



H. HARTZIEKENHUIS  
MOL

Infobrochure  
Voeding na kaakchirurgie

# WELKOM

BIJ HET  
H. HARTZIEKENHUIS  
MOL



## Kwaliteit en Veiligheid Wij doen mee!

### Onze kwaliteit aantoonbaar maken

Ons ziekenhuis heeft zich geëngageerd om het accreditatielabel van het Nederlands Instituut voor Accreditatie in de Zorg (NIAZ) te halen. Zo willen we laten zien dat we in het H. Hartziekenhuis Mol hoogkwalitatieve, veilige en verantwoorde zorg leveren. De accreditatie moet onze patiënten, verwijzers, partners en overheden het vertrouwen geven dat we een goed en veilig georganiseerde instelling zijn. Het behalen van het attest vereist een duurzaam engagement van al onze artsen en medewerkers.

Het NIAZ is een onafhankelijk instituut dat kwaliteitsnormen opstelt en ziekenhuizen – op hun eigen verzoek – aan die normen toetst. Met een audit gaat het NIAZ na of het ziekenhuis op zo'n manier is ingericht dat het een aanvaardbaar kwaliteitsniveau haalt én of het die kwaliteit kan monitoren en verankeren. Als dat zo is, krijgt het ziekenhuis een accreditatie voor vier jaar. Daarna volgt een volledige hertoetsing.

# INHOUD

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| 1. Inleiding                                      | 4  |
| 2. Algemene voedingstips                          | 5  |
| 3. Energie- en eiwitrijke voeding                 | 6  |
| 4. Keukenapparatuur                               | 9  |
| 5. Dun en dik vloeibare voeding                   | 10 |
| 5.1 Broodmaaltijd                                 | 10 |
| 5.2 Warme maaltijd                                | 12 |
| 5.3 Kant-en klare maaltijd                        | 14 |
| 5.4 Tussenmaaltijd                                | 15 |
| 6. Gemalen/gemixte/gepureerde/gesneden voeding    | 16 |
| 6.1 Broodmaaltijd                                 | 16 |
| 6.2 Warme maaltijd                                | 17 |
| 6.3 Tussenmaaltijd                                | 17 |
| 7. Zachte voeding                                 | 18 |
| 7.1 Broodmaaltijd                                 | 18 |
| 7.2 Warme maaltijd                                | 19 |
| 7.3 Tussenmaaltijd                                | 20 |
| 8. Voorbeeldmenu's                                | 21 |
| 8.1 Dun vloeibare voeding                         | 21 |
| 8.2 Dik vloeibare voeding                         | 22 |
| 8.3 Gemalen/gemixte/ gepureerde/ gesneden voeding | 23 |
| 8.4 Zachte voeding                                | 24 |
| 9. Hoeveel voeding heeft u dagelijks nodig?       | 25 |
| 10. Duur van de verschillende dieetfasen          | 26 |
| 11. Medische voeding                              | 27 |
| 12. Adviezen bij enkele mogelijke klachten        | 28 |
| 12.1 Constipatie                                  | 28 |
| 12.2 Slijmen in de mond                           | 29 |
| 12.3 Pijnlijke mond                               | 29 |
| 13. Gewicht opvolgen                              | 30 |
| 14. Persoonlijke nota's                           | 32 |
| 15. Contactgegevens                               | 33 |

# 1. INLEIDING

---

Na een kaakoperatie of kaakfractuur is het belangrijk de kaken niet te belasten zodat de kaakfragmenten in de juiste stand aan elkaar kunnen groeien. Daarom mag u gedurende een periode van 4-6 weken niet kauwen en bent u aangewezen op een voeding met een aangepaste dikte of consistentie. Dat wil zeggen dat de voeding vloeibaar, gemalen/gemixt of zacht moet zijn. Waarschijnlijk zal u deze drie consistenties doorlopen tijdens het kaakgenezingsproces.

Het is belangrijk dat de aangepaste maaltijden volwaardig zijn samengesteld zodat u alle nodige voedingsstoffen binnenkrijgt. Na een kaakoperatie of kaakfractuur heeft het lichaam meer energie en eiwit nodig voor de genezing. Door de voeding te verdunnen, neemt het volume toe maar daalt de hoeveelheid energie per portie. Hierdoor krijgt u snel een vol gevoel en eet u doorgaans minder. De pijn en de zwelling versterken de verminderde voedselopname. Bij een te lage inname van energie en eiwit, gaat u gewicht verliezen en verloopt de bot- en wondgenezing trager. Enig gewichtsverlies na een kaakoperatie is bijna niet te voorkomen, maar dient wel beperkt te worden. Daarom zouden de aangepaste maaltijden best energie- en eiwitrijk zijn.

In deze brochure krijgt u tips om uw dagelijkse voeding aan te passen. Voor een meer persoonlijke begeleiding kan u steeds beroep doen op uw diëtiste.

