

Dieetadvies na een kaakoperatie

U bent geopereerd aan uw kaken en kunt daardoor moeilijk kauwen. Juist na een operatie is het echter belangrijk om voldoende te blijven eten. Voor een optimale genezing zijn voedingsstoffen nodig. Om gewichtsverlies te voorkomen, krijgt u tips om de voeding eiwit- en energierijk te maken.

Zachte voeding, gemalen voeding of vloeibare voeding

In deze brochure worden drie soorten voeding besproken: vloeibare voeding, gemalen voeding en zachte voeding. Welke soort voeding voor u geschikt is, hangt af van de mate waarop u uw kaak mag en kunt belasten. In de meeste gevallen adviseert de kaakchirurg u een zachte voeding te gebruiken. Mocht de mond en de kaak nog erg gezwollen zijn, wordt geadviseerd te beginnen met vloeibare of gemalen voeding. Een vuistregel die u kunt hanteren is: 'als eten pijn doet, dan is het te hard'.

De hoeveelheid energie die iemand nodig heeft is onder andere afhankelijk van leeftijd, lengte, gewicht en activiteitenpatroon. Als uw gewicht afneemt, is het nodig meer te eten. Neem desgewenst contact op met de diëtist.

Tips om uw lichaamsgewicht op peil te houden

- Weeg uzelf eenmaal per week. De brochure bevat een tabel waarin u wekelijks uw gewicht kunt noteren. Wanneer uw gewicht afneemt, is het nodig meer te eten. Neem contact op met de afdeling Diëtetiek bij een gewichtsverlies van 2-3 kg binnen veertien dagen.
- Gebruik volle producten zoals volle melk, chocolademelk, kwark, yoghurt, vla.
- Gewone (zoete) melkproducten kunnen slijmvorming geven. Als u daar veel last van heeft, kunt u in plaats daarvan zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt of kwark gebruiken. Ook koolzuurhoudende drank en vruchtensap kunnen slijmvorming verminderen.
- Eet meerdere kleinere maaltijden (zes tot zeven) per dag.
- Voeg aan pap, vla, yoghurt en soep ongeklopte slagroom, roomboter, crème fraîche, slagroom of zure room toe.
- Voeg aan koffie en thee extra suiker of een energierijk voedingspreparaat zoals Fantomalt (dieetpreparaat dat extra energie bevat en minder zoet smaakt); Dextro-Pur (druivensuiker) of Fortify (dit is een energie en eiwit verrijkte poeder) toe.

Lukt het niet uw gewicht op peil te houden, dan kunt u gebruik maken van aanvullende drinkvoeding. Dit is een medische voeding, die u op recept van de diëtist kunt gebruiken. Informeer bij de diëtist naar een mogelijke vergoeding.

Tips bij obstipatie

- Drink voldoende (ongeveer 2 liter per dag).
- Voedingsvezels zijn belangrijk voor een goede darmwerking. Neem bijvoorbeeld havermoutpap, drinkontbijt, drinkvoeding met vezels, pruimensiroop (Roosvicee Laxo) of pruimenmoes (gezeefd).

Zachte voeding

Zachte voeding is een gewone voeding die nauwelijks gekauwd hoeft te worden.

Broodmaaltijd

Brood

Kies fijn volkoren, bruin- of witbrood zonder korst. Neem geen brood met hele korrels of pitten.

Besmeer het brood met boter of (dieet)margarine en kies voor zacht, liefst smeerbaar beleg, bijvoorbeeld jonge kaas, smeerkaas, roomkaas, leverpastei, leverworst, paté, filet americain, ossenworst, zacht gekookt ei, omelet, humus, vissalade, eiersalade, pindakaas.

Pap

Pap van melk, gebonden met grovere bindmiddelen zoals rijst, havermout, gort of beschuit. Uiteraard zijn ook de fijnere soorten bindmiddel zoals griesmeel, maïzena en custard geschikt. U kunt ook gebruik maken van kant- en klare pap.

