Alrijne ziekenhuis

Mondziekten-, Kaak- en Aangezichtschirurgie / Diëtetiek

Voeding na een kaakoperatie

Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden
Houtlaan 55
2334 CK Leiden
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp
Simon Smitweg 1
2353 GA Leiderdorp
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn
Meteoorlaan 4
2401 WC Alphen aan den Rijn
0172 467 467

www.alrijne.nl

Na een kaakoperatie (osteotomie) of na behandeling van een kaakfractuur mag de kaak de eerste vijf tot zes weken niet worden belast. Dat betekent dat het kauwen moeilijk is. In die periode moet uw voeding dan ook aangepast worden naar gebonden/gemalen voeding. Het is van belang dat de voeding tijdens deze herstelperiode voldoende voedingsstoffen bevat. In deze folder vindt u adviezen om een volwaardige gladde/gemalen voeding samen te stellen.

Algemene richtlijnen

- Om het voedsel te pureren, te malen of te mixen, kunt u gebruik maken van een roerzeef, staafmixer, mengbeker of keukenmachine.
- Breng variatie in de maaltijden aan door zoete, hartige, warme en koude gerechten af te wisselen.
- Als zoete melkproducten dik speeksel geeft, kunt u deze vervangen door zure melkproducten (karnemelk, yoghurt, karnemelkse bloempap, verdunde kwark) of sojamelk, sojadrink, sojavla. (Mineraal)water en vruchtensap en kunnen speekselovervloed eveneens helpen verminderen. Na het drinken van melk kunt u dan een slokje van deze dranken nemen of er alleen uw mond mee spoelen.
- Vloeibare voeding passeert de maag snel, hierdoor treedt na korte tijd weer een honger gevoel op. Daarom is het advies om verdeeld over de dag meerdere maaltijden te gebruiken.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen vanaf 19 jaar zijn:

Gemalen groenten	200-250 gram (4 opscheplepels)
Vruchtenmoes, -sap	2 porties/glazen
Aardappelpuree, gemalen pasta	200 gram (4-5 opscheplepels)
(Volle) melkproducten (glad)	450-600 ml
Gemalen vlees (vis, kip, ei of vleesvervanging)	1 portie
Bak- en braadproduct, olie	40 gram
Vocht	1,5 tot 2 liter

Vervangingsmogelijkheden voor de broodmaaltijd

Gladde pap

U maakt een pap met een soort melk naar keuze. Als bindmiddel kunt u gebruiken: custard, maïzena, rijstebloem. Bij gebruik van vezelrijke bindmiddelen zoals Brinta®, Bambix®, havermout, rijst of gort kunt u met behulp van een staafmixer een gladde pap maken.

Vla, yoghurt of kwark

Zo nodig verdund met melk, karnemelk, vruchtensap of limonadesiroop.

Vervangingsmogelijkheden van de warme maaltijd

Bouillon of soep

Soep (alle soorten: zelfgemaakt, uit pak of blik) door een roerzeef draaien of mixen met een staafmixer, verdunnen met bouillon en/of melk en zo nodig zeven.

Gemalen warme maaltijd

Zelfbereid:

Gebruik gemalen vlees (vis, kip, ei of vleesvervanging), ragout, gepureerde groenten en aardappelpuree (of gemalen pasta). De gerechten kunt u verdunnen door het toevoegen van bijvoorbeeld, melk, jus, bouillon of groentenat. Voeg extra boter, room en/of olie toe voor extra energie. **Tip:** door het verdunnen van deze maaltijd wordt de hoeveelheid groter. Verdeel de maaltijd bijvoorbeeld over twee eetmomenten (lunch en diner).

Kant-en-klaar:

Er zijn speciale maaltijdmixen als vervanging van de warme maaltijd. Clinutren® mix is een volledige voeding in poedervorm. Gemengd met water levert het een glad instant gerecht op. Dit is een goede vervanging voor de warme maaltijd. Het is verkrijgbaar in dozen van 6 zakjes (porties). U kunt de Clinutren mix kopen bij de apotheek of via een thuisleverancier (bijvoorbeeld Sorgente **). Clinutren mix wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar.