## 2. ALGEMENE VOEDINGSTIPS

---

- Gebruik kleine, frequente maaltijden. Eet 6 tot 8 keer per dag om op deze manier voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. De warme maaltijd kan u eventueel verdelen over twee eetmomenten.
- Neem dagelijks voldoende vocht op. Tijdens de vloeibare fase is het aanbevolen tot 2 liter vocht per dag te drinken (minimum 14 kleine glazen). Onder vocht rekent men water, melk, koffie, smoothie,... Ook melkproducten zoals yoghurt, pudding,... en de hoeveelheid verdunningsvloeistof tellen mee in de totale vochtopname. Tijdens de gemalen en zachte dieetfase is het aanbevolen 1,5-2 liter per dag te drinken (minimum 10 kleine glazen).
- Kies zoveel mogelijk voor dranken die voldoende energie en/of belangrijke voedingsstoffen (eiwit, calcium) bevatten zoals volle melk, sojamelk, melkdranken, milkshakes, vruchtensappen, sportdranken, frisdranken, thee of koffie met suiker, honing en/of volle melk.
- Gebruik liefst geen caloriearme of 'light' producten.
- Gebruik voldoende voedingsmiddelen die vitamine C bevatten, zoals vers geperst fruitsap, citrusfruit zoals sinaasappel en mandarijn, kiwi, zwarte en blauwe bessen, aardbeien, broccoli en andere kolen, paprika's en aardappelen.
- Zorg voor zoveel mogelijk variatie in uw voeding om de eetlust te bevorderen.
- Wissel af tussen zoete en hartige gerechten en koude en warme maaltijden. U kan afwisselen in kleur door te variëren in de keuze van groenten en fruit.
- Maak gebruik van kruiden en specerijen om het eten op smaak te brengen.
- Heb voldoende aandacht voor de presentatie, maak eventueel gebruik van een ijsschep om mooie bolletjes te kunnen maken.
- Neem rustig de tijd om te eten en te drinken.
- Wanneer u geen melk lust of verdraagt, kan calciumverrijkte sojamelk een goed alternatief zijn. Andere dranken op plantaardige basis zoals kokosmelk, amandelmelk, ... zijn geen goede vervangers voor melk omdat deze minder eiwitten bevatten en soms niet verrijkt zijn met calcium en vitamines.

# 3. ENERGIE- EN EIWITRIJKE VOEDING

---

De hoeveelheid calorieën die u dagelijks nodig heeft, hangt onder andere af van uw lengte, gewicht, leeftijd, geslacht en activiteiten. Het lichaam heeft tijdens herstel een grotere behoefte aan energie en eiwit.

Voeding bestaat uit verschillende voedingsstoffen, onder andere vetten, koolhydraten, eiwitten, vitaminen, mineralen, vezels en vocht. Enkel de eerste drie voedingsstoffen leveren energie.

## Vetten

Vetten zijn een energiebron voor het lichaam. Ze leveren van alle voedingsstoffen de meeste calorieën.

Het vetgehalte in uw voeding kan u verhogen door gebruik te maken van:

- vette kazen zoals Gouda, Franse zachte kazen, Leerdammer, volle smeerkaas, verse kaas,...
- volle melkdranken en volle melkproducten zoals volle yoghurt, volle melk, volle platte kaas, botermelk, karnemelk
- margarine, olie, boter, culinaire room bij aardappelpuree, gemixte groenten, saus, jus, soep,...
- slagroom, crème fraîche of zure room te gebruiken bij fruitmoes, broodpap, melkdranken, melkdesserten, milkshakes,...
- vette vleessoorten (gehakt, worstsoorten,...), vette vis (zalm, paling, haring, makreel en sardienen, botervis,...) en vette belegsoorten (paté, boterhamworst,...)

---

## Koolhydraten

Koolhydraten zijn een verzamelnaam voor zetmeel en suikers in de voeding en zijn, net zoals vetten, een energiebron voor het lichaam.

Suikers vindt u terug in fruit, vruchtensappen, frisdranken, koekjes, gebak, snoepgoed, gesuikerde melkproducten,...

Zetmeel vindt u terug in brood en andere graanproducten zoals pasta, rijst, koekjes, aardappelen,...

Het koolhydraatgehalte in de voeding kan u verhogen door gebruik te maken van:

- suiker, zoete sauzen (aardbeiensaus, chocoladesaus, karamel, frambozencoulis,...), honing, grenadine of Roosvicee in dranken (koffie, thee, water, melk) of bij zoete gerechten zoals fruitmoes, yoghurt, broodpap, pudding, pannenkoeken, wentelteefjes,...)
- gesuikerde dranken zoals frisdranken, fruitsappen en sportdranken
- gesuikerde melkproducten en melkdranken of gesuikerde sojadranken en sojadesserten.
- geleï, siroop, suiker, chocopasta, speculaaspasta,... in een broodpap. In een latere dieetfase kunnen de boterhammen zonder korst hiermee dik besmeerd worden.
- aardappelen, maïs, peulvruchten, vermicelli, rijst, ...in een gemixte soep

---

## Eiwitten

Eiwitten zijn in de eerste plaats bouwstoffen voor het lichaam. Ze zijn nodig voor de groei en de vorming van nieuwe weefsels en het herstellen van beschadigde weefsels. Zo spelen ze bijvoorbeeld een belangrijke rol in de bot- en wondgenezing. Eiwitten komen vooral voor in vlees, vis, gevogelte, vleesvervangers, ei, melk en melkproducten of sojaproducten.

Het eiwitgehalte in de voeding kan u verhogen door gebruik te maken van:

- minimum 3 volle melkproducten of sojaproducten per dag
- een portie van minimum 100g vlees, gevogelte, vis of vleesvervanger per dag
- een ruime portie zacht, hartig beleg op het brood zonder korsten: paté, roerei, volle smeerkaas,... ook in een broodpap
- volle melk, eieren in puree, saus, pudding,...
- peulvruchten in een gemixte soep zoals spliterwten, linzen, bonen, kikkererwten, ...