Melkproducten

Bijvoorbeeld volle melk, (vruchten)yoghurt, vla, kwark, karnemelk, chocolademelk, milkshake, yoghurt drank, (room)ijs.

Kies bij voorkeur voor volle melkproducten, want een zachte voeding levert in totaal meestal minder energie dan u normaal gewend bent.

Fruit en vruchtenmoes

Gebruik zacht, goed rijp fruit, zoals perzik, peer, banaan, kiwi, aardbeien of fruit uit blik. Als variatie kunt u ook vruchtensap of groentesap gebruiken.

Warme maaltijd

Gebruik voor de warme maaltijd alleen producten die na het koken zacht zijn, waarop u dus nauwelijks hoeft te kauwen. U kunt het eten ook op uw bord fijnprakken met uw vork. U hoeft het voedsel dan niet te malen/pureren.

Soep

Soep of bouillon zonder vulling zijn prima als tussendoortje, maar leveren geen waardevolle voedingsstoffen op. Een gebonden soep levert de meeste voedingsstoffen. Of kies bijvoorbeeld voor een flink gevulde maaltijdsoep.

Vlees of vervanging

Geschikt zijn zachte soorten zoals gehakt, tartaar, saucijs (evt. zonder vel), sla- of rundervink, alle soorten vis, vegetarische vleesvervanging, tahoe, tempé, zacht gekookt ei, roerei, omelet of peulvruchten.

Bak het vlees niet te hard. Andere geschikte bereidingswijzen zijn stoven en koken.

Groente

Kook de groente goed gaar. U kunt dan alle soorten gekookte groenten gebruiken. Als de groente toch nog te hard is na koken, kunt u deze pureren.

Rauwkost is nog te hard.

Aardappelen of vervanging

Kook aardappelen goed gaar, u kunt er ook puree van maken. In plaats van aardappelen zijn rijst, macaroni, spaghetti, peulvruchten (linzen, bruine bonen e.d.) en couscous ook geschikt.

Nagerecht

Kies bij voorkeur een nagerecht van volle zuivel zoals (vruchten)yoghurt, vla, (vruchten)kwark, chocolademousse of pudding.

Gemalen voeding

Als u uw mond gedeeltelijk kunt openen, maar kauwen pijnlijk is of nog niet mag, dan dient u gemalen voeding te gebruiken. Dit is voeding die u zonder kauwen door kunt slikken. Deze voeding kunt u met een lepel eten.

.....

Richtlijnen voor een volwaardige voeding per dag (leeftijd 20 – 50 jaar)

Product	Hoeveelheid
Ter vervanging van brood: pap, vla, drinkontbijt	3 borden/bekers
zuivel (melk- en melkproducten)	2-3 glazen
fruit (vruchtenmoes, sap of kant- en klare fruithapjes)	1-2 porties
vlees, vis of ei (gemalen)	75-100 g
groenten (gepureerd/gemalen)	3 opscheplepels
pasta, peulvrucht, aardappel	3-5 opscheplepels
vocht (inclusief: water, thee, koffie, sap, melk)	2 liter
vetten (vloeibare)-margarine/olie/slagroom	50 ml/gram

Tips om de voeding te pureren

Om uw voeding te pureren kunt u onderstaande hulpmiddelen gebruiken:

1. een blender
2. een keukenmachine
3. een staafmixer
4. draaizeef.



Om de voeding smeugig te maken voegt u bouillon, jus, water, melk of ongeklote (slag)room toe. Voor smoothies (mix van verschillende soorten fruit/groente) kunt u vruchtensappen als basis gebruiken. Fruit kunt u gepureerd of als sap drinken.

Broodmaaltijd

Vervanging van brood

Pap van (volle) melk, gebonden met havermout, beschuit of de fijnere soorten bindmiddel zoals griesmeel, maïzena en custard zijn geschikt. U kunt ook gebruik maken van kant- en klare pap.

