

Patiënteninformatie

Voedingsadviezen na een  
chirurgische kaakcorrectie





# Voedingsadviezen na een chirurgische kaakcorrectie

Mond, Kaak en Aangezichts chirurgie (MKA), route 0.9  
Telefoonnummer (050) 525 6980

## Algemeen

- Neemt u bij ieder bezoek aan het ziekenhuis uw ziekenhuispasje en een geldig identiteitsbewijs mee.
- Bent u verhinderd, neem dan tijdig contact op met het secretariaat van polikliniek MKA.

## Inleiding

U heeft een chirurgische kaakcorrectie ondergaan en mag daarom de eerste vier weken na de ingreep geen vast voedsel eten, zoals brood, groente, aardappels en vlees. Uw kaken moeten in deze periode onbelast in de nieuwe stand vastgroeien. Na vier weken bespreekt uw MKA (Mond, Kaak en Aangezichts)-chirurg of u de voeding en de belasting mag gaan uitbreiden. Dit hangt onder meer af van de aard van de ingreep die u heeft ondergaan.

Het is belangrijk dat u goed en gezond eet, ondanks dat u tijdelijk alleen vloeibare, gemalen en zachte voedingsmiddelen mag eten. Zo zorgt u ervoor dat uw lichaam alle voedingsstoffen binnenkrijgt die het dagelijks en voor uw herstel nodig heeft. In deze brochure krijgt u adviezen over hoe u uw maaltijden zo goed en gevarieerd mogelijk kunt samenstellen.

## Voldoende energie

Het is belangrijk voeding te gebruiken die voldoende voedingsstoffen en energie (calorieën) bevat. Voldoende energie is nodig om op een gezond gewicht te blijven en niet ondervoed te raken.

## Hulpmiddelen

Drinken is soms prettiger met een rietje. Als u het rietje korter knipt, kost het opzuigen minder kracht. Sommige mensen vinden het prettig om een tuitbeker te gebruiken.

Eten gaat het makkelijkst met een kleine lepel (desert- of theelepel). U mag tijdens het eten de elastiekjes die op uw beugel zitten, losmaken. Maak deze na het eten (en tandenpoetsen) weer vast of plaats nieuwe.

## Zelf maken

Vaste voeding kunt u zelf vloeibaar of zacht maken door deze te malen of fijn te hakken. Een (elektrische) keukenhulp is daarbij handig en tijdbesparend:

- staafmixer
- keukenmachine
- roer- of maaltijdzeef (passe-vite)
- blender
- aardappelstamper
- scherp keukenmes

## Kant-en-klare maaltijden

U kunt ook gebruik maken van kant-en-klare maaltijden:

- Tafeltje Dekje: meer informatie over Tafeltje Dekje kunt u krijgen bij de thuiszorgorganisatie in uw woonplaats of kijk op internet.
- Cateringbedrijven: er zijn cateraars die aangepaste maaltijden kunnen leveren.
- Potjes baby-, peuter- en kindervoeding: deze bevatten de noodzakelijke voedingsstoffen en zijn verkrijgbaar in de supermarkt. Voeg kruiden en zout toe voor een betere smaak.

## Aantrekkelijk maken van gemalen voeding

Gemalen voeding kan ééntonig zijn. Met de volgende tips maakt u het aantrekkelijker:

- Verdeel de maaltijden over de dag en eet regelmatig iets. Neem naast de drie hoofdmaaltijden ook drie tot vier tussendoortjes.

- Maal de maaltijdonderdelen apart en schep deze afzonderlijk op het bord. Hierdoor kunt u de smaak van de verschillende onderdelen beter proeven.
- Zorg ervoor dat de maaltijd uit verschillende kleuren bestaat, zodat het eten er aantrekkelijk uitziet. Neem bijvoorbeeld aardappelpuree met worteltjes en rul gebakken gehakt.
- Zorg voor afwisseling. Wissel koude en warme maaltijden en verschillende smaken af. Neem bijvoorbeeld een toetje (pudding, yoghurt of vla) na de warme maaltijd.
- Probeer tijdens het eten een gezellige sfeer te creëren. Eet bij voorkeur aan tafel.