Tussendoortjes

- koffie, thee (met suiker);
- (energierijke) milkshake (zie recepten);
- yoghurtdrank (ook kant-en-klaar te koop);
- (volle) melk, karnemelk, (volle) chocolademelk;
- drinkontbijt, zoals Goedemorgen Drinkontbijt ®, Fruitontbijt, Wake-up®;
- bouillon, soep;
- vruchtensap, vruchtendrank, vruchtenmoes;
- groentesap, tomatensap;
- limonade, frisdrank (bij voorkeur niet te veel drankjes met prik drinken);
- smoothies.

Energie

Om het lichaamsgewicht op peil te houden, moet uw voeding voldoende energie bevatten. Tips om de hoeveelheid energie (calorieën) in uw voeding te verhogen:

- Eet 6-8 keer per dag, bijvoorbeeld elke twee uur.
- Kies volle producten, zoals volle (chocolade)melk, volle (drink)yoghurt, volle kwark, volle vla.
- Voeg suiker toe aan thee, koffie, yoghurt en pap. Uitzondering hierop voor diabetes patiënten: overleg het gebruik van extra suiker met uw diabetesverpleegkundige.
- Gebruik producten die veel suiker bevatten, zoals limonade, vruchtensappen, energierijke sportdranken; Uitzondering hierop voor diabetes patiënten: overleg het gebruik van zoete dranken met uw diabetesverpleegkundige.
- Verwerk ongeklopte slagroom, crème fraîche of zure room in pap, vla, yoghurt, vruchtenmoes, soep en koffie.
- Gebruik ook drink- en fruitontbijt.

Moeilijke stoelgang (obstipatie)

De meest voorkomende oorzaken van obstipatie zijn:

- te weinig voedingsvezels;
- te weinig vochtinname; probeer ten minste 2 liter per dag te drinken.

De volgende voedingsmiddelen bevatten veel vezels:

- drinkontbijt, fruitontbijt
- Stimulance Multi Fibre Mix®, een vezelmix in poedervorm (Nutricia) Stimulance Multi Fibre Mix® kunt u eenvoudig door uw normale warme of koude dranken of gerechten mengen. Het is verkrijgbaar bij apotheek, drogist of een facilitair bedrijf, zoals MediReva of Sorgente en wordt niet vergoed door de zorgverzekeraar.

Gewichtsverloop

Het is belangrijk om het gewicht goed in de gaten te houden. Mocht het gewicht blijvend en fors afnemen neem dan contact op met uw arts. Bespreek of een afspraak bij de diëtist zinvol kan zijn.

Recepten energierijke dranken

Om extra energie binnen te krijgen kunt u Fantomalt® gebruiken. Dit is een voedingssuiker in poedervorm en levert extra energie. Fantomalt® kunt u eenvoudig door uw normale warme of koude dranken of gerechten mengen. Verkrijgbaar in blikken van 400 gram bij de drogist, apotheek en via een facilitair bedrijf.

Milkshake 1

Ingrediënten:

- 1 glas volle melk of sojamelk
- een scheutje ongeklopte slagroom
- 2 flinke eetlepels Fantomalt®
- 1 bekertje ijs
- smaakmakers: 1 theelepel cacao of 1 theelepel oploskoffie of 1 scheutje vruchtenlimonadesiroop

Bereiding:

Vermeng de cacao, oploskoffie of vruchtenlimonadesiroop met de melk en roer het geheel goed glad. Mix dan de melk met het ijs. Roer daarna de Fantomalt® en de ongeklopte slagroom er doorheen.