Ook kunt u kiezen voor drinkontbijt, vla, yoghurt, biogarde of kwark met of zonder smaakje, eventueel verdund met wat melk of karnemelk.

U kunt de naturel soorten op smaak maken met:

- limonadesiroop
- (gezeefd) vruchtenmoes
- vruchtensap
- slagroom
- dessertsausjes
- suiker

Fruit

U kunt zacht fruit pureren of fruit vervangen door vruchtensappen en vruchtenmoes.

Warme maaltijd

De warme maaltijd kan bestaan uit gemalen vlees, gemalen groente en aardappelpuree. Gebruik voor de bereiding van de maaltijd een staafmixer, blender of keukenmachine. U kunt er voor kiezen om alle onderdelen apart te pureren, maar het is ook goed mogelijk om alle ingrediënten bij elkaar te doen en dan te pureren.

Het is belangrijk om volwaardige voeding te gebruiken. Door voldoende af te wisselen krijgt u alle benodigde voedingsstoffen binnen.

Soep

Soep of bouillon zonder vulling zijn prima als tussendoortje, maar leveren geen waardevolle voedingsstoffen op. Een gebonden soep levert de meeste voedingsstoffen. Of kies bijvoorbeeld voor een flink gevulde maaltijdsoup, die u daarna met de staafmixer pureert.

Vlees

Een portie gemalen vlees (± 100 gram)

- Gehakt of tartaar zijn geschikt, omdat deze al gemalen zijn. Tip: vraag uw slager om andere soorten vlees fijn te malen, of gebruik bijvoorbeeld paté of ossenworst.
- In plaats van gemalen vlees kunt u gemalen kip, gestoofde of gepocheerde vis, roerei of zelfgemaakte ragout met gemalen vlees of kip gebruiken. Naast vlees, vis of kip zijn vegetarische vleesvervangers zoals peulvruchten, tahoe, Valess, Quorn geschikt. Braad vlees, vis of kip niet te hard. Door het langzaam te braden, koken, stoven of pocheren blijft de structuur van het vlees zacht, zodat het goed te pureren is.

Groente

Kook groente goed gaar en pureer deze met behulp van een (staaf)mixer, blender of keukenmachine.

Aardappelen of vervanging

Kook aardappelen goed gaar en maak er puree van. In plaats van aardappelen zijn rijst, macaroni, spaghetti, en peulvruchten (linzen, bruine bonen e.d.) ook geschikt, mits u deze pureert.

Kant-en-klaar producten die gebruikt kunnen worden:

- pakjes of blikjes soep
- potjes baby- of kleutervoeding/fruit
- diepvriesproducten (bijvoorbeeld spinazie)
- kant- en klare aardappelpureepoeder of stampotten
- kant- en klare vla, pap, pudding of kwark.

Nagerecht

Kies bij voorkeur een nagerecht van volle zuivel zoals (vruchten)yoghurt, vla, (vruchten)kwark, chocolademousse of pudding.

Vloeibare voeding

Als uw kaken strak op elkaar staan met elastieken of er is sprake is van een zwelling, is soms (tijdelijk) alleen vloeibare voeding mogelijk. Dit is voeding die door een rietje kan (die u kunt drinken).

Bij het vloeibaar maken van uw maaltijd, wordt het volume vergroot, doordat u (meer) vocht toevoegt. Om te voorkomen dat u onvoldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, is het belangrijk om naast 3 hoofdmaaltijden ook 3-4 tussendoortjes te gebruiken.

Broodmaaltijd

Vervanging van brood

Pap van (volle) melk, gebonden met fijne bindmiddelen zoals rijstbloem (Bambix, Nutrix), griesmeel, custard of maïzena.

De grovere bindmiddelen zoals rijst en havermout zijn alleen geschikt als u de pap daarna nog pureert en zo nodig zeeft.

U kunt de pap zelf maken, maar bijna alle soorten zijn kant-en-klaar te koop.

