

Adviezen na een kaakoperatie bij kinderen en jongeren

Inhoud

Inleiding	4
Door de kaakoperatie is het schoonmaken van mond/gebit een stuk lastiger	4
Poetsen	4
Spoelen	4
Lipverzorging	4
Complicaties	5
Aanvullingen	5
Voedingsadviezen na een kaakoperatie	6
Zachte, gemalen voeding	6
Goede voeding, ook als het gemalen is	6
De maaltijd samenstellen	7
Ontbijt, lunch en tussenmaaltijden	7
De warme maaltijd	7
Vlees, kip, vis ei, vegetarische vervanging	7
Groente	7
Aardappelen, rijst, deegwaren en peulvruchten	8
Soep, jus en saus	8
Tips:	8
Het malen van de voeding	9
Het eten klaarmaken: de basis	9
Let op voldoende voedingsstoffen en energie	9
Op gewicht blijven	9
Volle melkproducten	9
Room	10
Suiker, honing en voedingssuikers	10
Dieetvoeding voor medisch gebruik	10

Overige aandachtspunten	11
Slijmvorming	11
Obstipatie	11
Tot slot	11
Je kunt ons bereiken	11
Afdeling mondziekten, kaak- en aangezichts chirurgie:	12

Je hebt net een operatie aan je kaak ondergaan. Deze folder geeft je informatie en adviezen voor de periode na de operatie. Laat deze folder ook aan je ouders/ verzorgers lezen.

Door de kaakoperatie is het schoonmaken van mond/gebit een stuk lastiger

Neem daarom de tijd om je gebit te verzorgen. Kijk daarbij altijd in de spiegel, dan zie je waar en wat je poetst. Voor een goede wondgenezing is het belangrijk je mond goed te reinigen en je 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 je 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 je tandenborstel mee, dan kan de assistente de mond verder schoon maken en de poetsmethode voordoen.

Spoelen

Als je een recept voor spoelmiddel voorgeschreven hebt gekregen, moet je 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 kun je bellen met de polikliniek.

Nabloeding: Indien 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 kun je een aantal keren herhalen. Als het bloeden hierna niet stopt, neem dan contact op met de polikliniek. Een beetje bloedverlies de eerste paar dagen is normaal.

Aanvullingen

- Roken vertraagt de wondgenezing. Daarom is het verstandig om in ieder geval 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 kom je daarvoor terug op de polikliniek.

Voedingsadviezen na een kaakoperatie

Zachte, gemalen voeding

Als gevolg van een kaakoperatie kun je voor korte of langere tijd niet of onvoldoende kauwen en heb je een aangepaste voeding nodig. In principe mag je 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. Je kunt deze voeding met een lepel eten.

Goede voeding, ook als het gemalen is

In de periode dat je een gemalen voeding gebruikt is het belangrijk dat je voeding voldoende energie (calorieën) en voedingsstoffen levert die het lichaam nodig heeft. Voor een deel kun je de voedingsmiddelen die je 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 je bij het samenstellen en bereiden van een goede gemalen voeding en informeert je over de hulpmiddelen die je daarbij nodig hebt. Ook krijg je tips om afwisseling en variatie in de voeding aan te brengen.

Een volwaardige voeding voor een volwassene/jongere 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 breiding van de maaltijd
- minimaal 1,5 liter drinkvocht

Voor kinderen worden andere hoeveelheden gehanteerd, vraag hiernaar bij de verpleegkundige.

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 je 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 de maaltijd. Heb je geen jus of saus, dan kun je 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.

Je 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 paprijst)
- 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 vind je handige tips.

Het eten klaarmaken: de basis

- Je kunt het beste het eten klaarmaken zoals je gewend bent.
- Daarna maal je 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 kun je het eten op de juiste dikte brengen. Zoete gerechten kun je 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 je minder eet doordat het eten meer tijd kost, je daardoor bij kleinere hoeveelheden vol zit en omdat het volume van een aangepast maaltijd toeneemt.

Wanneer je onvoldoende eet, kun je voedingsstoffen en energie tekort komen en daarbij afvallen. Als je maar 3 keer per dag eet, zul je 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 je voldoende eet. Eenmaal per week op hetzelfde tijdstip van de dag en dezelfde weegschaal is voldoende.

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

Voor extra energie en voldoende voedingsstoffen kun je je 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 je voeding tijdelijk vrij veel (verzadigd) vet. Dit is gedurende deze periode nodig om voldoende energie (calorieën) binnen te krijgen en te voorkomen dat je 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 fraiche kun je 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 je er meer van kunt eten dan van geklopte slagroom.

Suiker, honing en voedingssuikers

Suiker of honing kun je aan allerlei gerechten toevoegen. Denk aan thee, koffie, pap, vla, yoghurt, pudding of milkshake. Als je 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 je er méér van kunt nemen dan van gewone suiker. Als je toch al gewend bent om suiker te gebruiken, kun je deze voedingssuiker als extra toevoegen. Je 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 je diabetes hebt, is het niet wenselijk extra suikers te gebruiken.

Dieetvoeding voor medisch gebruik

Soms lukt het niet om met normale voedingsmiddelen je 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 je voeding of

deze zelfs vervangen. Een diëtist kan je deze producten indien nodig adviseren en bepalen welke voeding voor jou 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 kun je na het drinken van melk je mond spoelen met wat water, waardoor je 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 je dagelijks minimaal twee liter vocht gebruikt. Wanneer je je voeding vezelrijker wilt maken kun je 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

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

Je kunt ons bereiken

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

Afdeling mondziekten, kaak- en aangezichts chirurgie:

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