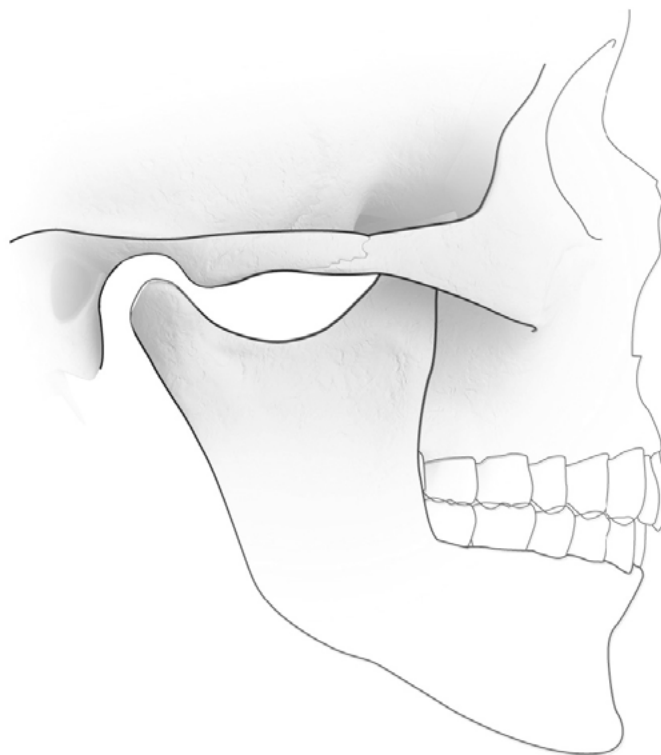




# Voeding na een kaakoperatie



Wanneer door uw kaakoperatie het eten van vast voedsel moeilijk gaat, kan vloeibaar voedsel een uitkomst bieden. Afhankelijk van de operatie die u heeft ondergaan, kan de voeding dun tot dik vloeibaar zijn.

## Algemene adviezen

Het is mogelijk dat u de eerste dagen na de operatie last heeft van slijmvorming na het gebruik van sterk gezoete producten en/of na het gebruik van melk en melkproducten. Vermijd ze daarom de eerste drie dagen na de operatie.

### **Breng variatie aan in uw maaltijden:**

- Wissel koude en warme gerechten af
- Wissel hartige en zoete gerechten af
- Varieer in kleur

### **Drink per dag tenminste twee liter vocht (10-15 kopjes/glazen) in de vorm van:**

- Melk, karnemelk, yoghurt
- Chocolademelk
- Vla, pap
- Smoothies
- Kwark, hangop (= uitgelekte yoghurt of karnemelk)
- Gezeefde soep
- Vruchtensap, groentesap
- Water, limonade, frisdrank
- Thee, koffie, naar wens met suiker en melk.

Als een product voor u te dik is om te gebruiken dan kunt u het verdunnen tot de gewenste dikte met: melk, karnemelk, ongeklopte slagroom, koffieroom, gezeefd vruchtensap, jus of bouillon.

Eet regelmatig over de dag kleine maaltijden, tenminste zes maaltijden per dag. De hoeveelheid vloeibare voeding die u moet gebruiken kan voor u erg veel zijn. Dit komt door het toevoegen van vocht om uw voeding vloeibaar te maken.

Om op gewicht te blijven moet uw voeding voldoende energie (calorieën) leveren. Door uzelf één keer per week te wegen kunt u uw gewicht in de gaten houden. Blijft uw gewicht ongeveer gelijk, dan is de hoeveelheid voedsel die u naar binnen krijgt voldoende. Valt u echter af, dan zult u moeten proberen uw voeding 'energierijker' te maken.

### **U kunt dan de volgende producten aan uw voeding toevoegen:**

- Suiker of honing
- Voedingssuiker, bijvoorbeeld Dextro-M (druivensuiker) of Fantomalt
- (Deze soorten zijn minder zoet dan gewone suiker en zijn verkrijgbaar bij apotheek en drogist)
- Limonadesiroop of rozebottelsiroop
- Roomboter of margarine
- Ongeklopte slagroom of koffieroom

### **Het bereiden van de maaltijden**

Om het voedsel goed fijn te maken is het gebruik van een apparaat bijna onmisbaar. Vooral bij het bereiden van de warme maaltijd is het gebruik hiervan aan te raden.

### **U kunt gebruik maken van de volgende apparaten:**

- Groentemolen (passe-vite of roerzeef)  
De roerzeef is alleen geschikt voor het fijnmalen van vruchten, gekookte vaste groenten en gekookte aardappelen. Het apparaat kan niet gebruikt worden voor het fijn malen van vlees en gekookte bladgroenten.
- Staafmixer  
Dit apparaat kan de gehele warme maaltijd, vruchten en de vulling van soep in kleine hoeveelheden fijnmalen. Er moet altijd voor het malen vocht (bv. jus) toegevoegd worden.
- Mengbeker

- De mengbeker kan vooral gebruikt worden voor het fijnmalen van vochtige gerechten, zoals bladgroenten, soep en vruchten.
- Keukenmachine  
Deze machine is zeer geschikt voor het fijn malen van de gehele warme maaltijd, van vruchten en van de vulling van soep.

