

## Vloeibare voeding na kaakoperatie

Na de operatie zal uw voeding aangepast moeten worden. De voeding moet in de meeste gevallen dun vloeibaar en ook goed samengesteld zijn zodat u voldoende energie (= calorieën) en alle noodzakelijke voedingsstoffen opneemt.

### **Algemene richtlijnen**

Bij voeding in vloeibare vorm zijn veel voedingsmiddelen niet meer herkenbaar (bijvoorbeeld gemixte erwten of sperzieboontjes). Het lijkt dan of al het eten hetzelfde eruit ziet en ook hetzelfde smaakt. Wissel daarom hartige en zoete gerechten af. Maak gebruik van kruiden en specerijen. Wissel warme en koude gerechten af. Gemixte erwten, snijbonen en sperziebonen smaken bijna hetzelfde. Worteltjes, bloemkool, rode kool en spinazie verschillen duidelijk in kleur en smaak van elkaar. Zorg daarom voor variatie in kleur en smaak om uw maaltijden zo aantrekkelijk mogelijk te houden.

- Een vloeibare voeding kan eerder een vol gevoel geven. Om toch voldoende energie en voedingsstoffen op te kunnen nemen zal het nodig zijn om meerdere kleine maaltijden per dag te gebruiken. Gebruik naast de 3 hoofdmaaltijden ook kleinere maaltijden tussendoor, waardoor u in totaal 6-7 kleine maaltijden per dag gebruikt. Of u voldoende eet merkt u aan uw gewicht.
- Door het gebruik van volle melkproducten, boter, (dieet-)margarine, slagroom, gewone suiker of voedingssuiker (bijvoorbeeld Fantomalt-Nutricia), kunt u uw energie-inname verhogen. Gebruik slagroom in ongeklopte vorm omdat geklopte slagroom eerder een vol gevoel geeft.
- Melk en melkproducten kunnen slijmvorming geven. Zure melkproducten zoals karnemelk en yoghurt doen dit minder. De slijmvorming kunt u verminderen door na het gebruik van melkproducten, vruchtensap of water te nemen.
- (Niet te dunne) drinkrietjes zijn onmisbaar bij uw vloeibare voeding. Als u een gedeelte van het rietje afknijpt zal het drinken van de voeding gemakkelijker verlopen.
- Hartige gerechten kunt u verdunnen met bouillon en/of melk.
- Zoete gerechten kunt u verdunnen met melk, karnemelk of vruchtensap.
- Kant en klare babyvoeding (voor 6 maanden) is een duurder alternatief voor zelfbereide voeding.
- Spoel of spuit uw mond regelmatig met water schoon.
- Wanneer u de voeding zelf bereidt kunt u een gedeelte hiervan invriezen.

### **Goede voeding**

Na verloop van tijd kunt u weer langzaam overschakelen op normale voeding. Extra suiker, boter, margarine of room zijn dan niet meer nodig omdat uw voeding voldoende energie zal leveren.

Houd bij het samenstellen van een goede voeding rekening met de volgende adviezen:

- Eet gevarieerd.
- Wees matig met vet.
- Eet voldoende zetmeel en vezels.
- Eet drie maaltijden per dag en gebruik niet vaker dan viermaal iets tussendoor.
- Wees zuinig met zout.
- Drink dagelijks tenminste 1½ l vocht. Maar wees matig met alcohol.
- Houd uw gewicht op het juiste peil. Wanneer u meer dan 6 kg afgevallen bent sinds de operatie adviseren wij u om contact op te nemen met de KNO-arts. Deze kan u dan verwijzen

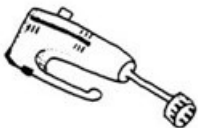
naar een diëtist.

- Voorkom voedselvergiftiging door een goede hygiëne.
- Lees wat er op de verpakking staat.

### **Hulpmiddelen bij de bereiding**



Een mengbeker kan vochtige en vloeibare gerechten zoals soep, vruchten en groente fijnmixen. Zorg dat de te mixen voedingsmiddelen zoals groenten en vlees goed gaar zijn en niet te grof. Als er voldoende vocht wordt toegevoegd kan er een hele maaltijd in worden fijngemixt.



Een staafmixer kan in een hoge kom de hele warme maaltijd, vruchten, soep en dergelijke in kleine hoeveelheden fijnmixen.



Een passe-vite of roerzeef kan aardappelen, groente en vruchten fijnzeven. De roerzeef is niet geschikt voor vlees.

### **Voorbeeld van een vloeibare voeding**

#### **Ontbijt:**

Gladde, eventueel verdunde en/of gemixte vla, pap, pudding, yoghurt of kwark. Daarnaast koffie, thee en/of water.

#### **In de loop van de morgen:**

Melk, chocolademelk, yoghurt (-drank), karnemelk (-drank), milkshake en/of vruchtensap. Daarnaast koffie, thee en/of water.

#### **Lunch:**

Eventueel bouillon of gezeefde soep of gladde, eventueel verdunde en/of gemixte vla, pap, pudding, yoghurt of kwark. Daarnaast koffie, thee en/of water.

#### **In de loop van de middag:**

Melk, chocolademelk, yoghurt (-drank), karnemelk (-drank), milkshake en/of vruchtensap. Daarnaast koffie, thee en/of water.

#### **Warme maaltijd:**

Eventueel bouillon of gezeefde soep. Mixportie van:

- gaar en fijngesneden vlees, vis, kip of ei
- gare, niet te grove groente
- gare aardappelen
- mixportie verdunnen met bouillon en op smaak maken met kruiden en/of specerijen en een klontje boter of (dieet-) margarine.
- gladde, eventueel verdunde appelmoes.

