

Vloeibare voeding bij mond- en kaakaandoeningen

Mondziekten, Kaak- en Aangezichts chirurgie

Inhoudsopgave

Inleiding	3
Algemene richtlijnen	3
Samenstelling van de maaltijden	4
Brood	4
Melk en melkproducten	5
Fruit	5
Soep	5
Aardappelen, pasta, groenten en vlees, kip of vis	5
Aandachtspunten	5
Bereiding	6
Kant- en klare mixmaaltijden	6
Praktische tips	6
Lichaamsgewicht	6
Hinderlijke slijmvorming	7
Pijnlijke mond	7
Moeilijke stoelgang (obstipatie)	8
Mondhygiëne	8
Tot slot	9

© Catharina-ziekenhuis
Michelangelolaan 2
Postbus 1350
5602 ZA Eindhoven
040 - 239 9111
www.catharina-ziekenhuis.nl

Patiëntenvoorlichting
Mon/vloeibare voeding bij mond-en kaakaandoeningen/30-08-02

Inleiding

Door een aandoening aan uw mond of kaak kunt u de voeding niet in de normale vorm opnemen, maar moet u vloeibare voeding gebruiken. Deze voeding moet zo dun zijn dat u haar kunt drinken (eventueel met een rietje of met een tuitbeker). Vooral het gebruik van vlees, brood, fruit en dergelijke is dan niet mogelijk.

Het is belangrijk om de vloeibare voeding zo samen te stellen dat deze volwaardig is zodat u toch alle voedingsstoffen (onder andere vitamines en mineralen) krijgt die u nodig heeft.

In deze brochure geven we tips en richtlijnen voor het gebruik van een vloeibare voeding.

Algemene richtlijnen

In het onderstaande schema staan de voedingsstoffen die u dagelijks minimaal nodig heeft. De inname verschilt uiteraard per persoon; dus de aangegeven hoeveelheden gelden als richtlijn.

<i>Voedingsmiddelen</i>	<i>Dagelijkse hoeveelheden voor vloeibare voeding</i>
Graanproducten ter vervanging van brood (havermout, griesmeel, Brinta)	Verwerkt in 3 porties pap
Melk- en melkproducten	3 tot 5 bekere
Vruchtenmoes of –sap	2 schaaltes of bekere
Vlees, vis, kip of ei (gemixt)	100-125 gram (rauw gewogen)
Aardappelen, peulvruchten, macaroni of rijst (gemixt)	Minimaal 3 opscheplepels

Boter of margarine

Minimaal 30 gram

Vocht (bijvoorbeeld water, koffie, thee, melk, soep) 2 liter

U kunt variatie aanbrengen in de vloeibare voeding door afwisseling in kleur, temperatuur en smaak.

- Afwisseling in kleur: erwten, snijbonen en peultjes hebben dezelfde kleur, terwijl worteltjes, bloemkool en bietjes juist verschillend zijn.
- Afwisseling in temperatuur: koude gerechten afwisselen met warme gerechten, bijvoorbeeld koude vla of warme pap, warme soep of koud vruchtensap.
- Afwisseling in smaak: wissel zoete gerechten af met hartige. Tevens kunnen kruiden en specerijen gebruikt worden. Mix de maaltijdonderdelen van de warme maaltijd apart en schep ze afzonderlijk op het bord. Hierdoor kunt u de smaak van vlees/vis, groenten, aardappelen of pasta beter proeven.

Vloeibare voeding geeft sneller een vol gevoel waardoor het soms moeilijk is de dagelijkse hoeveelheden voor vloeibare voeding te halen. Om toch voldoende energie (calorieën) en voedingsstoffen op te kunnen nemen is het aan te raden meerdere kleine maaltijden per dag te nemen; dus niet alleen 3 hoofdmaaltijden maar ook 3-6 kleine maaltijden tussendoor. De warme maaltijd kunt u eventueel in twee porties gebruiken.

Samenstelling van de maaltijden

Brood

Brood kunt u vervangen door pap. Door de pap met melk te verdunnen maakt u de juiste dikte. Een gladde pap maakt u met fijne bindmiddelen als custard- of puddingpoeder of rijstbloem.

Als het mogelijk is hebben de grove bindmiddelen als Bambix, Brinta, havermout, rijst en gort de voorkeur. U moet de pap dan wel pureren met staafmixer of keukenmachine.

In de supermarkt is ook kant-en-klaar drinkontbijt te verkrijgen; dit is een goede vervanging voor een broodmaaltijd. Bijvoorbeeld Goedemorgen (Mona), WakeUp (Honig), Fruit Ontbijt (Hero).

Melk en melkproducten

U kunt melk, karnemelk, (drink)yoghurt, kant en klare vla en pap gebruiken. Als de vla of pap te dik is, verdunt u deze met melk.

