

Voeding na een mond- en/of kaakoperatie

Na een mond- en/of kaakgreep kan eten of drinken moeilijk zijn. Toch is het belangrijk om voldoende energie en voedingsstoffen op te nemen, zodat je lichaam goed kan herstellen.

De eerste periode, vlak na de operatie is vloeibare, gemixte voeding een goede oplossing. Naargelang de postoperatieve controle bij de arts (ongeveer één week na de ingreep) kun je stap per stap overschakelen naar gemalen, zachte voeding zonder harde stukjes. Daarmee bedoelen we voeding waarop je niet of zo weinig mogelijk moet kauwen. De arts bepaalt afhankelijk van het type operatie hoelang je enkel deze zachte voeding zal mogen eten.

Algemene tips



- ✓ Eet en drink de eerste dagen alles op bij **koelkast- of kamertemperatuur** (niet warmer). Dat zal minder pijnlijk ervaren worden en verkleint het risico op nabloeden.
- ✓ Tijdens de herstelperiode kun je slechts kleine porties eten en drinken. Voorzie dus zeker **6 tot 8 maaltijdmomenten per dag** om voldoende energie en voedingsstoffen op te nemen.
- ✓ Wat kun je beter **vermijden** de eerste week:
 - alle dranken met prik
 - citrusvruchten en alle dranken met citrusvruchtenDeze dingen kunnen prikkelend of pijnlijk zijn.
- ✓ Zorg voor **variatie** in je eetpatroon om de eetlust te bevorderen. Wissel af tussen zoet en hartig en tussen koude en lauwe maaltijden. Probeer zelfs te variëren in kleur.
- ✓ Gebruik **kruiden en specerijen** om de maaltijden meer smaak te geven. Let de eerste dagen op met pikante voeding, dat kan pijnlijk zijn.
- ✓ Heb je veel last van **slijmen na het eten of drinken van een melkproduct**? Drink een slokje water of kies tijdelijk voor een alternatief zoals sojaproducten. Ook van zure melkproducten (yoghurt, karnemelk, kwark) zal je minder last hebben.

Vloeibare voeding

Vloeibare voeding is voeding die je **met behulp van een spuit** kunt innemen. Naast calorierijke drankjes, gaat het vooral om voeding die gemixt kan worden.

Drank

Kies voor calorierijke dranken: volle melkproducten, drinkyoghurt, milkshake, vruchtendranken, smoothie (zonder velletjes en pitjes), sportdranken en frisdranken.

Plantaardige dranken zoals amandel-, hazelnoot-, haver-, rijst- en spelt drank zijn toegelaten, maar hebben weinig voedingswaarde.

Maaltijden

Kies voor gemixte maaltijden die volledig glad zijn:

- ✓ Gemixte maaltijdsoep
 - Stoof de groenten aan in vetstof en verrijk de soep met aardappelen, vermicelli, vlees, room, smeerkaas, kruidenkaas ... Zeef de soep indien nodig.

- ✓ Gemixte warme maaltijd
 - Verdun de maaltijd met room, saus, volle melk, bouillon ...
 - Mix deegwaren niet te lang, dan worden ze 'lijmerig'.
- ✓ Babyvoeding
 - Voeg het best extra vetstof toe.



(Gemalen) zachte voeding

(Gemalen) zachte voeding is voeding die je **zonder of door weinig te kauwen** kunt doorslikken. De maaltijden worden het best gemixt om veel kauwen te voorkomen.

Broodmaaltijd

- ✓ Boterhammen of sandwiches kun je mixen met appelsap, fruit, appelmoes, banaan, melk, yoghurt ...
 - Mix je de boterham of sandwich liever niet? Kies dan voor een grijze of bruine variant zonder korsten en zonder zaden of pitten. Besmeer met een goede laag margarine en zacht beleg en snij in hapklare porties. Voorbeelden van zacht beleg: confituur, choco, speculaaspasta, notenpasta, pindakaas, honing, siroop, smeerkaas, verse kaas, zacht fruit, zachtgekookt ei, omelet, smeerpaté, tonijnsalade.
- ✓ Als afwisseling kun je ook kiezen voor:
 - pap (bv. met havermout, griesmeel, rijst, Brinta®, kindermeel of beschuiten)
 - ontbijtgranen geweekt in volle melk, plattekaas of yoghurt. Let wel: vermijd harde stukjes zoals muesli of granola.

Warme maaltijd

- ✓ Mix de onderdelen van de warme maaltijd apart. Zo herken je alles nog en vermeng je de smaken niet.
- ✓ Saus is een goed middel om de maaltijd smeueriger en energierijker te maken. Bijvoorbeeld room, vlees-saus, kaassaus, melksaus ...
- ✓ Goede keuzes zijn:
 - gekookte gemixte aardappelen, aardappelpuree, deegwaren of rijst. Vermijd harde voedingsmiddelen zoals scherpe frieten en aardappelkroketten.
 - gaargekookte of gestoofde groenten. Vermijd rauwkost.
 - malse vleessoorten, vis (opgelet voor graten) of ei.

Tussendoortjes

- ✓ Volle melkproducten (bv. yoghurt, pudding, platte kaas, roomijs ...) of plantaardige alternatieven (bv. sojapudding, sojayoghurt, soja-ijs ...).
- ✓ Zachte desserts (bv. chocomousse, bavarois, flan, panna cotta, tiramisu ...)
- ✓ Fruit uit blik of zacht, rijp fruit (bv. banaan, aardbeien, frambozen, perzik, nectarine, mango, peer, meloen ...) Snij het fruit in stukjes of prak het met een vork. Ook fruitpap is een goed alternatief.
- ✓ Zachte koeken of gebak, eventueel gesopt in volle melk of chocolademelk.

Zorg voor extra energie

Vaak eet je automatisch minder van vloeibare en zachte voeding. Toch is het belangrijk om je lichaamsgewicht en energie op peil te houden tijdens de herstelperiode.

Enkele tips:

- ✓ Kies voor volle producten: melk, yoghurt, room of plantaardige alternatieven.
- ✓ Vermijd lightproducten, want die leveren weinig tot geen energie.
- ✓ Je mag de koude of afgekoelde warme maaltijd ook tijdens meerdere maaltijdmomenten op één dag eten.
- ✓ Voeg energierijke producten toe aan je voeding. Bijvoorbeeld suiker, vetstof, avocado, (slag)room, chocoladesaus, fruitcoulis, mascarpone of saus (vleessaus, mayonaise ...).
- ✓ Als aanvullende voeding kun je kant-en-klare medische bijvoedingen gebruiken. Vraag hierover advies aan de diëtist.