## 4. KEUKENAPPARATUUR

---

Wanneer u de vloeibare maaltijden gaat bereiden, kunnen verschillende hulpmiddelen van dienst zijn:

- aardappelstamper
- staafmixer
- maatbeker
- blender
- keukenrobot
- roerzeef of passe vite: hiermee kunt u groenten, aardappelen of fruit pureren, maar geen vlees malen.
- zeefje om klonters, grove vezels, vellen of harde stukjes te verwijderen.

## 5. DUN EN DIK VLOEIBARE VOEDING

---

Dun vloeibare voeding bestaat uit voeding die u niet hoeft te kauwen en zo dun en glad is dat het door een rietje opgezogen kan worden. Deze voeding wordt gebruikt wanneer u uw kaken niet kan of mag bewegen. U kan eventueel gebruik maken van speciale buigzame en iets dikkere rietjes die verkrijgbaar zijn bij de apotheek of in de supermarkt. Als u het rietje korter knipt, kost het drinken minder kracht.

Dik vloeibare voeding bestaat uit een glad gebonden voeding, die met een lepel gegeten kan worden, zonder kauwen makkelijk kan worden doorgeslikt en de dikte heeft van pap of yoghurt.

### Aandachtspunten

- bij een dun vloeibare voeding dient u de maaltijden en voedingsmiddelen te verdunnen zodanig dat deze door een rietje opgezogen kunnen worden. Verdunnen kan door toevoegen van bouillon, kookvocht, melk, karnemelk, sojamelk, room, koffieroom, vruchtensap, jus, saus,... Verdun melkproducten bijvoorbeeld met volle melk en vruchtenmoes met vruchtensap.
- bij een dun vloeibare voeding moet de pap, milkshake, warme maaltijd,... indien nodig gezeefd worden. Er mogen geen vellen, pitten, klonters of stukjes aanwezig zijn. Een dik vloeibare voeding hoeft niet gezeefd te worden.

### 5.1. Broodmaaltijd

Brood en broodpap kan u afwisselen met:

#### Pap

zelfgemaakte of kant-en-klare granenpap:

- grove bindingsmiddelen zoals haverhout, rijst, gort, Brinta (volkoren graanontbijt), Bambix® (rijstvlokket, 8 granen, fijne granen, licht volkoren), boekweit, meergranenmix speciaal om pap mee te maken (van diverse merken),...

- fijne bindingsmiddelen zoals rijstbloem (bv. Bambix®), puddingpoeder, maïzena, griesmeel,...

### **Melk, melkproducten en melkalternatieven**

- melkproducten zoals volle melk, volle chocolademelk, karnemelk, Griekse yoghurt, drinkyoghurt, volle yoghurt, volle platte kaas, vla, pudding, sojaproducten, ...
- drinkontbijt zoals Campina Goedemorgen, Héro, Brinta Wake up,...
- zelfgemaakte milkshake of smoothie op basis van volle melk, sojamelk, volle yoghurt, roomijs, vers fruit, vruchten op sap, vruchtenmoes, vla, room,...

Deze voedingsmiddelen kan u verrijken met suiker, honing, zoete sauzen, room, crème fraîche, klontje boter of margarine. Zo brengen ze meer energie aan.

### **Aandachtspunten**

- bij een dun vloeibare voeding kan de pap best fijngemixt worden. Bij dik vloeibare voeding is dit niet nodig. De grove bindingsmiddelen worden bij voorkeur enkel gebruikt bij een dik vloeibare voeding.
- bij een dik vloeibare voeding kan brood enkel geconsumeerd worden onder de vorm van een broodpap. Hiervoor verwijdt u de korsten van het brood en besmeert u het met smeerbaar beleg. Doe daarna het brood in een kom, overgiet met warme, volle melk en mix het geheel. Om een zoete broodpap te bereiden, kan u gebruik maken van geleï, siroop, suiker, honing, chocopasta of speculaaspasta. Volle smeerkaas, paté, een geprakt hard gekookt ei of een roerei kunnen gebruikt worden voor een hartige broodpap.

---

## 5.2. Warme maaltijd

Tijdens deze dieetfase is het aanbevolen om geen soep voor de maaltijd te eten, omdat u dan vaak minder gaat eten van de hoofdmaaltijd. Verrijkte soep met bijvoorbeeld room kan wel als tussendoortje genomen worden.

De maaltijd kan uit de volgende bestanddelen worden samengesteld:

- gemalen vlees, kip, ei, vis, peulvruchten uit blik of bokaal, vleesvervangers zoals tofu, Quorn®,...
- goed gaar gekookte groenten
- goed gaar gekookte aardappelen of graanproducten
- boter, margarine of olie
- bouillon, kookvocht, saus (uit pakjes), jus, room, sojamelk of volle melk
- zout, kruiden en specerijen (kaneel, nootmuskaat, kipkruiden,...)

### **Vlees, kip, ei, vis, vervangproducten**

Geschikt zijn:

- niet te hard gebakken vlees of gevogelte. Door langzaam te braden, stoven, koken of pocheren blijft het vlees zacht van structuur. Vette vleessoorten zoals worst, chipolata, blinde vink, gehakt,...zijn gemakkelijker fijn te mixen dan magere soorten. Vlees met spiervezels, zoals biefstuk, is minder geschikt om fijn te malen. Snijd vlees kort op de draad, d.w.z. dwars op de vezelrichting.
- niet te hard gebakken vis. Gebruik graatvrije visfilets zoals zalm, haring, paling,...
- roerei, omelet of gekookt ei.
- vleesvervangers zoals tofu, Quorn®, eieren, peulvruchten,...