Ook kunt u kiezen voor drinkontbijt, vla, yoghurt, biogarde of kwark met of zonder smaakje, eventueel verdund met wat melk of karnemelk.

U kunt de naturel soorten op smaak maken met:

- limonadesiroop
- (gezeefd) vruchtenmoes
- vruchtensap
- slagroom
- dessertsausjes
- suiker

Warme maaltijd

Gebruik voor de bereiding van de warme maaltijd een staafmixer, blender of keukenmachine.

Bijvoorbeeld soep of mixmaaltijd van

- portie gemalen vlees, vis of kip (75-100 gram)
- portie groenten
- portie aardappelen, macaroni, spaghetti of peulvruchten.

Pureer deze ingrediënten met behulp van een (staaf)mixer, blender of keukenmachine tot een gladde massa met melk, bouillon, jus, boter, margarine of room. Om extra te verdunnen, voeg zo nodig melk of bouillon toe. Zeef het geheel om eventuele klontjes eruit te halen en maak op smaak af.

Let op: gebruik geen rijst (geeft klontjes) en geen harde (Hollandse) kaas (wordt draderig).

Enkele suggesties voor mixmaaltijden zijn

- witlof + aardappelen + ham + melk
- bietjes + aardappelen + kabeljauwfilet + Hollandaise saus + boter
- macaroni + goulash + paprika + tomaat + bouillon
- spinazie + ei + aardappel + bouillon
- boerenkool of zuurkool + ui + aardappelen + worst
- kipfilet + kerriesaus + ui + ananas + macaroni
- chili con carne: bruine bonen + gehakt + ui + paprika + tomatenpuree + ananas
- bami: mie + gemengde groenten+ varkensvlees + pindasaus+ ketjap + sambal.

Om de voeding meer smaak te geven kunt u gebruik maken van:

- verse kruiden: heel fijn gehakte verse tuinkruiden: peterselie, selderij, basilicum, koriander
- gedroogde kruiden: kerrie, nootmuskaat, paprika, peper, tijm, basilicum
- andere toevoegingen: slagroom, koffieroom, zure room, crème fraîche, tabasco, maggi, bouillon(blokjes), worchestershiresaus, fijn geraspte ui, gezeefde tomaat.

Praktische tips:

- Maak een grotere hoeveelheid zodat u vaker op de dag iets hartigs kunt gebruiken.
- Gebruik in plaats van een mixmaaltijd een potje babyvoeding extra verdund met bouillon of melk en verrijkt met vloeibare margarine, olie of room.

Tussendoortjes

- koffie, thee indien gewenst met suiker
- vruchtensap of vruchtenmoes, bijvoorbeeld geprakte banaan
- smoothies (mix van verschillende soorten fruit/groente) bereiden in de blender/mixer
- (volle) melk, karnemelk, yoghurt drank, chocolademelk
- kant- en -klare yoghurt en melkdranken
- frisdranken
- bouillon, soep
- groentesap, tomatensap
- ijs, milkshake, vlaflip

Voorbeeld dagmenu voor gemalen of vloeibaar dieet

Voor een vloeibaar dieet kan het noodzakelijk zijn om vruchtensappen, vruchtenmoes, soep en pap te zeven.

Ontbijt

- 1 schaaltje pap, drinkontbijt of vla eventueel met twee eetlepels ongeklopte slagroom, een klontje boter of extra suiker
- 1 kopje koffie of thee, eventueel met suiker en melk

's Morgens

- 1 glas volle melk, karnemelk of volle yoghurt
- 1 kopje koffie of thee, eventueel met suiker en melk
- 1 glas vruchtensap, milkshake of smoothie

Broodmaaltijd

- 1 beker gebonden soep eventueel met een klontje boter
- 1 schaaltje pap eventueel met twee eetlepels ongeklopte slagroom of boter
- 1 schaaltje vruchtenmoes