Fruit

Fruit kunt u fijn maken door er met behulp van een staafmixer of keukenmachine moes of sap van te maken. Moes kan eventueel verdund worden met vruchtensap. Ook kunt u kant-en-klare vruchtensappen of vruchtenmoes (eventueel verdund met vruchtensap) gebruiken. Kant en klare potjes fruit (babyvoeding) is al fijngemalen.

Soep

Soep kunt u bij de warme maaltijd nemen of tussendoor. Bouillon alleen levert geen energie (calorieën) en geen voedingsstoffen. Het is dan ook raadzaam gebruik te maken van een dunne gebonden soep, gemixt met groenten en vlees. Indien nodig kan de soep nog gezeefd worden. Ook van peulvruchten (bruine-, witte bonen, erwten) kunt u een voedzame soep maken. De gare peulvruchten kunt u mixen, eventueel zeven en verdunnen met bouillon.

Aardappelen, pasta, groenten en vlees/kip/vis

Van aardappelen of pasta, groenten en vlees, kip of vis kan een maaltijdmix gemaakt worden. Aardappelen of pasta en groenten moeten goed gaar gekookt worden. Vlees of kip kunt u eerst licht bakken en daarna met wat vocht gaar laten stoven. Het vlees kan ook gekookt worden. Alle vissoorten zijn geschikt, gestoofd of zacht gebakken. Dit alles wordt gemengd en fijngemalen; deze mix kan met melk, jus of bouillon verdund worden.

Nieuwe aardappelen zijn minder gemakkelijk fijn te maken dan gewone (oude) aardappelen. Praktisch alle soorten groenten zijn geschikt om fijn te malen, behalve asperges, bleekselderij, boerenkool en zuurkool. Deze bevatten namelijk veel stugge vezels. Ook champignons en tomaten zijn moeilijk fijn te mixen; echter indien tomaten voordien ontveld worden zijn ze prima te verwerken. Ook kant en klaar potjes babyvoeding zijn te gebruiken; naar wens kan zelf nog zout worden toegevoegd.

Aandachtspunten

- De maaltijdmix na bereiding niet meer opwarmen.
- Houd er rekening mee dat vis en ei een sterke geur hebben.

Bereiding

Een elektrische keukenhulp is handig en tijdbesparend als u voor langere tijd uw voeding vloeibaar moet maken.

Deze apparatuur kunt u natuurlijk zelf aanschaffen maar kan mogelijk ook geleend worden van vrienden, kennissen of burens.

- Staafmixers maken het eten uitstekend fijn. Staafmixers kunnen goed eenpersoons porties malen, nemen weinig ruimte in beslag en zijn goedkoper dan keukenmachines.
- Een keukenmachine heeft meerdere functies; kloppen, mengen, fijn malen, kneden, snijden, raspen, hakken en soms ook persen. Er zijn kleine keukenmachines verkrijgbaar speciaal voor kleinere porties.
- Met een roer- of maaltijdzeef (passe-vite) kan eten met de hand worden gemalen. Niet alles gaat gemakkelijk door de roerzeef. Bij vlees blijven korreltjes achter. Het is wel een goedkoop hulpmiddel om voeding te malen.

Kant en klare mixmaaltijden

- Tafeltje Dekje. Meer informatie hierover kunt u krijgen via de thuiszorgorganisatie in uw woonplaats of kijk in de Gouden Gids.
- Sommige cateringbedrijven leveren aangepaste maaltijden.
- Potjes babyvoeding; verkrijgbaar bij de supermarkt.
- Er zijn ook poedervormige complete mixmaaltijden verkrijgbaar in verschillende smaken: Clinutren mix (Nestlé), Resource Instant menu (Novartis), Florimix (MR Medical). Deze zijn te bestellen via een facilitair bedrijf. Overleg eventueel met de diëtist in verband met de prijs.

Praktische tips

Lichaamsgewicht

Van vloeibare voeding moet u, in vergelijking met de gebruikelijke voeding, veel eten om voldoende energie (calorieën) binnen te krijgen.

Uw lichaamsgewicht is een goede maat om te kijken of u voldoende eet.

Controleer het gewicht dan ook regelmatig (één keer per week).

Bij gewichtsverlies is het noodzakelijk om uw voeding aan te passen. Dit kan door meerdere kleine maaltijden verspreid over de dag te nemen.

Als dit niet lukt kan de voeding energierijker gemaakt worden; dit wil zeggen dat er méér calorieën in een zelfde hoeveelheid voeding zitten.