Milkshake 2

Ingrediënten:

- 6 eetlepels Fantomalt®
- 100 gr vanille/roomijs
- 50 ml melk
- naar smaak aardbeiensaus, chocoladesaus, vruchten e.d. toevoegen

Bereiding:

Doe alle ingrediënten in een kom of schaal. Klop de milkshake luchtig met een garde of mixer.

Milkshake met banaan en sinaasappel
Ingrediënten:
- 1 glas volle melk
- 1 bekertje roomijs
- 4 afgestreken eetlepels Fantomalt®
- halve banaan
- 1 glas sinaasappelsap

Bereiding:
Prak de banaan fijn en vermeng deze goed met het sinaasappelsap. Het geheel eventueel zeven. Klop het ijs op met de melk. Roer de Fantomalt® en het sinaasappel-banaanmengsel door het ijsmengsel.

Yoghurtdrank
Ingrediënten:
- half glas volle of roomyoghurt
- een scheutje ongeklopte slagroom
- half glas tweedrank (bijvoorbeeld sinaasappel-abrikozendrank)
- 3 afgestreken eetlepels Fantomalt®

Bereiding:
Verdun de yoghurt met de slagroom en de tweedrank. Voeg daarna de Fantomalt® toe.

Bessensap
Ingrediënten:
- 1 glas bessensap
- half glas water
- een snufje kaneel
- 4 eetlepels suiker
- 5 afgestreken eetlepels Fantomalt®

Bereiding:
Vermeng het bessensap met het water, voeg kaneel en suiker toe en laat het geheel even aan de kook komen. Voeg vervolgens de Fantomalt® toe.

Vruchtenkarnemelk
Ingrediënten:
- 1 glas karnemelk
- 4 afgestreken eetlepels Fantomalt®
- wat vruchtenmoes (vers of van vruchten op siroop)
- enkele druppels citroensap
- scheutje ongeklopte slagroom

Bereiding:
Vermeng de karnemelk met de slagroom. Voeg Fantomalt®, citroensap en vruchtenmoes toe.

Tot slot
Wat neemt u mee?
- uw (geldige) identiteitsbewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs);
- uw medicatie-overzicht. Dat is een lijst met de medicijnen die u nu gebruikt. U haalt deze lijst bij uw apotheek.

Heeft u een andere zorgverzekering of een andere huisarts? Of bent u verhuisd? Geef dit dan door bij ons aan de balie.
Zorgt u ervoor dat u op tijd bent voor uw afspraak? Kunt u onverwacht niet komen? Geeft u dit dan zo snel mogelijk aan ons door. Dan maken we een nieuwe afspraak met u.

Meer informatie
Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met de afdeling Mond-, Kaak-, en Aangezichtschirurgie of de afdeling Diëtetiek van Alrijne Ziekenhuis.
De diëtisten zijn op van maandag t/m vrijdag bereikbaar van 9.00 - 12.00 uur via het telefoonnummer 071 582 8047.

Bereikbaarheid
Heeft u nog vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze folder? Stelt u deze dan aan de baliemedewerker van de polikliniek. U kunt ons ook mailen: poli_mondziekten@alrijne.nl.

De polikliniek Mondziekten-, Kaak- en Aangezichtschirurgie bevindt zich in een nieuw gebouw aan de achterkant van Alrijne in Leiderdorp (op de gevel staat Gezondheidscentrum). Dit gebouw heeft een eigen ingang. U vindt onze polikliniek op de 2e etage.

U kunt parkeren op de parkeerplaats voor het gebouw. Volg hiervoor de buitenborden Polikliniek Kaakchirurgie en/of Gezondheidscentrum.

Ons telefoonnummer is 071 582 8055, te bereiken van maandag tot en met vrijdag tussen 08.30 - 12.00 uur en 13.30 - 15.30 uur.

De Spoedeisende Hulp (SEH) van Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp is bij een spoedeisende zorgvraag buiten kantoortijden telefonisch te bereiken via 071 582 8905.
Tijdens kantooruren staan de medewerkers van onze polikliniek u graag te woord.

Foldernummer 13.10, 09_23