### De warme maaltijd

Hierbij worden een aantal suggesties gegeven voor het bereiden van een warme maaltijd:

- **Soep**  
Zeef de soep. Maal de vulling van de soep glad en voeg dit weer toe aan het vocht.
- **Vlees**  
Bereid het vlees zoals u gewend bent. Maal het vlees met één van de genoemde apparaten. Verdun het gemalen vlees met jus, bouillon, melk, koffieroom of ongeklopte slagroom.
- **Groenten**  
Bereid de groenten zoals u gewend bent. Maal de groenten met een van de genoemde apparaten. U kunt de gemalen groenten met groentennat of melk op de gewenste dikte brengen.
- **Aardappelen**  
Bereid de aardappelen zoals u gewend bent. Pureer de aardappelen en breng de puree op de gewenste dikte met melk, bouillon, koffieroom of ongeklopte slagroom.
- **Mixmaaltijd**  
In plaats van alle componenten van de warme maaltijd apart te malen en op dikte te brengen, kunt u de warme maaltijd ook bereiden zoals u gewend bent en alles samen met een van de hiervoor genoemde apparaten fijnmalen en op de juiste dikte brengen. U kunt ook gebruik maken van een potje babyvoeding (soort tot 6 maanden).

- **Nagerecht**  
Vla, pap, gladde pudding, yoghurt of kwark eventueel met vruchtenmoes en/of slagroom, appelmoes of roomijs.

### De broodmaaltijd en de tussendoortjes

Deze kunt u gebruiken in de vorm van:

- Pap van de volgende bindmiddelen: rijst, bloem, maizena, custard, griesmeel en haverhout.
- Vla, gladde pudding, yoghurt, kwark, hangop, roomijs, melk, karnemelk en milkshakes
- (Gezeefde) vruchtensap en (gezeefd) vruchtenmoes
- Groentesap en bouillon
- Koffie, thee naar wens met suiker en melk (Zie ook het voorbeeld van een vloeibaar dagmenu.)

### Voorbeeld van een vloeibaar dagmenu

#### **Ontbijt:**

- 1 beker pap met suiker (indien nodig gezeefd en/of verdund)

#### **In de loop van de ochtend:**

- Thee of koffie, naar wens met suiker en melk
- 1 glas vruchtensap
- 1 glas karnemelk, melk of chocolademelk

#### **Broodmaaltijd:**

- 1 beker pap met suiker (indien nodig gezeefd en/of verdund)

#### **In de loop van de middag:**

- Thee of koffie
- 1 beker yoghurt, karnemelk of melk
- 1 glas limonade of vruchtensap

#### **Warme maaltijd:**

- Gebonden, gezeefde soep
- Gemixte maaltijd (niet te dik)
- 1 vloeibaar toetje

#### **In de loop van de avond:**

- Thee of koffie
- 1 glas karnemelk, melk, yoghurt of vla
- 1 glas vruchtensap of limonade

## Vragen

Het is belangrijk dat u juiste en duidelijke informatie krijgt. Met deze informatie beslist u, samen met uw MKA-chirurg, of u de behandeling laat doen. Heeft u na het gesprek met de MKA-chirurg en na het lezen van deze folder nog vragen, stel deze dan gerust. Schrijf uw vragen van tevoren op, zodat u niets vergeet.

## Adresgegevens

### Locatie Haarlem

Amsterdamsevaart 268, 2032 EK Haarlem

Telefoonnummer: 085 - 080 40 00

Postadres: Amsterdamsevaart 268,  
2032 EK Haarlam

Website: [www.mkakennemenmeer.nl](http://www.mkakennemenmeer.nl)

E-mail polikliniek: [info@mkachirurgie.nl](mailto:info@mkachirurgie.nl)

### Locatie Hoofddorp

Spaarnepoort 1, 2134 TM Hoofddorp

Telefoonnummer: 085 - 080 40 00

Postadres: Amsterdamsevaart 268,  
2032 EK Haarlam

Website: [www.mkakennemenmeer.nl](http://www.mkakennemenmeer.nl)

E-mail polikliniek: [info@mkachirurgie.nl](mailto:info@mkachirurgie.nl)

### Rode Kruis Ziekenhuis

Vondellaan 13, 1942 LE Beverwijk

Telefoonnummer polikliniek: (0251) 26 56 97

Telefoonnummer algemeen: (0251) 26 55 55

Postadres: Postbus 1074, 1940 EB Beverwijk

Website: [www.rkz.nl](http://www.rkz.nl)

E-mail polikliniek: [kaaksec@rkz.nl](mailto:kaaksec@rkz.nl)

### Copyright

Alle rechten van intellectuele eigendom betreffende deze materialen liggen bij MKA Kennemer & Meer. Kopiëren, verspreiden en elk ander gebruik van deze materialen is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van MKA Kennemer & meer.

### Disclaimer

MKA Kennemer & Meer spant zich in om de inhoud van deze patiënteninformatie zo vaak mogelijk te actualiseren en/of aan te vullen. Ondanks deze zorg en aandacht is het mogelijk dat inhoud onvolledig en/of onjuist is.