Dieetadviezen na een kaakoperatie

Na een kaakoperatie om de stand van de kaak aan te passen, is het belangrijk dat het kaakbot voldoende rust krijgt, zodat het in de nieuwe stand kan vastgroeien.

Als uw kiezen en tanden op elkaar worden vastgezet, is kauwen niet mogelijk. Worden uw kiezen en tanden niet op elkaar vastgezet, dan mag u de eerste 6 weken na de operatie uw kaken niet of minder belasten.

In de meeste gevallen moet u de eerste 1 tot 2 weken na de operatie volledig vloeibare en gemalen voeding gebruiken, zodat u uw kaken niet belast. In de weken daarop bouwt u de voeding langzaam op in hardheid. Dit opbouwen doet u afhankelijk van uw pijnklachten. Na ongeveer 6 weken kunt u weer normale voeding gebruiken, zoals u dit voor de operatie gewend was.

Hoe snel u kunt opbouwen hangt af of u alleen aan uw boven- of onderkaak bent geopereerd of zowel aan uw onder- als bovenkaak. Uw arts informeert u over de precieze snelheid van opbouwen.

Vloeibaar of gemalen voeding

De eerste periode na de operatie moet u uw maaltijden dus in vloeibare en gemalen vorm gebruiken. Soms zult u uw voeding moeten pureren. Zorg er daarom voor dat u een staafmixer of keukenmachine in huis heeft.

Uw maaltijden zullen in deze periode vooral bestaan uit pap, smoothies, zuivel zoals yoghurt, vla of kwark, soep en een gepureerde warme maaltijd. Drinkontbijt kan een handige vervanger zijn voor de broodmaaltijden.

Na de eerste 1 tot 2 weken kunt u voorzichtig beginnen met het eten van zachte voedingsmiddelen, zoals een zachte banaan of een snee brood zonder korst. In de hierop volgende periode bouwt u, afhankelijk van uw pijnklachten uw voeding op in hardheid.

Goede samenstelling

Omdat u deze aangepaste voeding ongeveer 6 weken moet gebruiken, is het belangrijk om erop de letten dat deze zo goed mogelijk is samengesteld. Uw voeding zal minder gevarieerd zijn dan u gewend bent en het eten zal in het begin ook lastiger gaan dan normaal. U loopt hierdoor de kans om ongewenst af te vallen. Als u in een korte tijd te veel afvalt, zult u naast vetmassa ook spiermassa verliezen en daardoor wat verzwakken.

Om dit te voorkomen, is het belangrijk dat u erop let dat uw voeding voldoende calorieën en eiwitten bevat. Omdat uw porties kleiner zullen zijn dan in een normale situatie is het aan te raden om vaker te eten, bijvoorbeeld 6 tot 8 keer per dag. Ook raden wij aan voor calorierijke voedingsmiddelen te kiezen. Zo krijgt u met kleinere porties toch voldoende calorieën binnen om op gewicht te blijven.

De meeste mensen die een paar weken een aangepaste voeding moeten gebruiken, vallen af. Dat is niet zo erg als u in totaal niet meer dan 5 procent van uw oorspronkelijke gewicht afvalt.

Na ongeveer drie weken moet uw gewicht stabiel blijven. Weeg uzelf daarom wekelijks en pas zo nodig u

voeding aan. U kunt bijvoorbeeld nog wat vaker op de dag eten en kiezen voor vollere, calorierijke producten. Denk bijvoorbeeld aan een glas volle chocolademelk in plaats van een glas halfvolle melk en een plak cake in plaats van een plak ontbijtkoek. Ook kunt u extra calorieën toevoegen aan de maaltijden door bijvoorbeeld wat extra boter, room, mayonaise, creme fraiche of olie toe te voegen.

Deze aanpassingen klinken misschien ongezond, maar als u deze veranderingen maar voor een korte tijd toepast is dit geen enkel probleem en kan het verzwakking door te snel afvallen voorkomen.

Als het ondanks het aanpassen van uw voeding nog steeds niet lukt om uw gewicht stabiel te krijgen, dan kunt u voor persoonlijke begeleiding contact opnemen met een van onze diëtisten via ons telefonisch spreekuur. Wij zijn elke werkdag bereikbaar tussen 09.00 tot 09.30 uur op 088 320 78 05.

Filmpje: instructies na een kaakoperatie

Bekijk ook onze voorlichtingsvideo Instructies na een kaakoperatie.