### In de loop van de avond:

Melk, chocolademelk, yoghurt (-drank), karnemelk (-drank), milkshake en/of vruchtensap. Daarnaast koffie, thee en/of water.

## Recepten/zoet

### Bulgaars ontbijt

150 ml volle (Bulgaarse) yoghurt  
 sap van 1 sinaasappel  
 1 dessertlepel honing  
 ½ theelepel vanillesuiker

### Kwarkdrank

1 volle eetlepel roomkwark of magere kwark  
 1 eetlepel slagroom  
 150 ml karnemelk  
 stukjes vers fruit of fruit uit blik  
 citroensap  
 1 volle dessertlepel (basterd-) suiker

### Yoghurt-vruchtendrank

150 ml volle yoghurt  
 1 eetlepel slagroom  
 100 ml vruchtensap en/of vruchtenmoes  
 1 volle dessertlepel (basterd-) suiker

### IJs-koffiedrank

50 ml sterke koffie  
 150 ml volle melk  
 2 eetlepels roomijs  
 1 dessertlepel (basterd-) suiker

### Bananendrank

½ banaan  
 1 eetlepel roomkwark of magere kwark  
 1 eetlepel slagroom  
 150 ml volle yoghurt of volle melk  
 citroensap  
 1 volle dessertlepel (basterd-) suiker

### Milkshake

150 ml volle melk  
 2 eetlepels roomijs  
 100 ml vruchtensap/vruchtenmoes  
 1 dessertlepel (basterd-) suiker

### *Milkshake Bernhoven*

100 ml volle melk  
 100 ml vla  
 2 eetlepels (slagroom-)ijs  
 1 volle dessertlepel (basterd-) suiker

## Bereiding:

Mix de ingrediënten tot een gladde vloeibare drank

Verdun de voeding zonodig met melk of vruchtensap

## Recepten hartig

### Spinaziesoep

#### nodig:

100 g spinazie (vers of diepvries)  
200 ml water  
½ bouillontablet  
10 g boter of (dieet-)margarine  
10 g bloem  
scheutje room  
peper

Kook de spinazie samen met de bouillontablet in 200 ml water gaar. Smelt de boter of (dieet-)margarine. Roer vervolgens de bloem erdoor totdat er een samenhangende slappe bal (een roux) is verkregen. Verwarm de roux zonder bruin te laten worden. Voeg vervolgens een klein deel van de spinaziebouillon toe en laat het geheel aan de kook komen, terwijl u goed roert. Roer vervolgens de massa glad, waarna de overige spinaziebouillon toegevoegd kan worden. Roer de massa weer glad. Mix of zeef de soep en maak het af met een scheutje room en peper.

*Tip: In plaats van spinazie kunt u ook andere groentesoorten gebruiken zoals bloemkool, broccoli of tomaten(-puree).*

### Courgettesoep

#### nodig:

½ middelgrote courgette  
1 kleine ui  
100 ml bouillon van bouillontablet  
olief boter, (dieet-)margarine of  
peper  
scheutje room  
italiaanse keukenkruiden

Gewassen courgette en ui snijden en gaar smoren in boter, (dieet-)margarine of olie. De gare groente mixen en verdunnen met de bouillon. De soep met kruiden en room op smaak maken.

*Tip: In plaats van courgette kunt u ook andere groentesoorten gebruiken zoals paprika, tomaat, broccoli, prei en gemengde groenten.*

*Tip: In plaats van boter, (dieet-)margarine of olie kunt u als smaakvariatie ook spekvet (van uitgebakken, gerookt spek) gebruiken.*

*Tip: In plaats van room kunt u ook wat verse kruidenkaas (zoals Boursin) toevoegen.*

### Koude avocadosoep

#### nodig:

½ rijpe avocado  
100 ml bouillon van bouillontablet  
1 kleine ui  
150 ml umer  
citroensap  
peper

Pel en snipper de ui en snijd de avocado in stukjes. Voeg koude bouillon toe en mix dit mengsel met citroensap. Voeg daarna de Umer toe en maak de koude soep op smaak met peper. Laat het mengsel in de koelkast door en door koud worden.

*Tip: In plaats van avocado kunt u ook andere groentesoorten gebruiken zoals komkommer of (gezeefde) tomaten.*

*Tip: Kant en klare (maaltijd-) soepen uit blik of diepvries lenen zich ook prima om te mixen. Voeg hier wat room of verse kruidenkaas aan toe.*

---

*Bovenstaande informatie is geschreven samen met artsen en (gespecialiseerd) verpleegkundigen van de genoemde afdeling(en). De afdeling communicatie & patiëntenvoorlichting verzorgt de eindredactie van deze folder.*

*Heeft u vragen en/of opmerkingen over deze folder? Belt u dan met de genoemde afdeling(en) of stuur een e-mail naar PatiëntService, [psb@bernhoven.nl](mailto:psb@bernhoven.nl).*

## **Bernhoven**

**Nistelrodeseweg 10  
5406 PT UDEN**

**Postbus 707  
5400 AS UDEN**

**T: 0413 - 40 40 40  
E: [communicatie@bernhoven.nl](mailto:communicatie@bernhoven.nl)  
I: [www.bernhoven.nl](http://www.bernhoven.nl)**



Ga naar

[www.zorgkaartnederland.nl](http://www.zorgkaartnederland.nl)

Code: Datum gewijzigd: vrijdag 12 oktober 2018