## Groenten

- De meeste groenten zijn geschikt om fijn te mixen. Groentesoorten met draderige vezels zoals asperges, boerenkool, snijbonen, bleekselderij, tuinbonen, zuurkool, sojascheuten, Chinese kool, ...zijn minder geschikt.
- Diepvriesgroenten in roomsaus of blikgroenten kunnen gebruikt worden ter afwisseling van verse groenten.

## Aardappelen en graanproducten

Geschikt zijn:

- Puree zonder brokjes, bereid met volle melk, room, ei, boter of margarine.
- rijst die u samen met saus of soep mixt.
- deegwaren zoals spaghetti en macaroni zijn om te mixen minder geschikt omdat ze 'lijmerig' worden. Om dit te voorkomen, worden ze beter kort gemixt samen met een saus. Eventueel kunnen deegwaren goed gaar gekookt en geprakt worden tijdens de dik vloeibare fase.

## Aandachtspunten

- bij een dun vloeibare consistentie wordt er een mixmaaltijd of maaltijdsoep gemaakt. Hiervoor worden de componenten **samen** in een mengbeker tot een gladde, homogene massa gemixt. Mix eerst de droge componenten zoals vlees, kip of vis. Voeg daarna de zacht gekookte groenten en puree toe. In het begin voegt u best zo weinig mogelijk vocht toe, anders blijft de massa te korrelig. Op het laatst kan u de voeding verdunnen tot de juiste dikte. Als er klonters in de maaltijd zitten, is het nodig dat u het gerecht zeeft.
- Vaak is het verkregen volume te veel om in 1 keer te consumeren. Daarom is het aanbevolen om deze maaltijdmix te verdelen over 2 maaltijdmomenten, bijvoorbeeld 's middags en 's avonds. Op deze manier lukt het om de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vlees of vis te consumeren.

- 
- bij een dik vloeibare voeding kan elke component **apart** gemixt worden en verdund met voldoende vocht.

### 5.3. Kant-en klare maaltijd

U kan gebruik maken van babymaaltijden. Maaltijden voor baby's vanaf 6 maanden zijn glad zonder stukjes en bevatten vlees, vis, kip of ei. De maaltijden voor baby's vanaf 8 maanden en ouder bevatten stukjes en moet u nog glad mixen. Aan alle maaltijden kan extra boter, bouillon, margarine, kruiden en specerijen toegevoegd worden. Voor een dun vloeibare consistentie te verkrijgen, dient u extra vocht toe te voegen.

In plaats van zelfbereide dun vloeibare maaltijden of babymaaltijden kan u ook kiezen voor medische voedingen: instant mixmaaltijden en drinkvoedingen (zie verder). Deze zijn vaak makkelijker in gebruik daar u zelf niets hoeft te bereiden. Instant mixmaaltijden en drinkvoedingen leveren naast veel energie en eiwit ook vitamines en mineralen.

---

## 5.4. Tussenmaaltijd

- vruchtenmoes van zacht vers fruit of uit blik, eventueel met crème fraîche
- gesuikerde, volle melkproducten (zie eerder)
- melkdesserten zoals chocomousse, bavarois, flan, crème brûlée, Panna cotta, roomijs,...
- volle melk en volle, gesuikerde melkdrank zoals yoghurt drank, chocolademelk, karnemelk, botermelk
- gesuikerde sojadrink
- gladde gebonden soep, zoals een gladde erwten- of linzensoep, gladde roomsoep,...
- vruchtensap zoals sinaasappelsap, druivensap, appelsap, multivruchtensap,....
- groentesap zoals tomatensap
- frisdrank, drank verrijkt met siroop, sportdrank
- waterijsje of zelfgemaakt ijsje op basis van vruchtensap en/of gepureerd fruit of yoghurt/platte kaas met gepureerd fruit
- thee, koffie met suiker en volle (koffie)melk of slagroom, cappuccino, koffie verkeerd
- milkshake (bv. met volle melk, roomijs, vruchtensap, vruchtenmoes, pudding, room, gemixt fruit,...)
- smoothie (bv. met gemixt fruit, vruchtensap, volle yoghurt, suiker of honing,...)

## 6. GEMALEN/GEMIXTE/ GEPUREERDE/GESNEDEN VOEDING

---

De gemalen/gemixte/gepureerde/gesneden voeding is een gewone voeding die gemixt of zeer fijn gesneden wordt zodat er geen grove stukjes of brokjes in voorkomen. Deze voeding is halfvast, kan met een lepel gegeten worden en vereist geen kauwbeweging.

### 6.1. Broodmaaltijd

#### Pap

- zelfgemaakte of kant-en-klare granenpap van fijne of grove bindingsmiddelen (zie dik vloeibare voeding)
- zoete of hartige broodpap (zie dik vloeibare voeding)

#### Melk, melkproducten en melkalternatieven

- melkproducten, milkshake en drinkontbijt (zie dik vloeibare voeding)

#### Brood

- verloren brood, broodpudding
- wit, grijs of rozijnenbrood zonder korsten en zonder zaden/pitten, in heel kleine stukjes gesneden. Besmeer met volle boter of margarine en een dikke laag smeerbaar beleg zoals:
  - zoet beleg: gelei, siroop, chocopasta, speculaaspasta, honing, fruitmoes,...
  - hartig beleg: verse kaas, smeer- en smeltkaas, platte kaas, kruidenkaas, chocokaas, pindakaas, notenpasta, hummus, roerei, omelet, geprakt hardgekookt ei, paté, filet américain of salades (zonder harde stukjes) zoals eiersalade, tonijnsalade, zalmsalade,...