's Middags

- 1 schaaltje volle yoghurt
- 1 kopje koffie of thee, eventueel met suiker en melk
- 1 glas vruchtensap, milkshake of smoothie

Warme maaltijd (voor vloeibare voeding: gebruik een mixmaaltijd in plaats van vlees, groente en aardappelen)

Indien gewenst soep

- 1 portie vlees, vis of kip (100 g rauw = 75 g gaar)
- 1 portie groenten (gemalen) eventueel met een klontje boter
- 1 sauslepel jus
- 1 portie aardappelen (gepureerd), eventueel met een klontje boter of scheutje melk
- Nagerecht: 1 portie energieverrijkte vruchtenmoes, vla, yoghurt of kant- en klaar fruithapje (eventueel gepureerd of gezeefd)

's Avonds

- 1 kopje koffie of thee, eventueel met suiker en melk
- 1 glas vruchtensap, milkshake of smoothie
- 1 schaaltje vla, yoghurt, karnemelk eventueel verrijkt met room

Mondverzorging met de kiezen op elkaar

Wanneer en hoe worden de kiezen op elkaar gezet?

Na een kaakbreuk of kaakosteotomie worden de boven- en onderkaak soms strak op elkaar gezet.

Dit kan op verschillende manieren gebeuren:

- met behulp van metalen draden rondom de tanden en kiezen in de onder- en bovenkaak.
- door middel van schroeven in de onder- en bovenkaak.
- door het plaatsen van brackets op de tanden en kiezen.

Met behulp van elastiekjes worden de kaken samen op de juiste manier vastgezet ('intermaxillaire fixatie' of IMF). De IMF zal afhankelijk van uw situatie een tot 6 weken in de mond aanwezig blijven. De eerste dagen zult u wat pijn in de mond hebben. De IMF kan uw mond en lippen irriteren, ook de wangen kunnen gezwollen zijn. Het schoonhouden van uw gebit wordt hierdoor wat lastiger. De verzorging van uw mond vraagt dan ook meer aandacht dan normaal. Om problemen zoals tandvleesontsteking te voorkomen is een goede mondhygiëne van belang, hoe lastig dat in het begin ook is.

Wat is goede mondhygiëne?

Met gefixeerde kaken lijkt het onmogelijk om de tanden te poetsen. Toch komt het gebit meerdere malen per dag in aanraking met voedsel.

Omdat uw mond 'dicht' zit blijven voedselresten makkelijker achter. Het doel van de mondhygiëne is het voorkomen van gaatjes (cariës), tandvleesontsteking en andere mogelijke infecties. Als u uw mond goed verzorgt, is de kans op slechte adem ook veel kleiner. Bij een goede mondhygiëne heeft u een schone, gezonde mond, er is geen plak en geen ontsteking aanwezig.

Tips voor de mondverzorging

- Het is verstandig drie- tot viermaal per dag uw mond te verzorgen. Liefst na iedere maaltijd en voor het slapen gaan. U verzorgt dan uw gebit, het tandvlees, de IMF en uw lippen. Op welke manier dat voor u het beste gaat zal de mondhygiënist met u bespreken. Tijdens deze periode komt u wekelijks bij de mondhygiënist voor controle.
- Gebruik een kleine zachte tandenborstel (bijvoorbeeld een kinderborstel).
- Wanneer gebruik van een tandenborstel niet voldoet, kunt u aanvullende middelen gebruiken, bijvoorbeeld tandenstokers, ragertjes of een monddouche. Erg handig is een plastic spuitje met gebogen tip (monoject). Hiermee kunt u goed achter in de mond komen.
- Ook de lippen en mondhoeken hebben verzorging nodig om eventueel uitdrogen te voorkomen. Na het tandenpoetsen de lippen en mondhoeken droogmaken en een dun laagje vaseline aanbrengen.

