



Voeding bij kaakreconstructie

Afdeling Mondziekten en Kaakchirurgie

Locatie Purmerend/Volendam

Gemalen voeding bij kaak-reconstructie

Na een chirurgische ingreep waarbij de kaak/kaken gereconstrueerd zijn, is het noodzakelijk dat de kaken gedurende een bepaalde periode niet belast worden. Daardoor is kauwen niet mogelijk en moet de voeding gepureerd worden. Op blz. 5 worden adviezen gegeven voor de bereiding van gemalen voeding.

Voorkom gewichtsverlies

Door de aanpassing van de voeding kan het voorkomen dat u gewicht verliest. Dit wordt veroorzaakt doordat:

- De energiebehoefte hoger is dan normaal, omdat een operatie met herstel daarna extra energie vraagt.
- Een vol gevoel sneller ontstaat, omdat vloeibare/gemalen voeding een groter volume heeft.

Het gevolg is dat het aantal calorieën wat u binnen krijgt aan de (te) lage kant kan zijn. Dit kan betekenen dat u hierdoor gaat vermageren. Door onderstaande, calorierijke adviezen kunt u dit gewichtsverlies verminderen of voorkomen.

Voorbeeld dagmenu

Op blz. 6 vindt u een voorbeeld dagmenu van een vloeibare/gemalen voeding. Dit voorbeeld kunt u als basis voor de voeding gebruiken. Het voorbeeld laat zien dat de voeding niet alleen uit melkproducten hoeft te bestaan; ook fruit en de warme maaltijd nemen een belangrijke plaats in.

Verdeel het eten over 6-7 kleinere maaltijden

Probeer de porties goed te verdelen over de dag. Maak gebruik van 3 hoofdmaaltijden en 3-4 tussendoortjes. Als de warme maaltijd te groot is, kunt u bijvoorbeeld 2 kleine warme maaltijden gebruiken in plaats van 1 grote. Op deze manier lukt het meestal om meer voedingsstoffen binnen te krijgen. Een grote maaltijd staat sneller tegen en geeft een voller gevoel.

Extra calorieën via de normale voeding

U kunt extra calorieën aan de voeding toevoegen door gebruik te maken van:

- volle melkproducten, zoals volle melk, volle chocolademelk, volle kwark en volle yoghurt

- vet vlees en vette vis
- royaal (dieet)margarine of roomboter, te verwerken in de warme maaltijd, pap
- ongeklopte slagroom of koffieroom, te verwerken in:
 - koffie, thee, melk, karnemelk, vruchtensap
 - pap, vla, yoghurt, kwark, milkshake, chocolademelk
 - soep, de warme maaltijd

Extra calorieën via Fantomalt

Als u ondanks het gebruik van bovenstaande adviezen toch verder gewicht verliest, kunt u gebruik maken van Fantomalt. Dit is een speciale voedingssuiker die evenveel calorieën levert als gewone suiker, maar een neutrale, niet-zoete smaak heeft. Het is net als gewone suiker op te lossen in bijvoorbeeld koffie en thee. Omdat het neutraal van smaak is, kan het ook gebruikt worden in andere vloeibare producten zoals water, vruchtensap, melkproducten, soep, jus, saus en ook in de gemalen warme maaltijd. Het volume van de voeding neemt niet toe en u proeft het niet, terwijl de voeding wel meer calorieën bevat. Per dag kunt u 100 gram gebruiken.

Fantomalt wordt in principe niet vergoed bij een kaakoperatie. Het kost ± € 3,50 per blik van 400 gram en is verkrijgbaar bij de apotheek.

Zodra u weer een goed gewicht heeft bereikt, is het meestal niet meer nodig om van Fantomalt gebruik te maken. U kunt dit overleggen met uw arts of diëtist.

Last van slijmvorming, pijnlijke mond of obstipatie?

Slijmvorming

Als u veel last heeft van slijmvorming in de mond, probeer dan de zoete melkproducten te vermijden. Deze kunnen slijmvorming geven. De zoete melkproducten kunnen vervangen worden door zure melkproducten (zoals yoghurt of karnemelk); deze veroorzaken in de regel minder slijmvorming. De mond naspoelen met (mineraal)water, kamillethee of donker bier kan ook helpen.

Pijnlijke mond

Bij geïrriteerd mondslijmvlies, kan het eten pijnlijk zijn. Niet iedereen heeft last van dezelfde producten. U kunt uitproberen welke producten zo min mogelijk hinder geven.

De volgende producten kunnen pijnlijk zijn:

- te hete of te koude producten
- scherpe kruiden en specerijen, zoals peper en sambal
- erg zoute producten
- erg zure producten, zoals sinaasappel- en grapefruitsap
- alcohol

Door een scheutje room door vruchtensap te mengen, wordt de smaak zachter. Kamillethee kan verzachtend werken.