Of u kan de boterhammen soppen in de koffie, thee, melk of soep.

#### Aandachtspunt

Het is in deze dieetfase aangeraden om op te letten met harde kazen en draderige vleessoorten zoals rookvlees aangezien er nog niet gekauwd mag worden.



## 6.2. Warme maaltijd

U kunt de warme maaltijd bereiden zoals u gewend bent. Mix, snijd of stamp de maaltijdonderdelen fijn. Voeg eventueel extra melk, bouillon, room, margarine, jus of saus toe.

### Soep

- gemixte, gebonden soep zoals bijvoorbeeld een erwtensoep, linzensoep, roomsoep,....
- stoof de groenten aan in flink wat boter, olie of margarine.
- gebruik gewone bouillon of blokjes (geen vetarme).
- verrijk de soep met volle melk, room, volle smeerkaas, kruidenkaas,...

### Maaltijd

De warme maaltijd bestaat uit afzonderlijke componenten van puree, gemalen vlees, kip, vis of vleesvervanger en gemixte groenten. De geschikte keuzes voor de afzonderlijke componenten zijn te vergelijken met deze van de dik vloeibare voeding

## 6.3. Tussenmaaltijd

De keuzes bij de dik vloeibare voeding kunnen ook tijdens deze dieetfase gebruikt worden.

De keuze kan echter uitgebreid worden met:

- cake, zachte wafels, Madeleine, .... Deze kan u in kleine stukjes breken of weken in koffie, thee, melk of andere dranken
- geprakt fruit zoals banaan, aardbeien,...
- tipje smeerkaas, sneetje smeltkaas
- geprakt hardgekookt ei

## 7. ZACHTE VOEDING

---

Onder zachte voeding verstaan we voedingsmiddelen waarop weinig gekauwd moet worden. Ze kunnen makkelijk worden weggeslikt. Eten kan met een lepel, maar ook met mes en vork.

### 7.1. Broodmaaltijd

De broodmaaltijd bestaat uit wit of grijs brood zonder kosten en zonder zaden of pitten, besmeerd met smeerstof en zacht beleg zoals:

- zoet beleg: zie keuzes gemixte voeding. U kan ook zacht fruit zoals schijfjes banaan of aardbeien,... op de boterham leggen.
- hartig beleg: de keuzes bij de gemixte voeding kunnen uitgebreid worden met kipkap, hespenworst, kippenwit, kalkoenham, gekookte ham, zacht gekookt ei... Let op met harde kazen en draderige vleeswaren zoals rosbief of rookvlees.
- peperkoek
- visconserven zoals tonijn of zalm op olie, makreelfilets, rolmops,... en gerookte vis zoals zalm, forel, heilbot,...

Brood kan afgewisseld worden met:

- suikerbrood, rozijnenbrood, sandwiches, rozijnenbol, mueslibol of zachte broodjes
- zachte koffiekoeken: croissants, brioche, chocoladebroodje, rozijnenkoek,...
- broodpudding, verloren brood, pannenkoeken
- ontbijtgranen (Rice crispies, Cornflakes, Frosties,...) met melk, yoghurt of platte kaas.

#### Aandachtspunt

Vermijd ontbijtgranen met harde stukjes (noten, zaden en pitten) zoals muesli's en granola. Ook Chocopops, Honeyloops, Tresor choco,...zijn niet geschikt omdat deze niet zacht worden in melk.

---

## 7.2. Warme maaltijd

### Soep

De keuzes bij de gemixte voeding kunnen ook tijdens deze dieetfase gebruikt worden. De soep hoeft niet meer gemixt te worden.

### Maaltijd

De keuzes bij de gemixte voeding kunnen ook tijdens deze dieetfase gebruikt worden.

De groenten hoeven niet meer gemixt te worden, goed gaar koken volstaat. Rauwkost moet nog steeds vermeden worden.

Vlees wordt nog gemixt, tenzij het een stoofschotel (vidé, stoofvlees, goulash, kalfsblanket, wildragout,...) of een zachte vleessoort is zoals gehakt, hamburger, worst, pens, chipolata, vogelnestje,... Eventueel kan het vlees in kleine stukjes gesneden worden en met veel saus gegeten worden. Ook vis zonder graten hoeft niet gemixt te worden.

De puree kan behouden blijven of vervangen worden door gekookte natuuraardappelen, zacht gekookte deegwaren, rijst, tarwekorrels, couscous of zachte gefrituurde bereidingen zoals pommes duchesse, aardappelnootjes,....

---

### 7.3. Tussenmaaltijd

De keuzes bij de dik vloeibare en gemixte voeding kunnen ook tijdens deze dieetfase gebruikt worden.

