Ziekenhuis
Oost-Limburg

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN

Voedingsadvies

na een kaakoperatie

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Ziekenhuis Oost-Limburg

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies. Het advies is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, in combinatie met de deskundigheid van onze diëtisten.
Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten
089 32 43 84
089 32 43 94

Inhoudsverantwoordelijke: Mevr. D. Buekers
(Diensthoofd in opleiding Diëtetiek) | Juli 2023

INHOUDSTAFEL

1. Inleiding 3

2. Voedingsdriehoek 4

3. Bewegingsdriehoek 6

4. Voedingsadvies 7

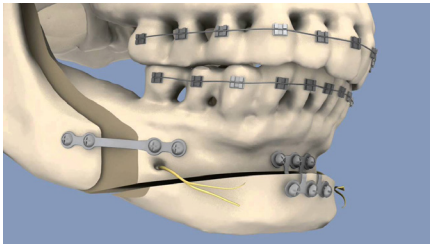
5. Richtlijnen 15

6. Extra info 27

01 INLEIDING

In deze brochure vindt u een uitgebreide toelichting van het voedingsadvies na een kaakoperatie.

Bilaterale sagittale splijtingsosteotomie (BSSO) is een chirurgische ingreep om de stand van de boven- en de onderkaak ten opzichte van elkaar te verbeteren. De operatie wordt langs de binnenkant van de mond uitgevoerd.



02 VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek geeft weer welke voeding de voorkeur krijgt en wat beter beperkt wordt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op uw gezondheid. Helemaal bovenaan staat water. Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon kiest u best voor voedingsmiddelen uit voedingsdriehoek en beperkt u zoveel mogelijk producten uit de rode bol. Dat komt zowel uw gezondheid als het milieu ten goede.

03 BEWEGINGSDRIEHOEK

BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

1. **Zit minder lang stil én beweeg meer.**

2. Pak het **stap voor stap** aan. Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.

3. Ga voor een **gezonde gewoonte** en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.

4. **Varieer.** Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.

5. **Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag.** Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje. Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.

6. Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. **Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet.** Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houd je vol.

7. **Stel een plan op** en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.

8. **Pas je omgeving aan** zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

04 VOEDINGSADVIES

De 1ste week na de operatie is enkel vloeibare voeding mogelijk.
De vloeibare voeding kan enkel met een rietje ingenomen worden. Zorg er dus voor dat de voeding vloeibaar genoeg is. Maak gebruik van een dikker rietje en verkort het rietje zodat u minder krachtig moet zuigen.
Na de 1ste week en na advies van de arts mag overgeschakeld worden naar gemixte voeding.
Na de 2de week en na advies van de arts mag overgeschakeld worden naar zachte voeding.

Het voedingsadvies is opgedeeld in 3 schema's. Elk schema is zo opgebouwd dat de voeding voldoende energie en voedingsstoffen bevat.

Kant-en-klare energierijke bijvoeding is belangrijk als aanvulling op de voeding. Het levert naast veel energie en eiwitten ook vitamines en mineralen. Verder informatie vindt u bij paragraaf 6.

Vermijd de consumptie van frisdranken (ook de light en zero varianten) aangezien ze een grote hoeveelheid zuur bevatten die de tanden en eventuele blokjes aantasten. De voorkeur gaat naar water, gearomatiseerd water, thee of lichte koffie.

4.1 Schema 1: Volwaardig vloeibare voeding (zonder suiker/lactosearm)

Aangezien de mondhygiëne gedurende de eerste week niet optimaal kan zijn, moet de voeding **suikerarm** zijn. Kunstmatige zoetmiddelen mogen eventueel wel gebruikt worden. Best is ook om de voeding **lactosebeperkt** te houden, dus liever sojamelk of lactosevrije melk gebruiken in plaats van gewone melk.

Gebruik in deze fase dagelijks 3 flesjes bijvoeding, suikerarm.

Ontbijt

Grote portie gladde pap* (bv. vanille, mokka, chocolade, maïzena, griesmeel)
EN 1 flesje **BIJVOEDING** (langzaam uitdrinken en verdelen over de voormiddag)

10 uur (keuze uit:)

- gladde drinkbare pudding;
- zelfbereide chocolademelk (pure cacaopoeder);
- Alpro soja;
- drinkyoghurt 0%.