Obstipatie (verstopping)

Gemalen voeding bevat minder voedingsvezels dan normale voeding. Aangezien voldoende voedingsvezels in combinatie met voldoende vocht verstopping kunnen voorkomen, is het van belang om meer voedingsvezels te gebruiken. Gebruik de aanbevolen hoeveelheid groente en fruit en breid deze hoeveelheid, indien mogelijk, uit. Zorg ervoor dat de pap voldoende voedingsvezels bevat, door gebruik te maken van bijvoorbeeld volkoren Nutrigran (Nutricia), 7-granen-energie ontbijt (Molenaar), Brinta (Honig) of groei-ontbijt Bambix (Nutricia). Verder kunt u zemelen toevoegen aan o.a. pap, yoghurt, vla en soep. Voldoende drinken blijft belangrijk, bij verstopping minimaal 2 liter per dag.

Bereiding van gemalen voeding

Voor de bereiding van gemalen voeding kunt u een staafmixer, blender of keukenmachine gebruiken om de voeding te pureren. Door bouillon, jus, water of melk bij te mengen, wordt de voeding smeüiger. Deze bereidingswijze kunt u op elk van de onderstaande recepten toepassen. Voeg, indien nodig, ongeklopte slagroom of Fantomalt toe voor extra calorieën (zie ook blz. 4).

Recepten voor de warme maaltijd

Het basisrecept voor een gemalen warme maaltijd bestaat uit:

- 100 gram bereid vlees, vis of kip
- 20 gram (dieet)margarine of roomboter
- 150 gram bereide groente
- 150 gram bereide aardappelen/rijst/pasta.
- 100 ml vloeistof (melk, bouillon, kookvocht)

Voorbeelden van een gemalen warme maaltijd:

- kipkerrie, (dieet)margarine/boter, witte kool, aardappelen, bouillon
- tartaar, (dieet)margarine/boter, spaghetti, spinazie, tomatensaus, bouillon
- vis, (dieet)margarine/boter, sperziebonen, aardappelen, bouillon
- tahoe, (dieet)margarine/boter, wortel, rijst, bouillon
- saucijs, (dieet)margarine/boter, boerenkool, aardappelen, bouillon

Voeg kruiden en specerijen naar smaak toe. Om te voorkomen dat de hele maaltijd dezelfde kleur en smaak krijgt, kunt u de aardappelen/pasta/rijst, groente en het vlees ook apart mixen en serveren.

Recepten voor de tussenmaaltijden

Bananenmilkshake

Per glas: pureer een kleine, rijpe banaan en voeg 1 dl (volle) melk en 1/2 dl roomijs toe. Meng het geheel tot een gladde milkshake.

Fruit

Pureer het fruit met een staafmixer en verdun het met vruchtensap tot de gewenste dikte. Voeg eventueel ongeklopte slagroom toe om de smaak te verzachten.

Kant- en klaarproducten

Het is niet altijd nodig om de gerechten zelf te bereiden. Er zijn ook kant- en klaarproducten waar u gebruik van kunt maken zoals yoghurt drank, pap, diverse vla-, kwark- en yoghurtsoorten, tweedrank, chocolademelk, milkshakes, groente-sappen, maaltijdsoepen en ragout. Pureer en verdun het product zo nodig.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen over voeding bij kaak-reconstructie, dan kunt u de afdeling Kaakchirurgie van het Dijklander Ziekenhuis telefonisch bereiken op: (0299) 457 685.

Voorbeelddagmenu van gemalen voeding

Dit voorbeelddagmenu levert 7000 kJ (1650 k.cal.)

Ontbijt

1 schaalte pap*

1 glas vruchtensap of chocolademelk*

naar wens thee en/of koffie

In de loop van de morgen

1 portie fruit

1 toespis*

naar wens thee en/of koffie

Middagmaaltijd

1 soep

1 schaalte pap*

1 toespis*

In de loop van de middag

1 portie fruit

naar wens thee en/of koffie

Avondmaaltijd

100 gram vlees, vis of kip

20 gram (dieet)margarine of roomboter

150 gram groente

150 gram aardappelen

1 toespis*

In de loop van de avond

1 yoghurt drank

1 glas vruchtensap of chocolademelk*

naar wens thee en/of koffie

* Gebruik bij voorkeur volle melk(producten).

Extra calorieën

U kunt bovenstaand voorbeelddagmenu uitbreiden door meer van bovenstaande producten te gebruiken. Als u geen grotere volumes kunt verdragen, kunt u extra calorieën in de vorm van onderstaande producten aan de voeding toevoegen zonder dat het volume merkbaar toeneemt.

Ongeklopt slagroom

- 50 ml levert 700 kJ (175 k.cal)
- in koffie, thee, melk, karnemelk, vruchtensap, pap, vla, yoghurt, kwark, milkshake, chocolademelk

(Dieet)margarine/roomboter

- 30 gram levert 900 kJ (200 k.cal)
- in de warme maaltijd, soep, pap

Fantomalt

- 100 gram levert 1600 kJ (400 k.cal)
- in alle zoete en hartige (half)vloeibare producten

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



WLZ-14659-NL 10 december 2020