Richt de camera van uw telefoon op de QR-code. Klik op de koppeling die in beeld verschijnt om de video te bekijken.
(https://www.antoniusziekenhuis.nl/dieetadviezen-na-een-kaakoperatie#media-12666)

Tips: eten klaarmaken

Hieronder vindt u enkele handige tips voor het klaarmaken van eten.

- U kunt het beste het eten klaarmaken zoals u gewend bent.
- Daarna maalt u het eten fijn met een keukenmachine, staafmixer of blender.
- Met melk, jus, room of bouillon kunt u het eten op de juiste dikte brengen.
- Hierna kunt u de voeding zo nodig nog zeven (als u met een rietje moet eten).
- Breng het eten op smaak met extra kruiden/specerijen en een sausje.

Overige tips:

- Wissel warme en koude gerechten af.
- Wissel de kleur en smaak van gerechten af; dit kan uw eetlust bevorderen. Gemalen erwtjes, snijbonen, peultjes en sperziebonen smaken bijna hetzelfde. Worteltjes, bloemkool, rode kool en spinazie daarentegen zijn erg verschillend van kleur en smaak.
- Makkelijk in gebruik: er zijn allerlei kant-en-klare sauzen, sausjes in pakjes etc.
- Als u vloeibaar moet eten, verdunt u het gemalen voedsel (extra) met vocht. Hierdoor kan de hoeveelheid vloeibaar voedsel voor u te groot worden. Het kan dan nodig zijn om het eten over de hele dag te verdelen.

- Voor het eten van vloeibaar voedsel kunt u gebruikmaken van een dik rietje, een tuitbeker met groot gat of een spuit van 50 ml.

Voorbeeld van een gemalen dagmenu

Ontbijt

- Een schaaltje pap, vla, yoghurt of kwark.
- Een glas vloeibaar drinkontbijt.

Lunch

- Een kopje gepureerde peulvruchtensoep, zoals erwten-, bruine bonen- of linzensoep.
- Een schaaltje (energierijke) pap, vla, yoghurt of kwark.

Avondeten

- Een portie gemalen vlees, bijvoorbeeld rul gebakken gehakt, ragout, gestoofde of gebakken vis zonder graat of een omelet.
- Een royale portie jus of saus.
- Een portie aardappelpuree met een klontje boter of aardappelkruim.
- Een portie gare groente, fijngeprakt of gemalen met een klontje boter of sausje.
- Nagerecht: vla, yoghurt, ijs, pap, pudding of vruchtenmoes.

Tussendoor

- Volle melk, karnemelk, yoghurt, smoothie of chocolademelk.
- Milkshake, ijs.
- Vruchtenmoes, zoals fijngemalen banaan, peer, meloen, perzik of kiwi.

Aandachtspunten en advies

- Drinken wordt makkelijk door een kort afgeknipt rietje. Dit kost u dan minder moeite en energie.
- Voor warme en koude dranken kunt u beter aparte spuiten gebruiken. Zo wordt lekken voorkomen.
- Slijmvorming: melk(producten) kunnen de eerste dagen na de operatie zorgen voor slijmvorming. U kunt de slijmvorming verminderen door na het drinken van melk of het nuttigen van een melkproduct een slokje water te drinken en even te spoelen. Zure melkproducten, zoals yoghurt en karnemelk, veroorzaken minder slijmvorming dan zoete melkproducten.
- Extra vezels in de voeding kunnen klachten van verstopping (obstipatie) verminderen. Enkele vezelrijke producten zijn bijvoorbeeld: vezelrijke pap (zoals havermout, brinta), vloeibaar vezelrijk drinkontbijt of gepureerd fruit (gebruik staafmixer/keukenmachine). Bij aanhoudende verstoppingsklachten kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts.
- Gebitsreiniging: u krijgt instructies over de reiniging van uw gebit. Een goede mondhygiëne is belangrijk, omdat u vaker per dag iets eet.

Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling

Als u geopereerd moet worden, is goed eten en bewegen extra belangrijk. Hierdoor herstelt u sneller en gaat u

fitter naar huis. Op de pagina Goed eten en bewegen rondom uw opname, operatie of behandeling (https://www.antoniusziekenhuis.nl/goed-eten-en-bewegen-rondom-uw-opname-operatie-behandeling) vindt u voedings- en beweegadviezen.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Kaakchirurgie & Mondziekten (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kaakchirurgie-mondziekten)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**