11 uur

Dun gemixte en/of gezeefde groentesoep + eventueel een scheutje sojaroom

Middagmaal
Dun drinkbare maaltijd (eventueel zeven):
bouillon + puree + zeer mals vlees of vis +
zeer zacht gekookte groenten -> mixen tot een glad geheel

15 uur (keuze uit:)
- gladde drinkbare pudding;
- zelfbereide chocolademelk (pure cacaopoeder);
- Alpro soja;
- milkshake met zacht fruit (bv. banaan, zachte peren of ingemaakt fruit);
- drinkyoghurt 0%.

EN 1 flesje **BIJVOEDING** (langzaam uitdrinken en verdelen over de namiddag)

Avondmaal
Grote portie gladde pap* (bv. vanille, mokka, chocolade, maïzena, griesmeel)
EN 1 flesje **BIJVOEDING** (langzaam uitdrinken en verdelen over de avond)
Dun gemixte of gezeefde groentesoep.

21 uur (keuze uit:)
- gladde drinkbare pudding;
- zelfbereide chocolademelk (pure cacaopoeder);
- Alpro soja;
- drinkyoghurt 0%.

*In paragraaf 6.4 vindt u een recept hiervan terug

Na 1 week en op advies van de dokter mag u overgaan naar schema 2.

4.2 Schema 2: Volwaardige halfvloeibare voeding

Om in de nieuwe stand vast te groeien, is het belangrijk dat de kaak voldoende rust krijgt na de operatie. Dat betekent dat in de 2e week de voeding gemixt moet worden. Melk en suiker zijn opnieuw toegelaten.

Ontbijt

Brood (zonder zaden, pitten of volle granen) zonder korst besmeerd met margarine en smeerbare toespijs (bv. smeerkaas, platte kaas, hummus smeerpastei, filet americain, vlees-, vis-, ei- en kipmousse)

OF

- grote portie gladde pap (bv. vanille, mokka, chocolade, maïzena, griesmeel, karamel)
- brintapap of havermoutpap
- EN 1 flesje BIJVOEDING

10 uur (keuze uit:)

- pudding;
- chocolademelk;
- fruityoghurt/fruitkaas.

11 uur

Gemixte groentesoep + eventueel een scheutje room

Middagmaal
Gemalen vlees of vis
+ zeer zacht gekookte groenten (gepureerd of geplet)
+ puree
(verdun de voeding met bouillon, room, olie of melk in plaats van met water)

15 uur (keuze uit:)
- pudding;
- chocolademelk;
- fruityoghurt/fruitkaas;
- milkshake met zacht fruit (bv. banaan, zachte peren, ingemaakt fruit).

EN 1 flesje **BIJVOEDING**

Avondmaal
Brood (zonder zaden, pitten of volle granen) zonder korst besmeerd met margarine en smeerbare toespijs (bv. smeerkaas, platte kaas, hummus smeerpastei, filet americain, vlees-, vis-, ei- en kipmousse)
OF
- grote portie gladde pap (bv. vanille, mokka, chocolade, maïzena, griesmeel, karamel)
- brintapap of havermoutpap
- EN 1 flesje BIJVOEDING

21 uur (keuze uit:)

- pudding;
- chocolademelk;
- fruityoghurt/fruitkaas;
- gemixte groentesoep.

Na de 2e week en na advies van de dokter mag u overgaan naar schema 3.

4.3 Schema 3: Volwaardige zachte voeding

Vanaf week 3 mag overgeschakeld worden naar zachte voeding. Tot zes weken na de operatie blijft het belangrijk de kaak niet te fel te belasten door te kauwen. De voeding moet tussen tong en verhemelte geplet kunnen worden.

Ontbijt

Brood (zonder zaden, pitten of volle granen) zonder korst besmeerd met margarine en zacht toespijs (bv. smeerkaas, platte kaas, Hollandse kaas, hummus, kippenwit, kalkoenfilet, ham, …)

OF brintapap, havermoutpap of cornflakes (even laten rusten).

10 uur (keuze uit:)

- pudding;
- fruityoghurt/fruitkaas;
- chocolademelk.