## Vervangen broodmaaltijden

Brood kunt u vervangen door:

- Pap van grove graansoorten (havermout, gort of rijst)
- Pap van grove bindmiddelen (Bambix, Brinta of havermout)
- Gladde pap van maïzena, rijstbloem, custard of bloem
- Griesmeel en instant graanmengsels
- Kant-en-klare pap en pudding
- Vla, (vruchten)yoghurt en kwark in verschillende smaken, eventueel met vruchtenmoes
- Drinkontbijt, zoals Goedemorgen® (Mona), WakeUp® (Honig) of Fruit Ontbijt® (Hero)

## Warme maaltijd

### Soep

Soep kan een warme maaltijd niet vervangen. Het is minder voedzaam, omdat het veel water bevat. Dit geldt nog meer voor bouillon. Bouillon bevat slechts zout en smaakstoffen uit groente en vlees. De vulling maakt de soep voedzaam. Is de vulling van de soep te grof? Maal het met een staafmixer of blender.

### Vlees/kip

- Bak het vlees niet te hard in boter of margarine. Voeg bij het malen van het vlees veel vocht toe (jus, saus of bouillon), anders wordt het vlees te droog en te compact.

- Vettere vleessoorten zijn zachter (worst, half om half gehakt, doorregen varkensvlees, rollade). Rundvlees is meestal te draderig, waardoor het vlees niet goed kan worden fijngemaakt.
- Ragout, waarbij de vulling (vlees, kip of champignons) is kleingemaakt en weer opnieuw is toegevoegd.

## Vis

- Alle soorten vis zonder graat zijn geschikt.
- Stoof of bak de vis zachtjes gaar. Mix het eventueel fijn met een vissaus naar keuze.
- Vismousses zijn zeer geschikt, zoals zalmousse en palingmousse.
- Zalm of tonijn uit blik kunt u met mayonaise en ketchup smeugig maken en goed prakken.

## Vervangers voor vlees/vis

- Roerei of omelet
- Ragout of kroket
- Franse kaas, roomkaas of geraspte kaas door de groente of aardappelpuree
- Vegetarische producten en vleesvervangers

## Jus en saus

Alle soorten jus en saus (zelfgemaakt of kant-en-klaar) zijn geschikt om te gebruiken. De dikte kunt u naar smaak aanpassen.

## Bereidingstips voor groente

- Alle groente: vers, uit blik, uit pot of diepvries is mogelijk. Kook ze goed gaar en/of maal ze fijn.
- Voeg een klontje boter en/of groentesaus aan de groente toe.
- Bind waterige groente met bijvoorbeeld allesbinder, maïzena, een bloempapje of saus uit een pakje.

## Bereidingstips voor aardappels, pasta

- Prak aardappels en maak deze met extra veel jus smeugig.

- Maak aardappelpuree door aardappels fijn te stampen, een klontje boter/margarine en (volle) melk toe te voegen totdat het de gewenste dikte heeft. (Doe aardappels niet in een keukenmachine. Daarin worden ze snel 'lijmerig').
- Maal pasta met saus en gehakt fijn.

## Nagerecht

Gebruik een nagerecht met zoveel mogelijk calorieën zoals;

- Volle vla, volle (vruchten)yoghurt, pudding, mousse, bavaroise, zacht fruit uit blik, appelmoes en/of ijs.

## Tussendoor

- Volle melk, karnemelk, volle yoghurt, volle chocolademelk, volle vruchtenyoghurt, vruchten-melkdranken, volle vla, volle kwark, volle vruchtenkwark
- Thee en/of koffie, het liefst met suiker en koffiemelk/room/slagroom
- Limonade, frisdrank, vruchtensap, vruchtennectar, bouillon, groentesap
- Appelmoes of moes van andere vruchten, eventueel met extra suiker en ongeklopte slagroom
- Zachte koekjes of koekjes 'dopen' in de thee, zacht gebak
- Maak eens een smoothie. Hiervoor zijn tal van heerlijke en voedzame recepten beschikbaar op internet, in tijdschriften en in speciale kookboeken.
- Let op: water, ijswater en mineraalwater leveren geen energie en zijn daarom minder geschikt als tussendoortje.