Naast deze maatregelen wordt u geadviseerd uw mond tweemaal per dag gedurende dertig seconden te spoelen met een mondspoelmiddel met chloorhexidine (bijvoorbeeld Perio-Aid). Dit is nodig omdat u met de tandenborstel niet aan de binnenkant van uw mond kunt poetsen.

Recepten

Smoothie

- Mix van verschillende soorten fruit/groente.
- Aan het fruit kan melk, yoghurt of vruchtensap toegevoegd worden.
- Aan een groente smoothie kan appelsap of een groentesap toegevoegd worden.
- Voor de vloeibare voeding het sap zeven

Vlaflip

Vlaflip is een mix van yoghurt of vla met siroop. U kunt ook zelf variëren met onderstaande producten

Melkproduct

Toevoeging

vanillevla	limonadesiroop
chocoladevla	bessensap
hopjesvla	jam
blanke vla	vruchtenmoes
citroenvla	cacao
frambozenvla	koffiepoeder
volle yoghurt	slagroom, koffieroom
Bulgaarse yoghurt	zure room
kwark	

Vermeng de toevoeging met het melkproduct met behulp van een garde of schenk ze laag voor laag in een glas. Enkele voorbeelden zijn:

- vanillevla met yoghurt en limonadesiroop
- yoghurt met vruchtenmoes en een scheutje room
- vanillevla met kwark en jam

Kwarkrecept

- 50 g kwark
- 1 dl melk
- 1 eetlepel ongeklopte slagroom/suiker of honing naar smaak

Vermeng de kwark met melk en room. Voeg de suiker of honing naar smaak toe. U kunt daarnaast toevoegen: ½ geraspte appel of een ½ geprakte banaan, gezeefde vruchtenmoes, limonadesiroop of vruchtensap.

Yoghurtdrank

- 1 dl volle yoghurt
- 2 el volle melk
- 1 el ongeklopte slagroom
- 30 g vruchtenmoes

Meng alle ingrediënten met behulp van een mixer of een mengbeker. Yoghurtdranken zijn ook kant- en klaar verkrijgbaar.

Milkshake

- 1 dl melkproduct
- 50 g ijs
- 25 g toevoegingen

U kunt variëren met de volgende producten:

Melkproducten	IJs	Toevoegingen
<ul style="list-style-type: none">• melk• karnemelk• yoghurt• Bulgaarse yoghurt• kwark• vla	<ul style="list-style-type: none">• alle soorten ijs, bij voorkeur roomijs	<ul style="list-style-type: none">• (gezeefd) vruchtensap• (gezeefd) vruchtenmoes• vla• ongeklopte slagroom• koffie-extract• oploskoffie• cacao• limonadesiroop

Snijd het ijs in grove stukken. Voeg melkproduct en eventuele toevoegingen toe en mix het geheel met behulp van een mixer of een mengbeker. Enkele voorbeelden zijn:

- yoghurt met vanille-ijs en appelmoes
- melk met chocolade-ijs en koffie-extract
- kwark met melk en aardbeienijs en limonadesiroop

Afkortingen

kg	=	kilogram
g	=	gram
l	=	liter
ml	=	milliliter
tl	=	afgestreken theelepel
el	=	afgestreken eetlepel

.....

Gewichtstabel

Noteer wekelijks uw gewicht in de onderstaande tabel. Neem contact op met de afdeling Diëtetiek bij een gewichtsverlies van 2-3 kg binnen 14 dagen.

Datum	Gewicht	Opmerkingen

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online www.olvg.nl/dietetiek

Contact

Let op: de aangekruiste informatie is op u van toepassing!

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (ma t/m vrij 8.30-16.00 uur)

E dietetiek-oost@olvg.nl

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (ma t/m vrij 8.30-16.00 uur)

E diietetiek-west@olvg.nl

polikliniek Mondziekten, Kaakchirurgie en Aangezichts chirurgie (MKA), locatie Oost P-

T 020 599 36 01 (ma t/m vrij 8.15 – 16.15 uur)

E mka-chirurgie@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 29 december 2020, foldernr.3378