11 uur

groentesoep + eventueel een scheutje room.

Middagmaal

Zacht (en fijngesneden) of gemalen vlees of vis
+ zacht gekookte groenten
+ puree, aardappelen geplet, fijngesneden pasta of rijst.

15 uur (keuze uit:)

- pudding;
- chocolademelk;
- fruityoghurt/fruitkaas;
- milkshake.

Avondmaal
Brood (zonder zaden, pitten of volle granen) zonder korst besmeerd met margarine en zacht toespijs (bv. smeerkaas, platte kaas, hollandse kaas, hummus, kippenwit, kalkoenfilet, ham, …)

OF brintapap, havermoutpap of cornflakes (even laten rusten).

21 uur (keuze uit:)
- pudding;
- chocolademelk;
- fruityoghurt/fruitkaas;
- groentesoep.

4.4 Gezonde vaste voeding
Na de eerste zes weken dient u geen specifiek voedingsadvies meer te volgen. De richtlijnen rond gezonde voeding vindt u terug in paragraaf 5.

05 RICHTLIJNEN

De kolommen 'aanbevolen', 'geen voorkeur' en 'te mijden' geven de richtlijnen van de gezonde voeding weer. De voedingsmiddelen in de kolom 'aanbevolen' zijn de gezondste keuze. De kolom 'te mijden' bevat voedingsmiddelen die als minder gezond beschouwd worden. Geen enkel voedingsmiddel dat hierin vermeld staat, is strikt verboden.

Dranken

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Water Gearomatiseerde waters, zonder suiker of zoetstof Koffie, thee, cichorei zonder suiker of zoetstof	Groentesap	(Light) frisdranken en energydranken Sportdranken Gesuikerde dranken op basis van thee en koffie met suiker of room Fruitsappen en smoothies Tafelbier, alcohol, alcoholvrije bieren

Groenten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Verse groenten	Diepvriesgroenten (bereid)	Groentechips
Diepvriesgroenten (onbereid)	Conserven of gepekelde groenten, olijven	Groentefrietjes
Groentesoep met 1 bouillonblokje of 5g zout/L, zonder room of vlees	Groentesoep met room, vlees of meer dan 1 bouillonblokje of meer dan 5g zout/L	Soep o.b.v. pakjes

Fruit

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Vers fruit	Gedroogd of gevries-droogd fruit	Confituur, confituur met verlaagd suiker-gehalte, stroop,…
Diepvriesfruit zonder toevoegingen	Fruit uit blik of glas op siroop	
Fruit uit blik of glas op eigen sap		

Brood, beschuiten en ontbijtgranen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Volkoren-, rogge- of meergranenbrood	Bruin brood	Croissant, koffieboter-koeken
Volkoren pistolet, piccolo, stok- of pita-brood	Wit-, toast-, suiker-, rozijnen- of melkbrood	Alle soorten koek en gebak
Volkoren beschuit, cracker, knäckebröd	Witte pistolet, piccolo, sandwich, Turks brood, pitabrood	Fantasie ontbijtgranen
Volkorenmeel en broodmix	Witte beschuit, crackers	
Volkoren rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,…	Witte bloem, broodmix	
Havervlokken, havermout, muesli, granola zonder chocolade en/of suiker	Witte rijstwafel en varianten o.b.v. maïs, spelt,…	
Volkoren ontbijtgranen zonder toevoegingen	Muesli en/of granola met chocolade of suiker	
	Volkoren ontbijtgranen met chocolade of suiker	

Aardappelen, rijst en deegwaren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Gekookte aardappelen	Gebakken aardappelen	Frieten, kroketten
Puree bereid zonder boter	Puree bereid met boter	Aardappelpuree in poedervorm
Volkoren deegwaren en rijstnoedels	Witte deegwaren	(Light) chips
Bruine rijst, zilvervliesrijst, bulgur, voorgekookte tarwekorrels, volkoren couscous, quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant, freekeh	Witte rijst of couscous	

Peulvruchten / vleesvervangers

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Peulvruchten (linzen, kikker-erwten, bruine en witte bonen,…) Vleesvervangers zoals: tofu, quorn, tempé, seitan Eieren	Vleesvervangers zoals: groenteburgers, gepaneerde groente-burgers, gepaneerde quorn	