De keuze kan echter uitgebreid worden met:

- fruit uit blik of zacht rijp fruit (zonder schillen en pitten) zoals bijvoorbeeld kiwi, banaan, aardbeien, frambozen, perzik, nectarine, mango, appel, peer, mandarijn, meloen, ...
- zachte koek en gebak zoals zachte mueslikoek, brownie, éclair, Berlijnse bol, roomsoes, eierkoek, frangipane, plattekaastaart, biscuit, donut, ...
- open belegde sandwich
- kaasblokjes, stukjes worst, rolletjes vleeswaren uit het vuistje
- ontpitte olijven, zacht gedroogd fruit zoals rozijnen, ontpitte dadels, abrikozen
- zoete of hartige pannenkoek, flensjes, worstenbroodje, kaasbroodje, mini pizza zonder harde korst, vis uit blik (makreel, tonijn, sardientjes,...),...

## 8. VOORBEELDMENU'S

### 8.1. Dun vloeibare voeding

#### Ontbijt

Een schaalkje gezeefde pap verdund met volle melk en gezoet met suiker, honing of siroop

Een schaalkje dunne vla

Een kop koffie of thee met suiker en volle melk/koffieroom/ slagroom

#### In de loop van de voormiddag

Glas milkshake (of flesje drinkvoeding)

Glas gezeefd vruchtensap

#### Warme maaltijd

Kom maaltijdmix gemaakt van gemalen vlees, puree, gekookte groenten, margarine of boter en bouillon, kookvocht, saus, jus of room (of een kant- en klare vloeibare mixmaaltijd)

Glas verdunde volle yoghurt

#### In de loop van de namiddag

Glas volle drinkyoghurt (of flesje drinkvoeding)

Glas gezeefd vruchtensap

#### Tweede warme maaltijd

Kom maaltijdmix gemaakt van gemalen vlees, puree, gekookte groenten, margarine of boter en bouillon, kookvocht, saus, jus of room (of een kant- en klare vloeibare mixmaaltijd)

Glas gezeefd vruchtensap

#### In de loop van de avond

Schaaltje vruchtenmoes met extra suiker verdund met gezeefd vruchtensap

Glas volle chocolademelk met slagroom

Denk eraan om voldoende te drinken gedurende de hele dag.

**Opmerking:** bij een dun vloeibare voeding is het doorgaans aangeraden energie- en eiwitrijke bijvoeding in te schakelen (zie verder). Drinkvoeding en/of vloeibare mixmaaltijden kunnen een maaltijd vervangen. Uw diëtiste zal u hierover adviseren.

---

## 8.2. Dik vloeibare voeding

### Ontbijt

Een schaaltje broodpap met room en suiker

Een schaaltje vruchtenmoes

Een kop koffie of thee met suiker en volle melk/koffieroom/ slagroom

### In de loop van de voormiddag

Een schaaltje griesmeelpudding met aardbeiensaus

Een glas drinkyoghurt

### Tweede broodmaaltijd

Een schaaltje havermoutpap met volle melk en honing

Melkproduct zoals bijvoorbeeld pudding

Een kop koffie of thee met suiker en volle melk/koffieroom/ slagroom

### In de loop van de namiddag

Een schaaltje chocolademousse met slagroom

Glas vruchtensap met pulp

### Warme maaltijd

Maaltijd van aparte componenten:

- gemalen vlees met ruime portie saus
- dunne aardappelpuree bereid met volle melk, margarine en eidooier
- gemixte, gekookte groenten met bouillon, kookvocht of melk

Glas vruchtensap

### In de loop van de avond

Een schaaltje vruchtenmoes

Glas volle yoghurtdrink

Denk eraan om voldoende te drinken gedurende de hele dag.

### 8.3. Gemalen/gemixte/ gepureerde/ gesneden voeding

#### Ontbijt

Een schaalkje gesuikerde pap (havermout, Brinta,...) met volle melk, eventueel room.

Brood zonder korst met smeervet en een dikke laag smeerbaar beleg (zie broodmaaltijd).

Thee of koffie met suiker, volle room/koffieroom/slagroom of vruchtensap (met pulp)

#### In de loop van de voormiddag

Glas volle (chocolade)melk met plak cake (geweekt in de melk of in kleine stukjes gebroken)

#### Tweede broodmaaltijd

Kom gemixte, gebonden soep

Brood zonder korst met smeerstof en smeerbaar beleg (zie broodmaaltijd)

Thee of koffie met suiker, volle room/koffieroom/slagroom of vruchtensap (met pulp)

#### In de loop van de namiddag

Glas smoothie met crème fraîche

#### Warme maaltijd

Portie fijn gemalen vet vlees met ruime portie saus

Portie aardappelpuree

Portie gemixte groenten met saus

Bewaar het nagerecht voor enige tijd later (fruitmoes, vol melkproduct,...)

Een glas vruchtensap

#### In de loop van de avond

Glas milkshake.

Glas vruchtensap met pulp

Denk eraan om voldoende te drinken gedurende de hele dag

---

## 8.4. Zachte voeding

### Ontbijt

Brood zonder korst met smeerstof en zacht beleg (zie broodmaaltijd)

Melkproduct

Thee of koffie

### In de loop van de voormiddag

Stuk zacht fruit

### Tweede broodmaaltijd

Bord groentesoep

Brood zonder korst met smeerstof en zacht beleg (zie broodmaaltijd)

Melkproduct

Thee of koffie

### In de loop van de namiddag

Glas melk of chocolademelk met zachte koek

### Warme maaltijd

Portie gemalen vlees met ruime portie saus of zacht vlees

Portie natuuraardappelen

Portie zacht gekookte groenten (met saus)

Nagerecht, bijvoorbeeld melkproduct

### In de loop van de avond

Tas gemixte peulvruchtensoep

Stuk zacht fruit

Denk eraan om voldoende te drinken gedurende de hele dag.



