

Kaakchirurgie
040 286 4868

Inleiding

Om verschillende redenen kan het nodig zijn, dat je enige tijd een (dun) vloeibare voeding moet gebruiken. Een vloeibare voeding kun je met een lepel eten en is zo dik als yoghurt, vla en pap. Een dun vloeibare voeding is zo dun dat deze via een rietje of tuitkannetje kan worden opgezogen. Als het zuigen door een rietje veel kracht kost, knip er dan een stuk af. Een korter rietje zuigt makkelijker.

Welke soort voeding voor jou geschikt is, hangt af van de mate waarop je je kaak mag en kunt belasten. Over het algemeen is dat de eerste 2-3 weken dun vloeibare voeding, waarna je nog 3-4 weken vloeibare voeding gebruikt. In deze informatie lees je hoe je zelf een volwaardige (dun) vloeibare voeding kunt samenstellen.

Mondhygiëne

Het is verstandig te zorgen voor een goede mondhygiëne ter voorkoming van tandverderf. Poets dus de tanden regelmatig en zo goed mogelijk. Dit zal moeizaam gaan maar het is belangrijk om het wel te doen. Een kleine (kinder) tandenborstel kan helpen. De mondhygiënist zal je in de eerste weken helpen bij het schoonhouden van het gebit en je tips kunnen geven. Daarnaast moet je je mond minimaal 3 keer per dag spoelen met chloorhexidine voor maximaal 2 weken.

Algemene richtlijnen

Alle producten in vloeibare vorm zijn toegestaan.

Het is belangrijk dat je een volwaardige voeding gebruikt om in een goede conditie te komen of te blijven. Dit is met name belangrijk voor een goede genezing.

Een volwaardige (dun) vloeibare voeding bevat minimaal per dag:

- 1½ liter volle melkproducten (melk, yoghurt, vla, pap, chocolademelk of kwark)
- 2 glazen vruchtensap
- 2 keer een warme maaltijd waarin per keer is verwerkt:
 - 50 tot 75 gram vlees, vis, kip, 1 ei of vegetarische vleesvervanging
 - 2 à 3 lepels groente
 - 1 aardappel
 - 20 gram (dieet) margarine of boter

Breng voldoende variatie aan in de maaltijden. Varieer in zoet/hartig, warm/koud, zoet/zuur en in kleur.

Gebruik kruiden en specerijen om het eten op smaak te brengen en de maaltijd er aantrekkelijk uit te laten zien (bijvoorbeeld bieslook door de aardappelpuree).

Maak de maaltijden niet te groot. Omdat het volume wordt vergroot door het toevoegen van vocht krijg je niet de hoeveelheid voedingsstoffen binnen die je gewend bent. Je merkt dat je snel vol zit en dat je ongeveer 500 ml per keer op kunt. Gebruik daarom naast de 3 hoofdmaaltijden zo'n 3 tot 4 keer per dag iets tussendoor. Probeer het aantal eetmomenten te beperken tot 7, omdat meer eetmomenten het ontstaan van gaatjes vergroot.

Bouillon (zowel zelfbereid als bereid met een bouillontablet) bevat weinig tot geen voedingsstoffen maar het geeft wel een verzadigd gevoel. Neem daarom geen bouillon in plaats van een maaltijd.

Vervanging van de broodmaaltijd

In plaats van brood kun je gebruik maken van pudding, pap, vla of yoghurt. Zowel kant-en-klare als zelfgekookte vla, pap en pudding zijn geschikt.