Noten en zaden

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Ongezouten noten en zaden Notenpasta zonder toevoeging	Gezouten noten Dranken op basis van noten Notenpasta met suiker, vet of zout	Kokosnoot Nootjes met korstje (paprikanootjes) Nootjes met chocolade (M&M's) Chocopasta met noten

Oliën en vetten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Smeervetten: • minarine • zachte margarine (smeerbaar bij koelkast-temperatuur) Bereidingsvetten: • zachte bak- en braadvetten (vlootje of vloeibaar) Alle oliën Frituurolie (mix van plantaardige oliën)		Boter Halfvolle boter Reuzel, ossewit Palm- en kokosolie Harde margarines (in blok/wikkel verpakt) Frituurvet (vast bij koelkasttemperatuur)

Vis, schaal- en schelpdieren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Verse en diepgevroren vis	*Toevoeging van olie*	*Toevoeging van zout of mayonaise*
Onbereid en niet gepaneerd	Gerookte of gepaneerde vis	Gefrituurde visproducten zoals calamares en garnaal-kroketten
Vis in blik (eigen nat)	Surimi	
Schaal- en schelpdieren zonder toevoegingen	Tonijn, makreel, sardienen, ansjovis (in olie), mosselen of rolmops (op azijn), Pilchard (in tomaten-saus)	Vissalade (kant-en-klaar)
	Vissalade (zelfbereid)	

Vlees

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Vers vlees	*Vers vlees, bewerkt*	*Bewerkt vlees / charcuterie*
Vers rundvlees (bv. biefstuk)	Orgaanvlees	Gerookte vleeswaren: gerookte ham, filet d'Anvers, filet de Saxe
Vers kalfsvlees (bv. kalfsgebraad)	Gepaneerd vers vlees (bv. schnitzel)	Spek
Vers mager/halfvet varkensvlees (bv. varkenshaas)	Vers gehakt en gehaktbereidingen varken, varken-rund, varken-kalf (bv. hamburger)	Filet américain, beuling, vleessalades, salami, paté
Kalkoenborst, kip	Rauwe ham, gekookte ham, nootham, beenham, schouderham	
Vers paardenvlees of schapenvlees		
Haas, ree		
Wild gevogelte		

Melk en alternatieven

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Mager of halfvol	*Mager of halfvol met toevoegingen*	*Vol*
Melk, Kefir, Ayran, karnemelk	Melkdranken met suiker of zoetstof (bv. chocomelk, fruitmelkdranken, yoghurt-drinks,...)	Dessert op basis van room (bv. roomijs, choco-mousse, tiramisu,...)
Yoghurt natuur	Yoghurt met suiker of zoetstof	Slagroom, gesuikerd
Calcium- en vitamineverrijkte sojadrink natuur	Desserts op basis van melk (bv. pudding, flan,...)	
Calcium- en vitamineverrijkte alternatieven voor yoghurt op basis van soja natuur	Calcium- en/of vitamineverrijkte sojadrink met chocolade- of fruit-smaak, alternatieven voor yoghurt o.b.v. soja met suiker of zoetstof, desserts o.b.v. soja	
	Room, koffieroom Plantaardig alternatief voor room, light room	

Kaas

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
≤ 20g vet per 100g kaas	*> 20g vet per 100g kaas*	
Magere plattekaas, verse kaas met fruit, halfvolle plattekaas, Cottage Cheese, volle plattekaas, magere smeerkaas, ricotta Magere zachte kaas, verse light kaas, zachte verse geiten-kaas, harde kaas 30+, mozzarella	Brusselse kaas (hoog zoutgehalte) Franse zachte kazen, feta, zachte geiten-kaas, verse kaas, Leerdammer, Emmentaler, Parmezaan, abdijkazen Vette smeerkaas, harde kaas 40+ en hoger, verse room-kaas, kruidenkaas, mascarpone	Snacks met kaas (smaak) Kaaskroket Zoute snacks met kaas/kaassmaak (bv. chips en borrelhapjes) Dipsaus met kaas

Specerijen en sauzen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Verse en gedroogde kruiden (bv. oregano, tijm) Specerijen (bv. kaneel, peper) Zelfbereide magere yoghurt- of plattekaassausjes	Dressing, vinaigrette Ketchup, mosterd, Pickles	(Light) mayonaise Fantasiesauzen (bv. samurai, andalouse, bickysaus,...) Sojasaus, ketjap, sambal, vissaus

Restgroep

In de restgroep vindt u:

- alcoholische dranken en alcoholvrije alternatieven;
- suikerrijke dranken en light versies;
- suikerrijke voedingsmiddelen;
- vetrijke snacks en fastfood;
- bewerkt vlees.