## 9. HOEVEEL VOEDING HEEFT U DAGELIJKS NODIG?

---

Het is belangrijk dat de aangepaste maaltijden volwaardig zijn samengesteld zodat u alle nodige voedingsstoffen binnenkrijgt. Na een kaakoperatie of kaakfractuur heeft het lichaam meer energie en eiwit nodig voor de genezing.

Uw diëtiste is de aangewezen persoon om te bepalen hoeveel energie en eiwit u precies nodig heeft om uw voedingstoestand te behouden of te verbeteren. Indien nodig kan er een advies op maat uitgewerkt worden en desgewenst kan uw voeding regelmatig opgevolgd worden om de voedingstherapie bij te sturen.

## 10. DUUR VAN DE VERSCHILLENDE DIEETFASEN

---

U zal tijdens het herstel na een kaakoperatie doorgaans de 3 stappen in oplopende volgorde van vastheid doorlopen: vloeibare, gemixte en zachte voeding.

Wanneer de **kaken aan elkaar gefixeerd zijn** en niet kunnen bewegen, dient u een vloeibare voeding te gebruiken. Bij een vaste fixatie met staal draadjes bent u gedurende de volledige duur van fixatie aangewezen op een vloeibare voeding die zo dun is dat ze door een rietje opgezogen kan worden (dun vloeibaar). Bij een losse fixatie worden de kaken aan elkaar bevestigd door begeleidende elastiekjes. Indien u uw mond voldoende ver kan openen, kan u een voeding gebruiken die met een lepel kan gegeten worden en waarop niet moet worden gekauwd (dik vloeibaar).

Wanneer de **kaken niet gefixeerd zijn**, bent u doorgaans de eerste 7-10 dagen aangewezen op een dik vloeibare voeding. Daarna kan u overschakelen op een gemixte/gemalen voeding. Deze fase kan 1 of meerdere weken duren, afhankelijk van de uitgevoerde operatie of de ernst van de kaakfractuur. Vervolgens volgt een zachte voeding voor 1 tot meerdere weken. Na gemiddeld zes weken kan u overschakelen op een gewone voeding. De opbouw in consistentie van de voeding is nodig om de kaakgewrichten geleidelijk aan te belasten.

## 11. MEDISCHE VOEDING

---

Uw behandelende arts en uw diëtiste zijn de aangewezen personen om te oordelen of het gebruik van medische voedingen aanbevolen is. Uw diëtiste kan de juiste producten voor u selecteren en advies geven over de geschikte hoeveelheid.

Wanneer u meerdere weken aangewezen bent op een vloeibare voeding (vb. door kaakfixatie), is het waarschijnlijk dat het niet lukt om voldoende energie en eiwit binnen te krijgen via een gewone voeding.

Ook wanneer u al een laag lichaamsgewicht had voor de operatie of bij een groot gewichtsverlies tijdens de eerste week na de operatie, is medische voeding een goede aanvulling.

Soms is het zelfs gewoon makkelijker om te kiezen voor kant- en klare vloeibare medische voedingen dan om deze zelf te bereiden.

Opmerking: medische voeding is verkrijgbaar bij de apotheek.

### Modules

Dit zijn producten in poedervorm die u kunt verwerken in allerlei gerechten en dranken. Zo bestaat er een eiwitpoeder en een voedingssuiker.

### Bijvoedingen

Dit zijn producten in diverse smaken en consistenties, bijvoorbeeld een drinkvoeding op melkbasis, (vruchten)sapbasis of yoghurtbasis, een bijvoeding met soepsmaak, een pudding of mousse.

Deze bijvoedingen hebben elk hun specifieke samenstelling en leveren extra energie, eiwit, vezels,...

### Instant maaltijdmixen

Hiermee maakt u op een eenvoudige manier een voedzame vloeibare maaltijd met voldoende energie en eiwit. Deze maaltijdmixen kunnen een gemakkelijke oplossing bieden tijdens de vloeibare en gemixte dieetfase. Zo bestaan er mixen als alternatief voor de warme maaltijd en de broodmaaltijden. Ze zijn verkrijgbaar in diverse smaken.

# 12. ADVIEZEN BIJ ENKELE MOGELIJKE KLACHTEN

---

## 12.1 Constipatie

Constipatie na een kaakoperatie of kaakfractuur wordt vooral veroorzaakt door een te lage vezel- en vochtinname. Een vloeibare en gemixte voeding bevat minder vezels dan de normale voeding. Ook drinken kan moeilijker gaan ten gevolge van de pijn en doordat de lippen gezwollen zijn. Voldoende vezels en vocht zorgen voor een goede darmwerking. Hierbij voldoende bewegen en regelmatig eten zorgen voor een goed stoelgangpatroon.