Voorbeelden:

- Broodmix receptuur:
 - 3 sneden witbrood zonder korst
 - 10 gram margarine of roomboter
 - 2 plakjes vleeswaren (bijvoorbeeld kipfilet met tuinkruiden) of
 - 30 gram vleespastei of 30 gram jam
 - bouillon of volle melkIngrediënten mengen en fijnmaken met behulp van een staafmixer. Op de gewenste dikte brengen met behulp van bouillon of melk.
- Zelfgekookte vla of pap bereid van volle melk, custard, rijstbloem, maïzena, puddingpoeder en suiker (eventueel verdund met melk of chocolademelk).
- Chocoladevla (eventueel verdund met chocolademelk).
- Kwark of (Griekse) yoghurt. Kies bij voorkeur voor de volle variant. Naturel of met vruchten (eventueel verdund met karnemelk en/of vruchtensap of tweedrank).
- Griesmeelpap, rijstepap (eventueel verdund met (volle) melk, vruchtenpuree of vruchtensap). Als smaakmaker kun je suiker of siroop toevoegen.
- Karnemelk-, gorte- of bloempap (eventueel verdund met karnemelk).
- Drinkontbijt of (verse)sinaasappelsap.

Gebruik bij voorkeur vezelrijke bindmiddelen, zoals Brinta en havermout, om obstipatie (verstopping) te voorkomen en te zorgen voor voldoende ijzer in je voeding.

Wanneer je kaken na een kaakoperatie strak gefixeerd worden door elastieken en je een dun vloeibare voeding moet gebruiken kan het nodig zijn vloeistoffen met vezels of grof bindmiddel te zeven. Dit geldt onder andere voor gorte-, havermoutpap en Brinta en vers geperste vruchtensap. De vezels kunnen namelijk achter de tanden, beugel en elastiekjes blijven plakken.

Melkproducten zijn in de periode na de operatie belangrijk om te gebruiken. Melkproducten zijn namelijk een belangrijke bron van energie, eiwitten, vitaminen en mineralen. Vooral eiwit is de bouwstof waar het lichaam juist na een operatie een verhoogde behoefte aan heeft.

Om een plakkerig/slijmerig gevoel in de mond na het gebruik van melkproducten weg te nemen, kun je een slokje (ijs)water nemen, eventueel met een paar druppels citroensap. Zure melkproducten zoals yoghurt, karnemelk en kwak geven een minder plakkerig gevoel in de mond dan zoete melkproducten zoals (chocolade)melk en vla.

Vervanging van de warme maaltijd

Gebruik voor de bereiding van de maaltijd een staafmixer, blender of keukenmachine. Omdat de maaltijd dunner gemaakt wordt met vocht kun je om een goede smaak te krijgen meer kruiden toevoegen dan je gewend bent.

Bereid de warme maaltijd zoals je gewend bent, doe alle ingrediënten bij elkaar, voeg bijvoorbeeld bouillon, boter, ongeklopte room, saus, melk of kookvocht toe en mix alles fijn. Je kunt de gerechten apart fijnmalen zodat je meer smaken proeft.

Menu suggesties

- 1 flinke aardappel
- 2-3 lepels groente
- 50 tot 75 gram vlees/vis of 1 ei
- Klontje boter
- Eventueel bouillon of groentensap (om te verdunnen)

Bereiding

Kook de aardappel en de groente gaar.

Kook, stoof of bak het vlees zacht en snijd het in kleine stukjes. Doe het vlees in een mengbeker, voeg ca. 100 ml bouillon toe en pureer het mengsel met een staafmixer of keukenmachine. Geschikt om fijn te malen zijn: gehakt, gekookte ham, lever, kipfilet, ei en vis.

Voeg aan het gepureerde vlees de aardappel en groente toe. Pureer alles opnieuw.

Voeg een klontje (dieet-) margarine of boter toe en verdun eventueel met bouillon of groentenat en zeef indien nodig de mixvoeding.

Het geheel kan op smaak gebracht worden met kruiden, specerijen en zout.

In plaats van deze warme maaltijd kun je ook een maaltijdsoep maken, bijvoorbeeld erwtensoep, linzensoep, bruine of witte bonensoep.

Van samengestelde gerechten zoals nasi, bami, macaroni met saus of stampot kun je eveneens een vloeibare maaltijd maken met behulp van een staafmixer of keukenmachine. Je moet echter veel saus gebruiken. Anders plakt het gerecht aan de staafmixer of de keukenmachine.

Als je een maaltijd wilt maken met rijst of deegwaren gebruik dan goed gare zilvervriesrijst of volkoren macaroni/spaghetti. Je kunt voor 2 dagen tegelijk koken en de maaltijden invriezen.

