

## **Advies bij vloeibare voeding na een kaakoperatie**

---

Om verschillende redenen kan het nodig zijn, dat u enige tijd een (dun) vloeibare voeding moet gebruiken. Een vloeibare voeding kunt u 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 u geschikt is, hangt af van de mate waarop u uw kaak mag en kunt belasten. Over het algemeen is dat de eerste 2-3 weken dun vloeibare voeding, waarna u nog 3-4 weken vloeibare voeding gebruikt. In deze folder leest u hoe u 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 mondhygiëniste zal u in de eerste weken helpen bij het schoonhouden van het gebit en u tips kunnen geven. Daarnaast moet u uw 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 u 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 krijgt u niet de hoeveelheid voedingsstoffen binnen die u gewend bent. U merkt dat u snel vol zit en dat u 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 boullontablet) 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 kunt u 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 melk

Ingrediënten 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 kunt u 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 uw voeding.

---

Wanneer uw kaken na een kaakoperatie strak gefixeerd worden door elastieken en u 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, vitamines 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, kunt u een slakje (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 kunt u om een goede smaak te krijgen meer kruiden toevoegen dan u gewend bent.

Bereid de warme maaltijd zoals u gewend bent, doe alle ingrediënten bij elkaar, voeg bijvoorbeeld bouillon, boter, ongeklopte room, saus, melk of kookvocht toe en mix alles fijn. U kunt de gerechten apart fijnmalen zodat u 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 groentenat (om te verdunnen)

---

## Bereiding

Kook de aardappel en de groente gaar.

Kook, stook 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. Geschikte 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 groentensat en zeef indien nodig de mixvoeding.

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

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

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

Als u een maaltijd wilt maken met rijst of deegwaren gebruik dan goed gare zilvervliesrijst of volkoren macaroni/spaghetti. U 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. U 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 kunt u ook zachtgekookt ei, roerei, omelet, peulvruchten, tahoe of tempeh nemen.

## **Kant en klaar gekocht**

Ook kunt u 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 u 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 vrucht vlees, omdat dit veel vezels bevat. Pas op voor sinaasappelsap en andere vruchtensappen als uw wonden nog niet geheel zijn. Door het zure kunnen de wondjes pijnlijk zijn.

Voorbeeld van vezelrijke vruchtensappen:

- Vers geperst of kant-en-klare sinaasappelsap (zonder vrucht vlees)

- 
- 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 u meer ijzer binnen krijgt:

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

## **Ongewenst gewichtsverlies**

Weeg uzelf 1 tot 2 keer per week om uw gewicht te controleren. Valt u af dan is dat een teken dat uw lichaam te weinig voeding krijgt.

Gewichtsverlies kan een goede genezing tegenwerken. U kunt uw 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 u er meer van kunt gebruiken



- 
- Gebruik crème fraiche 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. U 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 u 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 u last krijgt van obstipatie kunt u 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 havermost, Brinta, gort en griesmeel.
- Neem vruchtensap met vruchtvlees.

---

## Extra vitamines en mineralen

Het kan nodig zijn dat uw voeding aangevuld moet worden met extra vitamines of mineralen. Dit kan in de vorm van een multivitaminepreparaat. 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 u ondanks de tips van ons niet de aanbevolen hoeveelheid voedingsstoffen binnenkrijgt tijdens de periode dat u een aangepast dieet moet volgen. Wilt u 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 karnemelk drank met een scheutje onopgeklopte room

---

## Vragen?

Deze folder is niet bedoeld als vervanging van mondelinge informatie, maar als aanvulling hierop. U kunt hierdoor alles nog eens rustig nalezen.

Heeft u nog vragen, neem dan contact op met de:  
**polikliniek kaakchirurgie, telefoon: 040-286 48 68**

Met medische vragen kunt u terecht bij uw kaakchirurg.  
Of kijk op: [www.kaakchirurg.nu](http://www.kaakchirurg.nu)



**Anna Ziekenhuis**

**Locatie Geldrop**

Bogardeind 2  
5664 EH Geldrop

**Locatie Eindhoven**

Antoon Coolenlaan 1-03  
5644 RX Eindhoven

T: 040 - 286 40 40

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



**KAA008  
08-21**