

Adviezen na een kaakoperatie

U heeft net een operatie aan uw kaak ondergaan. Door de kaakoperatie is het schoonmaken van mond/gebite een stuk lastiger.

Neem daarom de tijd om uw gebit te verzorgen. Kijk daarbij altijd in de spiegel, dan ziet u waar en wat u poetst. Voor een goede wondgenezing is het belangrijk uw mond goed te reinigen. En uw tanden te poetsen. Doe dit minstens 3x per dag en in ieder geval na iedere maaltijd. Begin hier zo snel mogelijk na de operatie mee. We geven u enkele instructies.

Poetsen

Een goede mondverzorging is altijd belangrijk, maar zeker na de operatie als wondgenezing.

- begin vooraan met kleine ronddraaiende, masserende bewegingen over het tandvlees en ga zo ver mogelijk naar achteren. Daarna met dezelfde bewegingen terug naar voren, maar nu over de tanden (en eventueel het aanwezige metaalwerk)
- ga op deze manier de hele mond door: bovenkaak rechts en links, onderkaak rechts en links. Voor de binnenkant geldt hetzelfde.

Neem bij een bezoek aan de polikliniek altijd uw tandenborstel mee, dan kan de assistente de mond verder schoon maken en de poetsmethode voordoen.

Spoelen

Indien u een recept voor spoelmiddel heeft voorgeschreven, moet u spoelen. Hiervoor wordt het spoelmiddel 'Chloorhexidine' gebruikt.

Gebruiksaanwijzing:

- spoel 2x per dag
- gebruik het spoelmiddel onverdund
- één minuut lang goed tussen de tanden doorspoelen, daarna uitspugen
- na spoeling een half uur niets eten en drinken

Lipverzorging

Verzorging van de lippen gaat het beste door regelmatig insmeren van de lippen met bijvoorbeeld vaseline. Dit om uitdroging te voorkomen.

Complicaties

Koorts

De eerste dagen is koorts normaal, zelfs tot 39 °C. Neem bij aanhoudende koorts of koorts boven de 39 °C contact op met de polikliniek.

Zwelling en pijn

Als de zwelling en/of pijn na 3-4 dagen niet afneemt of zelfs toeneemt kunt u bellen met de polikliniek.

Nabloeding

Als de bloeding niet stopt vouw dan een verbandgaas of zakdoek dubbel en breng dit aan op de wond. Bijt hier 60/120 minuten stevig op zonder tussentijds te praten, drinken of kijken. Dit kunt u een aantal keren herhalen. Als het bloeden hierna niet stopt, neemt u contact op met de polikliniek. Een beetje bloedverlies de eerste paar dagen is normaal.

Aanvullingen

- Roken vertraagd de wondgenezing. Daarom is het verstandig de eerste paar dagen niet te roken.
- Ga na de behandeling enkele dagen niet met het gezicht in de zon zitten en maak ook geen gebruik van de zonnebank. Door de warmte kan er (opnieuw) een zwelling ontstaan.
- De meeste wonden worden gehecht met hechtdraad die vanzelf oplost. Het vroegtijdig verliezen van de hechtdraad is niet verontrustend.
- Mocht er ander soort materiaal zijn gebruikt dat er wel uitgehaald moet worden, dan komt u daarvoor terug op de polikliniek.
- Ga na de ingreep enkele dagen niet met het gezicht in de zon zitten en maak ook geen gebruik van de zonnebank. Door de warmte kan er makkelijk weer een zwelling ontstaan.

Voedingsadviezen na een kaakoperatie

Zachte, gemalen voeding

Als gevolg van een kaakoperatie kunt u voor korte of langere tijd niet of onvoldoende kauwen en heeft u een aangepaste voeding nodig. In principe mag u alles eten, maar wel in zachte en/of gemalen vorm. Gemalen voeding is een gewone voeding die gemalen of fijn gesneden is en geen harde stukjes bevat. U kunt deze voeding met een lepel eten.