Gebruik geen draderige, vezelige groente zoals zuurkool, asperges, champignons of bleekselderij. Deze worden niet vloeibaar.

Bak het vlees niet te hard. Goede bereidingswijzen om het vlees zacht te houden zijn: zacht of bakken, stoven, koken, pochieren en grillen. Je kunt alle soorten vlees (m.u.v. draderig rundvlees), vis of kip nemen. Vette vleessoorten zijn gemakkelijker fijn te malen. Verwijder voor het malen velletjes, graten en botjes. Gemalen vlees is vaak moeilijker te slikken omdat het erg droog wordt. Vermeng het daarom met jus of saus.

Als variatie kun je ook zachtgekookt ei, roerei, omelet, peulvruchten, tahoe of tempeh nemen.

Kant en klaar gekocht

Ook kun je kant en klaar supermarktmaaltijden gebruiken. Denk daarbij aan stoommaaltijden, diepvries- of magnetronmaaltijden. Bereiden/verwarmen volgens de verpakking. Vervolgens met behulp van de staafmixer de maaltijd fijnmaken. Op de gewenste dikte brengen met behulp van bouillon of saus.

Maaltijdsoepen in blik of diepvries (bijvoorbeeld erwtensoep en bonensoep) zijn ook geschikt. Pureer deze met een keukenmachine, mengbeker of staafmixer en verdun eventueel verder met bouillon.

Er zijn diverse baby-, peuter- en kindermaaltijden te koop. Gebruik 2 tot 3 potjes per warme maaltijd. Kies voor de maaltijden vanaf 8 maanden en liever niet jonger voor behoud volwaardigheid. Breng de voeding op smaak met zout, peper en eventueel andere kruiden of specerijen. Voeg een klont (dieet) margarine of boter toe en verdun eventueel met bouillon. De peuter- en kindermaaltijd moet je soms nog even zeven.

Producten uit blik, zoals knakworst en bonen, zijn zacht en gemakkelijk te verwerken evenals ragout in blik of ravioli.

Fruit

Gebruik dagelijks minimaal 2 glazen vruchtensap of vruchtenmoes (eventueel verdund) De voorkeur gaat uit naar (vers geperst) vruchtensap met vruchtvlees, omdat dit veel vezels bevat. Pas op voor sinaasappelsap en andere vruchtensappen als jouw wonden nog niet geheeld zijn. Door het zure kunnen de wondjes pijnlijk zijn.

Voorbeeld van vezelrijke vruchtensappen:

- Vers geperst of kant-en-klare sinaasappelsap (zonder vruchtvlees)
- Tweedrank of dubbeldrank
- Rozenbottelsiroop (met water of karnemelk)
- Appelmoes, zelf bereid of kant-en-klaar, eventueel verdund met appelsap
- Abrikozen (uit blik of geweekt), gepureerd en eventueel verdund met sap, bijvoorbeeld sinaasappel- of appelsap
- Kant-en-klare (vezelrijke) vruchten- en groentesappen, zoals pruimensap, abrikozensap, wortelsap, bietensap en tomatensap. Deze zijn verkrijgbaar in de supermarkt of reformzaak.

IJzer

Een (dun) vloeibare voeding bevat soms onvoldoende ijzer. Hier volgen enkele adviezen om te zorgen dat je meer ijzer binnen krijgt:

- Gebruik per dag 2 keer een mixvoeding. Dit bevat de aanbevolen hoeveelheid vlees (100 gram) per dag. Je kunt ook 1 mixvoeding en 1 portie peulvruchtensoep gebruiken. Dit levert dezelfde hoeveelheid ijzer.
- Als je van lever houdt, neem dan wat vaker lever wanneer je een warme maaltijd maakt.
- Drink Roosvicee ferro.

