



# Voedingsadviezen bij tand en/of kaak operaties (Bimaxillaire Osteotomie) 40.029N

## **Inleiding**

De behandeling van de mond-,kaak- en tandpathologie dient ondersteund te worden door aangepaste voeding. Aangezien de normale voeding moeilijk of praktisch niet zal kunnen worden ingenomen, moeten er enkele aanpassingen gedaan worden aan de consistentie van de voeding. Om een goede voedingstoestand te behouden, wordt er in de eerste periode best gekozen voor vloeibare voeding. Na deze eerste periode kan, indien mogelijk, de vloeibare voeding vervangen worden door zachte voeding. Desalniettemin moet deze aangepaste voeding toch de nodige voedingsstoffen bevatten. Bij de inname van vloeibare en zachte voeding is het belangrijk om te kiezen voor veel variatie, smaak en regelmaat.

## **STAP 1: vloeibare voeding**

### **Algemeen:**

Indien u door een operatie aan mond of kaak de voeding niet in de normale vorm kunt opnemen, is het beter om vloeibare voeding te nuttigen. Deze voeding moet zo dun mogelijk zijn, zodat de voeding gedronken kan worden (eventueel met een rietje). Vooral het nuttigen van vlees, brood, fruit en dergelijke moet gemeden worden. Daarentegen is het belangrijk om vloeibare voeding zo samen te stellen dat deze volwaardig is, dit wil zeggen dat u toch alle voedingsstoffen (vitaminen en mineralen zijn hier een voorbeeld van) krijgt die u nodig heeft.

### **Samenstelling van de maaltijden:**

#### **Broodmaaltijd:**

- Voeding: vloeibare yoghurt (yoghurt verdund met melk) of indien mogelijk een yoghurt (zonder fruitstukken), platte kaas (type Petit Gervais), zachte pudding, pap: op basis van graanproducten (havermout, griesmeel, rijstebloem, rijst, enz.), vla,... Indien u de voeding wenst te verrijken kunt u wat coulis, slagroom, suiker, honing, enz. toevoegen.
- Drank: glas melk, chocolademelk, karnemelk, sojadrinkje, Fristi, fruitsap...
- Kant- en klare bijvoeding uit apotheek: Nutridrink, Forticreme, Fresubin, enz.

#### **10u**

- Voeding: indien mogelijk wat zacht fruitmoes, blikfruit gemixt met het sap. Dit kan men verrijken met suiker, honing, enz. Indien gewenst kan het aangelengd worden met wat vruchtensap, melk, yoghurt, enz.
- Drank: water, fruitsap, koffie, thee, frisdrank, enz.
- Kant- en klare producten: vruchtenmoes of fruit die reeds is fijngemalen.

## Middagmaal

- Soep: dunne gebonden soep, gemixt met groenten en vlees en zeven indien gewenst. Bouillon alleen brengt geen energie en voedingsstoffen aan, eventueel kan deze verrijkt worden met wat room. Om de soep te verdunnen kan gebruik gemaakt worden van een bouillon of kan er melk aan toegevoegd worden.
- Voeding indien mogelijk:  
*Puree* met melk en margarine  
Tip: nieuwe aardappelen zijn minder gemakkelijk fijn te maken.  
*Vlees of vis* mixen (niet laten korsten bij het bakken, liever langzaam bakken, koken, pocheren) en eventueel aanlengen met wat bouillon, vleesjus, melk, enz. Kies best voor zachte vleessoorten zoals kipfilet, gehakt, varkenslapje, enz. en niet voor taaier, draderig vlees bv rundvlees, enz.  
*Groenten* goed gaar laten koken en mixen, kies daarbij voor zacht groenten en ook eventueel aanlengen met wat bouillon, melk, vleesjus, witte saus, enz.
- Drank: water, fruitsap, koffie, thee, frisdrank, enz.
- Dessert: vloeibare pudding, yoghurt zonder stukjes, enz.

## 16u

- Voeding: milkshake voor 1 persoon:  
*Benodigdheden*  
1,5 bollen roomijs (smaak naar keuze)  
100ml melk  
1 goed rijpe banaan of ander fruit naar keuze (kies wel voor zacht fruit zoals een zachte peer, aardbei, meloen,...) of vruchtensap  
*Bereidingswijze*  
Snij de banaan, of het ander fruit, in kleine stukjes  
Mix dit samen met de melk en het roomijs tot één geheel
- Drank: water, gemixte soep, bouillon, fruitsap, koffie, thee, frisdrank, enz.
- Kant- en klare bijvoeding uit apotheek: Nutridrink, Forticreme, Fresubin, enz.

## Avondmaal

- Voeding: vloeibare yoghurt (yoghurt verdund met melk) of indien mogelijk een yoghurt (zonder fruitstukken), platte kaas (type Petit Gervais), zachte pudding, pap (zie ontbijt), vla, enz. Indien u de voeding wenst te verrijken kunt u wat coulis, slagroom, suiker, honing, enz. toevoegen.
- Drank: water, gemixte soep, bouillon, fruitsap, koffie, thee, frisdrank,....
- Kant-en-klare bijvoeding: Nutridrink, Forticreme, Fresubin.....

## In de loop van de avond

- Voeding: indien mogelijk wat zacht fruitmoes, blikfruit gemixt met het sap. Dit kan men ook verrijken met suiker, honing, enz. Dit kan men eventueel aanlengen met wat vruchtensap, melk, yoghurt, enz.
- Drank: water, fruitsap, koffie, thee, frisdrank, enz.
- Kant- en klare producten: vruchtenmoes of fruit die reeds is fijngemalen.