De voeding kan als volgt energierijker gemaakt worden:

- Kies voedingsmiddelen die veel calorieën leveren. Bijvoorbeeld volle melk(producten) in plaats van magere en halfvolle, (dieet)margarine of roomboter i.p.v. (dieet)halvarine.
- Gebruik room om te verwerken in pap, vla, maaltijdmix, soepen en sauzen. Gebruik bij voorkeur ongeklopte room, omdat geklopte room veel lucht bevat en daardoor sneller een 'vol' gevoel geeft.
- U kunt een voedingssuiker als Fantomalt (Nutricia) of Polycose (Abbott) gebruiken. Voedingssuiker is minder zoet dan gewone suiker maar levert wel evenveel calorieën. Voedingssuiker is verkrijgbaar bij drogist of apotheek. U kunt het toevoegen aan thee, koffie, vruchtensap, vruchtenmoes, vla, pap, melk, yoghurt, karnemelk enzovoort. Per dag mag u 100 gram voedingssuiker gebruiken.
- In overleg met de diëtist kunt u gebruik maken van energie- en eiwitrijk dieetpoeder als Fortify (Nutricia) of Ensure (Abbott). Deze preparaten zijn verkrijgbaar bij de apotheek en leveren naast calorieën en eiwit ook vitaminen en mineralen. Het dieetpoeder voegt u toe aan koude en warme voedingsmiddelen zoals melk(producten), maaltijdmix en soep.
- Er is kant-en-klare energierijke drinkvoeding verkrijgbaar; bijvoorbeeld Nutridrink, Fortifresh, Ensini (Nutricia), Ensure Plus, Ensure Plus Fresh, Enlive (Abbott), Resource Energy (Novartis), Fresubin Energy (Fresenius) en Clinutren 1.5 (Nestlé). Informeer bij uw ziektekostenverzekeraar naar een eventuele vergoeding van deze dieetkosten.

Hinderlijke slijmvorming

Veel mensen hebben het idee dat de slijmklachten na gebruik van melk en suikerrijke producten toenemen. Zoete melk(producten) laten een plakkerig gevoel in de mond achter. Dit wordt als slijmerig ervaren, maar er wordt niet daadwerkelijk meer slijm geproduceerd.

Tips:

- Zure melkproducten als karnemelk en (drink)yoghurt geven een minder plakkerig gevoel.
- Spoel uw mond met (koolzuurhoudend) mineraalwater, water met citroensap of donker bier (Oud bruin).
- Drink zuur vruchtensap (sinaasappelsap, grapefruitsap) na een maaltijd.

Pijnlijke mond

Als u (nog) last heeft van wonden in uw mond kan het eten pijnlijk zijn. De pijn kan toenemen door:

- Scherpe en zure voedingsmiddelen zoals pittige specerijen (bijvoorbeeld peper, sambal, knoflook, mosterd), zuurkool, koolzuurhoudende dranken, alcoholische dranken, frisdranken, sportdranken en vruchtensappen.
- Erg zoete of erg zoute gerechten.
- Hoge of lage temperatuur van voedingsmiddelen.

Moeilijke stoelgang (obstipatie)

De meest voorkomende oorzaken van obstipatie zijn:

- Te weinig voedingsvezels
- Te weinig drinkvocht

Met vloeibare voeding krijgt u al snel minder vezels binnen. En als u te weinig drinkt droogt het lichaam enigszins uit, dus wordt de ontlasting ook harder.

Om obstipatie te voorkomen/verhelpen kunt u het volgende proberen:

- Gebruik voldoende vocht; totaal 2 liter per dag.
- Gebruik voldoende voedingsvezels:
 - pap; Bambix, Brinta, Nutrigran
 - drinkontbijt (Goedemorgen, WakeUp, Fruit Ontbijt)
 - Stimulance (Nutricia); een vruchtendrank met extra vezels.
 - peulvruchtensoepen (erwtensoen, bruine-wittebonensoep)
 - pruimensiropen, zoals Roosvicee Laxo; met een laxerende werking.

Let op: Gebruik laxeermiddelen uitsluitend in overleg met uw arts.

Mondhygiëne

Bij aandoeningen van de mond of kaak is het vaak moeilijk om het gebit goed schoon te houden. Dit geldt zeker wanneer de kaken op elkaar zijn vastgezet. Tandcariës wordt veroorzaakt doordat bacteriën in de mond het tandglazuur aantasten. Deze bacteriën kunnen zich zeker goed ontwikkelen wanneer er frequent suiker wordt gegeten. Het is het beste om minder vaak suiker te gebruiken. Om in de energiebehoefte te voorzien kan het gebruik van suiker soms wel nodig zijn.

Spoel daarom na iedere maaltijd uw mond goed met water. Daarna zorgvuldig de tanden poetsen en eventueel schoon sprayen met een monddouche. Vervolgens kan gespoeld worden met een chloorhexidine 0,1 % oplossing om bacteriën op onbereikbare plaatsen minder schadelijk te maken.

Voor advies over de mondverzorging kunt u terecht bij de kaakchirurg, tandarts of mondhygiënist.

Tot slot

Bij vragen en/of problemen kunt u, op werkdagen tussen 9 en 12.00 uur, telefonisch contact opnemen met de afdeling Diëtetiek van het Catharina-ziekenhuis via telefoonnummer: 040 – 239 8869.

Meer informatie over kaakchirurgie in het Catharina-ziekenhuis kunt u ook nalezen op www.kaakchirurgie-eindhoven.nl.