Goede voeding, ook als het gemalen is

In de periode dat u een gemalen voeding gebruikt is het belangrijk dat uw voeding voldoende energie (calorieën) en voedingsstoffen levert die het lichaam nodig heeft. Voor een deel kunt u de voedingsmiddelen die u gewend was te eten zo bewerken dat ze zacht en/of gemalen worden. Andere voedingsmiddelen zijn daarvoor minder geschikt en zullen moeten worden vervangen. Deze brochure helpt u bij het samenstellen en bereiden van een goede gemalen voeding en informeert u over de hulpmiddelen die u daarbij nodig heeft. Ook krijgt u tips om afwisseling en variatie in de voeding aan te brengen.

Een volwaardige voeding voor een volwassene bestaat per dag uit:

- 5 - 7 sneden brood
- 3 glazen melk of melkproducten
- 5 gram broodsmersel per snee brood
- 1 - 2 plakjes kaas
- 100 - 125 gram vlees, vis, kip, ei, tofu of tahoe
- 3 - 5 aardappelen/opscheplepels rijst, pasta, peulvruchten
- 3 - 5 opscheplepels groente
- 2 porties fruit
- 1 eetlepel bak-, braad- en frituurproducten of olie de bereiding van de maaltijd
- minimaal 1,5 liter drinkvocht

De maaltijd samenstellen

Ontbijt, lunch en tussenmaaltijden

- alle soorten zacht brood, zoals volkoren-, bruin-, of witbrood zonder korst, een bruin of wit bolletje of ontbijtkoek
- brood kan worden besmeerd met dieethalvarine of dieetmargarine en beleg. Probeer ook eens brood met soep of bouillon te combineren
- zachte ontbijtgranen met melk(-product), pap of de volgende voedingsmiddelen: rijstbloem, maïzena, bloem, griesmeel, havermout, instant graanmengsels eventueel met een klontje dieethalvarine of dieetmargarine en/of suiker
- kant-en-klaar drinkontbijt op melk- of sabbasis
- melkproducten, zoals melk en chocolademelk, karnemelk, drinkyoghurt, zuiveldrank met een smaakje, sojamelk, (vruchten)yoghurt, (vruchten)kwark, (vruchten)vla, sojavla of ijs
- zacht fruit of een vruchtenmoes
- vruchtensap, tomatensap of groentesap
- zelfgemaakte milkshakes of basis van kwark, hangop, Bulgarse yoghurt, vla, ijs, vruchtensap, vers fruit, vruchten uit blik en limonade; als u gebruik maakt van fruit, maal deze dan eerst fijn, voeg de overige ingrediënten toe en mix het geheel

De warme maaltijd

Het is van belang dat de (gemalen) warme maaltijd minimaal bestaat uit vlees of een vervanging, jus en/of een klontje dieetmargarine, groente en aardappelen of een vervanging.

Vlees, kip, vis ei, vegetarische vervanging

Geschikt zijn:

- niet te hard gebakken zachte vleessoorten zoals stooflapjes, worst, runderlapje, varkenslapje, half om half gehakt of tartaar
- niet te hard gebakken of gekookte kip
- zachte vis, zonder graat
- roerei of (zacht) gekookt ei
- vegetarische vervanging zoals tofu/tahoe, zachte vegetarische worstjes en vegetarisch gehakt
- zachte kaas, gesmolten kaas

Voeg jus of een hartige saus, zoals mayonaise, ketchup, cocktailsaus, bechamelsaus of kaassaus toe aan uw maaltijd. Heeft u geen jus of saus, dan kunt u ook een klontje dieetmargarine of een eetlepel vloeibaar bak- en braadvet toevoegen. Voeg eventueel een beetje jus- of sauspoeder toe.

Groente

Groente geeft kleur en smaakvariatie aan de warme maaltijd. De meeste groentesoorten, mits goed gaar gekookt, zijn geschikt. Minder geschikt zijn bijvoorbeeld de harde vezels van asperges, boerenkool, draderige snijbonen, tuinbonen, zuurkool, taugé en Chinese kool.

U kunt zo nodig groentesoorten gemalen gebruiken, zie tips voor het malen van de voeding.

Aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten

Geschikt zijn:

- aardappelen, (instant) aardappelpuree, eventueel met een klontje boter of wat geraspte kaas erdoor
- rijst (eventueel papriest)
- deegwaren, samen met (een saus van) groente en vlees. Peulvruchten, zoals witte- en bruine bonen of kapucijners uit blik of pot, deze zijn ook goed te verwerken in soepen

Soep, jus en saus

(Maaltijd)soep met bijvoorbeeld vermicelli, zacht gekookte groente en zachte, eventueel gemalen, vlees(producten).

Tips:

- wissel warme en koude gerechten af
- wissel de kleur en smaak van gerechten af; dit kan de eetlust bevorderen. Makkelijk in gebruik: er zijn allerlei kant-en-klare sauzen, sausjes in pakjes enzovoort

Het malen van de voeding

De bereiding van gemalen voedsel kost extra tijd en moeite. Hieronder vindt u handige tips.

Het eten klaarmaken: de basis

- u kunt het beste het eten klaarmaken zoals u gewend bent
- daarna maalt u het eten fijn met een keukenmachine, staafmixer of blender
- doe eerst een klein gedeelte vocht in de mengbeker en pas daarna de vaste voedingsmiddelen; dat voorkomt dat de mesjes doordraaien
- met melk, jus, room, kookvocht of bouillon kunt u het eten op de juiste dikte brengen. Zoete gerechten kunt u verdunnen met bijvoorbeeld vruchtensap, limonade(siroop), melk of karnemelk
- zeef de voeding als er klontjes in zitten
- breng het eten op smaak met extra kruiden/specerijen en een sausje
- pasta's en rijst zijn niet geschikt om fijn te maken

Let op voldoende voedingsstoffen en energie

De voeding moet voldoende voedingsstoffen en energie (calorieën) leveren. Het is nodig daarop te letten omdat het kan zijn dat u minder eet doordat het eten meer tijd kost, u daardoor bij kleinere hoeveelheden vol zit en omdat het volume van een aangepast maaltijd toeneemt.

Wanneer u onvoldoende eet, kunt u voedingsstoffen en energie tekort komen en daarbij afvallen. Als u maar 3 keer per dag eet, zult u vrijwel zeker minder krijgen dan nodig is.

Besteed daarom extra aandacht aan het bereiden en de keuze van voedingsmiddelen en eet minimaal 6 keer per dag in plaats van 3 keer per dag.

Op gewicht blijven

Uit ervaring zien we dat mensen na een kaakoperatie enkele kilo's afvallen. Meestal is dit niet wenselijk. Regelmatig wegen is een eenvoudige controle om te zien of u voldoende eet. Eenmaal per week op hetzelfde tijdstip van de dag en dezelfde weegschaal is voldoende.

Valt u af, probeer dan minstens acht keer per dag een (tussen)maaltijd te nemen. Blijft u ook dan nog gewicht verliezen, neemt dan contact op met uw (huis)arts en overleg voor een verwijzing naar de diëtist.

Voor extra energie en voldoende voedingsstoffen kunt u uw voeding aanvullen met volle producten, suikers of speciale energierijke voedingsmiddelen.

Volle melkproducten

Gebruik volle melkproducten in plaats van halfvolle of magere, bijvoorbeeld volle yoghurt, volle vla en volle kwark. Door het gebruik van volle melkproducten bevat uw voeding tijdelijk vrij veel (verzadigd) vet. Dit is gedurende deze periode nodig om voldoende energie (calorieën) binnen te krijgen en te voorkomen dat u gaat afvallen. Na deze periode is gezonde voeding weer van belang. Kies dan weer voor halfvolle- en magere melkproducten.

Room

Ongeklopte slagroom of ongeklopte koffieroom, soja-cuisine, zure room of crème fraîche kunt u verwerken in:

- koffie, melk, chocolademelk, karnemelk
- vla, yoghurt, kwark, pap, milkshake
- gebonden soep, saus, groente en aardappelpuree

Ongeklopte slagroom geeft minder snel een vol gevoel zodat u er meer van kunt eten dan van geklopte slagroom.