Volgende tips kunnen constipatie voorkomen of verhelpen:

- drink dagelijks minimaal 1.5 l – 2 l (10-14 kleine glazen). Wanneer drinken moeilijk gaat, kan u gebruik maken van een rietje.
- eet dagelijks groenten, fruit en aardappelen of volkoren rijst en pasta in de gepaste consistentie.
- maak gebruik van vruchtensappen met pulp (tijdens dun vloeibare fase vruchtensappen zonder pulp), een soep van peulvruchten zoals linzen, bonen en kikkererwten (zeven tijdens dun vloeibare fase). Een andere mogelijkheid om uw vezelinname te verhogen is het nuttigen van een fruitmoes zoals pruimenmoes, abrikozenmoes, ...
- voeg zemelen en/of zaden (lijnzaad, chiazaad,...) toe aan smoothies, milkshakes, broodpappen of melkproducten zoals yoghurt of platte kaas. Tijdens de dun vloeibare fase is dit niet mogelijk.
- maak gebruik van een vezelrijke pap zoals haverhout- of Brintapap of broodpap met bruin brood.
- wanneer u drinkvoedingen gebruikt, opteer dan voor een vezelrijke variant. Uw diëtiste zal u hierin adviseren.
- vezelpreparaten kunnen gemengd worden in de maaltijden of dranken.
- sla geen maaltijden over omdat de darmbeweging gestimuleerd wordt tijdens en na een maaltijd.
- beweeg voldoende (elke dag min. 30 minuten) voor een goede darmwerking.
- stel het toiletbezoek niet uit bij aandrang.

## 12.2 Slijmen in de mond

Melkproducten kunnen een plakkerig gevoel achterlaten in de mond, wat als slijmerig wordt ervaren. Er wordt echter niet daadwerkelijk meer slijm geproduceerd in de mond- en keelholte.

Volgende tips kunnen helpen het gevoel van een slijmerige laag in de mond te verminderen:

- drink na het gebruik van melk of een melkproduct een glas water, bruisend water, vruchtensap (ananassap), kamillethee of donker bier of spoel uw mond ermee.
- zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt of platte kaas geven een minder plakkerig gevoel.
- vervang melk eventueel door sojamelk.
- Drink voldoende gedurende de hele dag.

## 12.3 Pijnlijke mond

Als u een wonde(n) in de mond heeft, kan eten en drinken pijnlijk zijn. Niet alle voedingsmiddelen geven bij iedereen dezelfde last. U dient zelf uit te proberen welke voedingsmiddelen zo weinig mogelijk hinder geven. De volgende producten kunnen pijnlijk zijn of irriteren:

- te hete of te koude producten.
- scherpe kruiden en specerijen zoals peper, sambal, mosterd en knoflook
- koolzuurhoudende dranken en alcohol
- erg zoute producten: zoute bouillon, gezouten spek, gepekeld haring,..
- erg zure producten zoals zuurkool, vruchtensappen (sinaasappel- en grapefruitsap,...), citrusfruit zoals citroen en limoen, kiwi, sportdrank, frisdrank, azijn, vinaigrette, ...

Door een scheutje room door vruchtensap te mengen, wordt de smaak zachter.

Kamillethee, ijs of een koude drank kan verzachtend werken.

## 13. GEWICHT OPVOLGEN

---

Zoals eerder al aangegeven, kan een voeding met aangepaste consistentie gewichtsverlies tot gevolg hebben. Gewichtsverlies is niet gewenst tijdens de herstelperiode.

Om uw gewichtsevolutie te kunnen opvolgen, is het aangeraden dat u zich 1 keer per week weegt. Daalt uw gewicht, dan is de hoeveelheid energie die u opneemt waarschijnlijk (nog) niet voldoende. Bespreek dit met uw behandelende arts. Zo nodig kan de kaakchirurg u doorverwijzen naar een diëtist(e).

| Datum | Gewicht | Opmerkingen                                          |
|-------|---------|------------------------------------------------------|
|       |         | vb. minder gegeten door pijn                         |
|       |         | vb. verminderde eetlust door aangepaste consistentie |
|       |         |                                                      |
|       |         |                                                      |
|       |         |                                                      |
|       |         |                                                      |
|       |         |                                                      |
|       |         |                                                      |
|       |         |                                                      |
|       |         |                                                      |
|       |         |                                                      |
|       |         |                                                      |
|       |         |                                                      |
|       |         |                                                      |

---

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Belangrijke aandachtspunten om goed te wegen:

- gebruik een goede weegschaal en steeds dezelfde weegschaal.
- weeg u zonder schoenen of zware kledij.
- weeg u bij voorkeur 1 keer per week.
- kies eenzelfde tijdstip van de dag, bij voorkeur 's morgens na toiletbezoek.

## 14. PERSOONLIJKE NOTA'S



## 15. CONTACTGEGEVENS

---

[consultatie.dietisten@azmol.be](mailto:consultatie.dietisten@azmol.be)

Tel: 014/712843





**H. HARTZIEKENHUIS  
MOL**

H. Hartziekenhuis Mol  
Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol  
Tel.: 014/71 20 00  
E-mail: [info@azmol.be](mailto:info@azmol.be)  
[www.azmol.be](http://www.azmol.be)

Deze brochure werd ontwikkeld door de  
dieetdienst van het Heilig Hartziekenhuis MOL

Deze brochure is samengesteld op basis van  
wetenschappelijke literatuur en praktijkervaring.  
De diëtisten kunnen niet verantwoordelijk gesteld  
worden voor eventuele schade die voorkomt uit  
gebruik van deze infobrochure.



**H. HARTZIEKENHUIS**  
**MOL**

**Algemeen nummer: 014 71 20 00**

**Afspraken: 014 71 20 53**

**Ombudsdienst: 014 71 21 93**

**Spoedgevallendienst: 014 71 23 92**

**Afspraken radiologie: 014 71 20 43**