Deze producten zijn niet nodig voor een evenwichtige voeding en kunnen bij te hoge inname zelfs de gezondheid schaden. Ze zijn ongezond, maar helaas ook aantrekkelijk. Iedereen bezwijkt al eens voor deze genotsmiddelen. Op zich geen probleem zolang ze maar een klein deel van uw dagelijkse voedingsinname vormen.

06 EXTRA INFO

6.1 Bijvoeding

Zoals de naam het zelf al zegt, betekent bijvoeding dat indien u onvoldoende energie en voedingsstoffen binnenkrijgt met de gewone voeding, u tijdelijk gebruik kan maken van deze flesjes bijvoeding. Ze bevatten in een kleine portie toch een grote hoeveelheid energie, eiwitten en vele gunstige voedingsstoffen.

TIP: neem de tijd om zo'n flesje leeg te drinken. Doordat ze een grote hoeveelheid energie, eiwitten en voedingsstoffen bevatten, kunnen ze als zwaar aanvoelen.

Deze drinkvoeding is verkrijgbaar bij de apotheek en de online apotheek.

Hieronder vindt u een overzicht van verschillende merken en soorten:

MERK	BIJVOEDING	MET OF ZONDER SUIKER*	MET VEZELS OF ZONDER
Nutricia	Fortimel Compact Fibre Fortimel Diacare	Met suiker Zonder suiker	Met vezels Met vezels
Nestlé	Resource 2.0 fibre Resource Diabet	Met suiker Zonder suiker	Met vezels Met vezels
Fresenius	Fresubin 2kcal drink Fresubin DB	Met suiker Zonder suiker	Met vezels Met vezels
BS Nutrition	Delical Max 300 Delical Effimax 2.0 fibre Delical HP-HC met zoetstoffen	Met suiker Met suiker Zonder suiker	Zonder vezels Met vezels Met vezels

**Bijvoeding zonder suiker dient gebruikt te worden tijdens de eerste week*

6.2 Slijmvorming

Slijmvorming kan zeer hinderlijk zijn. Melk en melkproducten kunnen dit verergeren. Verzuurde melkproducten zoals yoghurt, karnemelk en yoghurtdranken geven over het algemeen minder slijmvorming net zoals sojamelk en sojamelkproducten. U kan de slijmvorming ook verminderen door na het gebruik van melk of melkproducten een slokje water te drinken.

6.3 Constipatie

Gemalen voeding bevat minder vezels dan de gebruikelijke voeding. Als u gebruik maakt van drinkvoeding, is het belangrijk deze met vezels te gebruiken. Eventueel kan u ook Stimulance® of OptiFibre® (verkrijgbaar bij de apotheek) toevoegen aan fruitsap, soep, yoghurt, water,…

6.4 Recepten

Gladde pap (2 porties)

Ingrediënten:

- 500ml (half)volle lactosevrije melk of 1 flesje bijvoeding zonder suiker + 300ml (half)volle melk
- 40g bloem of maïzena
- Zoetstof naar smaak
- Smaak naar keuze (cacao, pindakaas, vanille-extract,…)

Bereidingswijze:

1. Meng de bloem in een kommetje met 100ml melk.
2. Breng de rest van de melk aan de kook. Roer af en toe.
3. Giet vervolgens al roerend het bloempapje erbij.
4. Laat even goed doorkoken en zet het vuur af.
5. Voeg eventueel extra melk of bijvoeding zonder suiker toe.
6. Voeg eventueel zoetstof of een smaak naar keuze toe.
7. Giet de pap in bekers.

NOTITIES

www.ZOL.be

www.twitter.com/ZOLziekenhuis

www.facebook.com/ZOLzh

www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be

BR0638