Ongewenst gewichtsverlies

Weeg jezelf 1 tot 2 keer per week om je gewicht te controleren. Val je af dan is dat een teken dat je lichaam te weinig voeding krijgt. Gewichtsverlies kan een goede genezing tegenwerken. Je kunt je voeding energierijker maken door:

- Meer tussenmaaltijden te gebruiken.
- Volle melkproducten te gebruiken met een scheutje opgeklopte room, bijvoorbeeld door de koffie, vla, pap en yoghurt. Onopgeklopte room geeft minder snel een vol gevoel dan geklopte slagroom zodat je er meer van kunt gebruiken.
- Gebruik crème fraîche en zure room in bijvoorbeeld saus, gebonden soep, puree, jus en gepureerde groente.
- Voeg kaas, bijvoorbeeld schimmel of volvette Hollandse kaas, toe bij gepureerde groenten en aardappelpuree.
- Voeg een klontje (dieet-) margarine of boter toe aan gepureerde groente, puree, saus, soep en pap.
- Gebruik eventueel suiker in dranken en gerechten, bijvoorbeeld in vruchtensappen, yoghurt, pap, appelmoes en vla. Je kunt ook gebruik maken van suikervervangers, zoals honing, limonadesiroop en stroop in bijvoorbeeld de thee.
- Saus te gebruiken bij het eten zoals bijvoorbeeld mayonaise, mosterd, cocktailsaus of andere sausjes.

Obstipatie (verstopping)

Het is normaal dat je bij een (dun) vloeibare voeding niet goed naar het toilet kunt. Deze voeding bevat namelijk minder vezels en juist vezels zorgen voor een goede ontlasting. Als je last krijgt van obstipatie kun je gebruik maken van de volgende adviezen:

- Gebruik het moes van geweekte zuidvruchten (zoals pruimen, abrikozen, tuttifrutti). Zet de zuidvruchten een paar uur in de week en kook ze met water (eventueel op smaak brengen met stroop en/of suiker en citroensap). Pureer met wat kookvocht en voeg zoveel extra kookvocht toe als nodig is.
- Drink Roosvicee laxo of verwerk dit in melkproducten zoals yoghurt en karnemelk.
- Drink pruimensap (verkrijgbaar in reformzaak).
- Gebruik pap van grove graanproducten zoals haveremout, Brinta, gort en griesmeel.
- Neem vruchtensap met vruchtvlees.

Extra vitaminen en mineralen

Het kan nodig zijn dat jouw voeding aangevuld moet worden met extra vitaminen of mineralen. Dit kan in de vorm van een multivitaminereparaat. Mocht het ook niet lukken om voldoende calorieën binnen te krijgen, dan is drinkvoeding een optie als aanvulling.

Drinkvoeding is een drank die extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen bevat. Het is te verkrijgen in verschillende smaken en samenstellingen. Drinkvoeding wordt geadviseerd als je ondanks de tips van ons niet de aanbevolen hoeveelheid voedingsstoffen binnenkrijgt tijdens de periode dat je een aangepast dieet moet volgen. Wil je drinkvoeding gaan gebruiken overleg dan met de mondhygiënist, kaakchirurg of diëtiste.

Enkele ideeën en recepten

- Kant-en-klare milkshake
- Zelf gemaakte milkshake van:
 - Roomijs, volle melk, slagroom, vruchtensap, tweedrank of vruchtensiroop
 - Roomijs, volle vla, volle melk en slagroom
 - Roomijs, koffie, volle melk en slagroom
 - Roomijs, volle melk, slagroom, citroensap en basterdsuiker
 - Roomijs, vruchtenmoes, Griekse yoghurt en suiker
- Oploskoffie met volle melk (in plaats van water) en gebruik onopgeklopte (slag-)room in plaats van koffiemelk.
- Kant-en-klare yoghurt drank of karnemelkdrank met een scheutje onopgeklopte room.

Vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop. Zo kun je alles nog eens rustig nalezen.

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met de polikliniek kaakchirurgie, bereikbaar op werkdagen tussen 8.30 en 16.30 uur via telefoonnummer 040 - 286 48 68.

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/kaa008-advies-bij-vloeibare-voeding-na-een-kaakoperatie/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



KAA008
04-10-2024