Suiker, honing en voedingssuikers

Suiker of honing kunt u aan allerlei gerechten toevoegen. Denk aan thee, koffie, pap, vla, yoghurt, pudding of milkshake. Als u niet houdt van de zoete smaak van suiker of honing is er een ander soort suiker dat geschikt is. Het gaat hierbij om een speciale voedingssuikers die net zoveel calorieën leveren als gewone suiker. Ze zijn echter minder zoet van smaak, waardoor u er méér van kunt nemen dan van gewone suiker. Als u toch al gewend bent om suiker te gebruiken, kunt u deze voedingssuiker als extra toevoegen. U kunt per kopje of beker 2-3 schepjes oplossen. Alle dranken zijn hiervoor geschikt. Voedingssuikers zijn o.a. Fantomalt (Nutricia) en Polycose (Abbott). Deze zijn verkrijgbaar bij de supermarkt, drogist, thuiszorgwinkel, apotheek of facilitair bureau.

Maak zo weinig mogelijk gebruik van energiearme producten die wel een vol gevoel veroorzaken, zoals water, bouillon, koffie en thee zonder suiker en light frisdrank. Gebruik bij voorkeur gewone suiker in plaats van kunstmatige zoetstoffen.

Wanneer u diabetes heeft, is het niet wenselijk extra suikers te gebruiken.

Dieetvoeding voor medisch gebruik

Soms lukt het niet om met normale voedingsmiddelen uw gewicht op peil te houden of een volwaardige voeding te gebruiken. Dieetvoeding voor medisch gebruik kan in dat geval een oplossing bieden. Deze speciale dieetpreparaten leveren energie, eiwit en andere voedingsstoffen, vitamines en mineralen. Ze kunnen een waardevolle aanvulling zijn op uw voeding of deze zelfs vervangen. Een diëtist kan u deze producten indien nodig adviseren en bepalen welke voeding voor u het meest geschikt is.

Overige aandachtspunten

Slijmvorming

Melk en melkproducten kunnen een plakkerig gevoel in de mond veroorzaken. Zure melkproducten zoals karnemelk en yoghurt geven een minder plakkerig gevoel dat gewone melk. Ook kunt u na het drinken van melk uw mond spoelen met wat water, waardoor u er minder hinder van zult hebben. Ook kan het helpen vruchtensap (met name ananassap) te nemen.

Obstipatie

Obstipatie (trage stoelgang) kan optreden doordat de gemalen voeding door vervanging met andere producten minder voedingsvezels bevat dan de gewone voeding. Let op het gebruik van voldoende vezelrijke producten:

- graanproducten als bruin / volkorenbrood en pap (bijvoorbeeld havermout en brinta) graanproducten
- fruit(producten) waarin het gehele product verwerkt is
- groente(producten) waarin het gehele product verwerkt is

Zorg er ook voor dat u dagelijks minimaal 2 liter vocht gebruikt. Wanneer u uw voeding vezelrijker wilt maken kunt u een speciaal vezelpoeder toevoegen. Bijvoorbeeld Stimulance Multi Fibre mix (Nutricia) of Resource Optifibre (Nestlé) of (tarwe)zemelen. Ook deze producten zijn verkrijgbaar bij supermarkt, apotheek of facilitair bedrijf.

Tot slot

U kunt ten allen tijde contact opnemen met de polikliniek, voor al uw vragen. Tevens kunt u informatie vinden op onze website www.zgv.nl/mka. Voor meer adviezen over voeding kunt u door de MKA-chirurg worden doorverwezen naar de diëtist in uw eigen woonplaats (1e lijnszorg). Met de diëtist kunt u bepalen wat de meest geschikte voeding is in uw situatie.

U kunt ons bereiken

Tijdens kantooruren, (0318) 43 43 45, 's avonds en in het weekend, (0318) 43 43 43.

Afdeling mondziekten, kaak- en aangezichtschirurgie:

- Mevr. dr. dr. S. Bolouri
- M.O. de Lange
- L.J. Koppendraaier
- dr. P.J. van Strijen