## **Enkele tips voor deze fase:**

### **Lichaamsgewicht:**

Een goed lichaamsgewicht is van groot belang. Dit kan gecontroleerd worden door u regelmatig te wegen en uw lichaamsgewicht te vergelijken. Bij gewichtsverlies is het noodzakelijk om uw voeding aan te passen. Dit kan door meerdere kleine maaltijden te spreiden over de dag of de maaltijd te verrijken.

*De voeding energierijker maken kan als volgt:*

- kiezen voor voedingsmiddelen die veel energie (calorieën) leveren, zoals volle melk(producten), margarine of roomboter
- verwerken van room in pap, vla, maaltijdmix, soepen en sauzen.

### **Hinderlijke slijmvorming en pijnlijke mond:**

Melkproducten, wonden of een operatie kunnen de oorzaak zijn van slijmvorming of een pijnlijk gevoel. Dit kunt u voorkomen door na het gebruik van een melkproduct een slokje water te drinken. Ook geeft u best de voorkeur aan zure melkproducten zoals (drink)yoghurt, karnemelk en platte kaas. De pijn kan verminderd worden door het vermijden van de voedingsmiddelen die deze pijn veroorzaken, zoals erg zoete, zure of zoute gerechten en warme of koude gerechten.

### **Constipatie:**

- Voldoende drinken gedurende de dag, kies bij voorkeur dranken met vezels zoals fruitsap, Nutridrink Multifibre,...
- Gebruik fruit in de milkshake. Fruitmoes of gemixt fruit als tussendoor indien mogelijk, dit brengt extra vezels.
- Indien de gewone voeding alleen onvoldoende helpt kunt u vezelpreparaten toevoegen aan de gerechten (vb. tarwezemelen, havermoutvlokken, suikerbietvezels o.a. in soep, yoghurt, pap, ...) zoals Farma Fiber, Stimulance,...
- Gebruik echter nooit laxemiddelen zonder voorschrift van de arts.
- Voldoende lichaamsbeweging helpt constipatie te voorkomen.
- Kies voor verse gerechten. Kant- en klare producten bevatten weinig vezels.

## **STAP 2: zachte voeding**

Na het stadium van vloeibare voeding wordt er overgeschakeld op zachte voeding. Hierbij is het ook van groot belangrijk om de voeding aan te passen, zodat u het gemakkelijk kunt fijnmalen en vervolgens door kan slikken. Alle voedingsmiddelen die zacht gemaakt kunnen worden mogen in principe gebruikt worden. Ook bij de inname van zachte voeding is het noodzakelijk om de voeding zo samen te stellen dat er voldoende voedingsstoffen wordt ingenomen. De dag dat er overgeschakeld mag worden op zachte voeding wordt bepaald door de arts.

## Samenstelling van de maaltijden:

### Ontbijt

- Voeding: brood:fijn volkoren, bruin of wit brood zonder korst. U kiest best brood zonder hele korrels of pitten. Het brood wordt best besmeerd met boter of margarine en belegd met zacht, liefst smeerbaar beleg (jonge kaas, smeerkaas, roomkaas, leverpastei, leverworst, paté, filet americain, zacht gekookt ei, pindakaas). Brood kan zachter gemaakt worden door te doppen of te overgieten met bv koffie, soep, enz.; broodpap: sneetje brood laten weken in melk en binden met vanillebloem. U kunt het zoeten naar eigen smaak; een fruitpapje; pudding;

yoghurt of Fortipudding ( met extra eiwit);

- Drank: melk, karnemelk, chocolademelk, sojadrinkje, Fristi, fruitsap, enz.
- Kant- en klare bijvoeding: Nutridrink, Ensini, Fresubin... (op basis van fruitsap), Fortimel of Fortifresh (op basis van yoghurt).

### 10u

- Voeding: dunne gebonden soep, gemixt met groenten en vlees. Deze soep kan eventueel verrijkt worden met Protifar (eiwitverrijking).
- Drank: water, fruitsap, koffie, thee, frisdrank, enz.

### Middagmaal

- Voeding: stukje vis of zacht vlees eventueel gemalen, enkele goede bereidingswijzen zijn: zacht braden of bakken, stoven, koken, pochieren en grillen. Alle vleessoorten kunnen gebruikt worden, behalve draderig rundvlees. Ook alle vis en kipsoorten zijn geschikt. Als variatie kan een zachtgekookt ei gekozen worden;
- Zacht gekookte of gestoofde groentjes eventueel gemixt. Rauwkost is vaak nog te hard om te eten;
- Puree, zacht gekookte aardappelen, rijst, macaroni of spaghetti.
- Drank: water, fruitsap, koffie, thee, frisdrank, enz.
- Dessert: pudding; yoghurt; ijsje; zacht en goed rijp fruit: bij voorkeur banaan, aardbeien, kiwi, peer, perzik, sinaasappel of fruit uit blik. Dit kan eventueel gemixt worden. Als variatie kan ook gekozen worden voor tomatensap, groentesap, bietensap of wortelsap.

## 16u

- Voeding: zachte koek of pudding, yoghurt, enz. Eventueel een milkshake verrijkt met Protifar, of Nutridrink, Fresubin, enz.
- Drank: water, gemixte soep, bouillon, fruitsap, koffie, thee, frisdrank, enz.

## Avondmaal

- Voeding: boterhammen gedrenkt in soep of brood weken in melk en eventueel gemalen ham, geplet eitje, smeerkaas, vleessla of vissla, enz. toevoegen; broodpap; pudding; yoghurt; ijsje of zacht fruit, enz.
- Drank: water, gemixte soep, bouillon, fruitsap, koffie, thee, frisdrank,....

## In de loop van de avond

- Voeding: pudding, yoghurt, Nutridrink, Fortimel, Ensini, Fresubin, enz.
- Drank: water, fruitsap, koffie, thee, frisdrank, enz.