### **Als het nodig is kunt u de hoeveelheid energie (calorieën) van de gemalen voeding verhogen door het gebruiken van:**

- roomboter of (dieet)margarine door de gepureerde groente, puree, saus, soep en pap
- ongeklopte slagroom (geklopte slagroom kan een vol gevoel geven) in yoghurt, kwark, vla, pap, milkshake, koffie, vruchtensap en soep;
- crème fraîche en zure room door saus, gebonden soep, puree, jus, en gepureerde groenten
- kaas, bijvoorbeeld schimmel- of volvette Hollandse kaas (48+), over of door de gepureerde groenten en aardappelpuree

- suiker of siroop door koffie, thee, melk, vla, yoghurt, pap, vruchtenmoes en vruchtensap. Als u suiker of honing te zoet vindt kunt u dit vervangen door een voedingssuiker (bijvoorbeeld Fantomalt® of Polycose®). Deze producten leveren wel energie, maar smaken minder zoet dan suiker. Voedingssuiker is verkrijgbaar bij apotheek en drogist
- saus, zoals mayonaise, mosterd, cocktailsaus of andere sausjes bij het eten

## Moeilijke stoelgang (verstopping)

Door weinig voedingsvezels en te weinig drinken is de kans op verstopping groter. Als u vloeibare voeding gebruikt, kunt u minder vezels binnenkrijgen. Om verstopping te voorkomen en/of te verhelpen kunt u het volgende gebruiken:

- voldoende vocht: totaal twee liter per dag
- voldoende voedingsvezels, deze zitten in:
  - pap (Bambix, Brinta, Nutrigan)
  - drinkontbijt (Goedemorgen®, WakeUp®, Fruit Ontbijt®)
  - Stimulance® (Nutricia); dit is een vruchtendrank met extra vezels
  - peulvruchtensoepen (erwtensoen, bruine- of wittebonensoep)
- pruimensiroopen, zoals Roosvicee Laxo: deze hebben een laxerend effect.

N.B. Gebruik laxemiddelen uitsluitend in overleg met uw arts.

## Wegen

Het is verstandig om u dagelijks op een vast tijdstip te wegen op dezelfde weegschaal. U kunt zo eenvoudig uw gewicht bijhouden. Het is de bedoeling dat u probeert om uw gewicht stabiel te houden.

## Dieetpreparaten

Met dit dieet is het lastig om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Als aanvulling kunt u drinkvoeding gebruiken. Deze zijn in diverse soorten en smaken beschikbaar. De diëtist adviseert u hoeveel u hiervan kunt gebruiken en regelt een machtiging van de ziektekostenverzekeraar voor vergoeding. Ook zorgt de diëtist in overleg met u dat de drinkvoeding door uw apotheek of een bedrijf thuis bij u wordt afgeleverd.



## Websites over voeding

Voor aanvullende informatie kunt u ook kijken op de websites van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten en van het Voedingscentrum: [www.nvdietist.nl](http://www.nvdietist.nl) en [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Tevredenheid

Wij gaan ervan uit dat de behandeling naar tevredenheid verloopt. Mocht dit niet het geval zijn, vragen wij u dit eerst te bespreken met degene die hiervoor direct verantwoordelijk is. U kunt ook een afspraak maken met het hoofd van de afdeling of met de ombudsfunctionaris van het ziekenhuis. Meer informatie hierover vindt u op onze website of in de brochure *Uw tevredenheid, onze zorg*.

## Tot slot

Bij vragen en/of onduidelijkheden over uw voeding kunt u op werkdagen tijdens het telefonische spreekuur van 8.30 tot 09.00 uur contact opnemen met de afdeling Diëtetiek, tel. (050) 524 5136.

## Ruimte voor eigen aantekeningen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Martini Ziekenhuis**

### **Postadres**

Postbus 30033  
9700 RM Groningen

### **Bezoekadres**

Van Swietenplein 1  
Groningen

### **Algemeen telefoonnummer**

(050) 524 52 45

[www.martiniziekenhuis.nl](http://www.martiniziekenhuis.nl)

