

Kost til kæbeopererede

Til patienter og pårørende

Kosten:

Din kost efter en kæbeoperation er en stor del af behandlingen. Den har vigtig betydning for sår- og knogleheling og hvor godt, du kommer igennem forløbet.

Madens konsistens:

Den mad, du skal spise, er skemalagt ud fra din operation, og du skal følge det nøje.

Du starter med flydende/skemad derefter blød og tyggevenlig mad, og til sidst normal kost efter ca. 8 uger.

I denne periode er det vigtigt, at kroppens behov for næringsstoffer dækkes.

Hvad har du brug for?

Kroppen har et større behov for energi (kcal/kJ) og protein end vanligt.

Din appetit kan være nedsat, og du kan have svært ved at spise på grund af hævelse og sår i mundvigene.

Protein bruger kroppen til genopbygning af muskler og væv. Får man for lidt protein, heles sårene dårligere, og der er større risiko for infektion. Hvis kroppen ikke får tilstrækkelig med energi, vil man tabe i vægt, og samtidig vil det meste af proteinet blive brugt som energikilde frem for til genopbygning. Det er derfor vigtigt at være opmærksom på, at kosten du spiser, er energi- og proteinrig. **MAD ER BEHANDLING.**

Antal måltider:

For at få dækket dit energi- og proteinbehov er det bedst at fordele maden på 6-8 daglige måltider.

Vægttab:

Det er forventeligt, at man taber 2-4 kg over de første 2 uger efter operationen. Vej dig før operationen og herefter 1 gang pr. uge. Målet er at undgå/begrænse vægttab de næste 8 uger.

Følg skemaet, på de efterfølgende sider, efter den operation du har gennemgået.

Kost til kæbeopererede

Skema 1

Du har fået en kæbeoperation eller haft et brud på kæberne.

På operationsdagen	Efter opvågningen må du indtage kolde, klare væsker. Nogle kan allerede på operationsdagen indtage flydende kost, så længe den er afkølet.
0-3 uger inkl. Indlæggelsen Du må IKKE tygge	Yoghurt, supper og lignende flydende retter. Små portioner, der kan spises med ske. Energi- og proteinrige ernæringsdrikke. <u>Flydende/ske konsistens</u> F.eks. suppe, kartoffelmos, blendet kød/findelt fisk med sovs, blandede grøntsager i bouillon, røræg, fromage, budding, mousse, is, kakaomælk og smoothies. (<u>HUSK</u> : Det skal være appetitligt at se på.)
4-6 uger efter operationen Du MÅ tygge/spise med kniv og gaffel. Tyg på kindtænderne.	<u>Blød kost</u> , der ikke kræver det store tyggearbejde F.eks. kogte kartofler, pasta, ris, fisk, kødboller, farsbrød, æggeretter, risotto, brødhapsere uden skorpe med blødt pålæg f.eks æg, leverpostej, smøreost.
7-8 uger efter operationen	<u>Langsom overgang til normal kost</u> Du må bide af med fortænderne efter 8 uger. Madvarer som rå gulerødder, æbler, hårde skorper og karameller undgås, som når man har bøjle på tænderne.

Kost til kæbeopererede

Skema 2 Du har fået lavet en genopbygning af manglende kæbeknogle.	
På operationsdagen for genopbygning	Efter opvågningen må du indtage kolde, klare væsker. Nogle kan allerede på operationsdagen indtage flydende kost, så længe den er afkølet.
De første 2 uger <u>Hvor du er uden protese</u>	Yoghurt, supper og lignende flydende retter. Små portioner, der kan spises med ske. Energi- og proteinrige ernæringsdrikke. <u>Flydende/ske konsistens</u> F.eks. suppe, kartoffelmos, blendet kød/findelt fisk med sovs, blendede grøntsager i bouillon, røræg, fromage, budding, mousse, is, kakaomælk og smoothies. (HUSK: Det skal være appetitligt at se på.)
Efter 2 uger og de næste 5-6 mdr. frem <u>Din protese anvendes kun om dagen</u>	<u>Blød kost, der ikke kræver det store tyggearbejde</u> F.eks. kogte kartofler, pasta, ris, fisk, kødboller, farsbrød æggeretter, risotto, brødhapsere uden skorpe med blødt pålæg f.eks. æg, leverpostej, smøreost.
1. døgn efter isættelse af implantater	Koldt flydende.
Fra 2. døgn og 10 dage frem efter implantat isættelse	Tyggefri kost, flydende/ske konsistens som ovenstående.
Fra 10. døgn og frem til abutments-operation	<u>Blød kost, der ikke kræver det store tyggearbejde</u> F.eks. kogte kartofler, pasta, ris, fisk, kødboller, farsbrød, æggeretter, risotto, brødhapsere uden skorpe med blødt pålæg f.eks. æg, leverpostej, smøreost.
1. døgn efter påsættelse af abutment/forlængere	Koldt flydende.
Fra 2. døgn og 2-4 uger frem efter påsættelse af abutment/forlængere	Blød kost.

Kost til kæbeopererede

Det kan dog være individuelt, hvor længe man skal være på flydende og blød kost.

Kæbekirurgisk ambulatorium vil informere dig om dit kostforløb.

Er du veganer eller vegetar, kan du læse mere på [Kost til kæbeopererede - vegetarisk/vegansk](#).

Du har mulighed for at kontakte Kæbekirurgisk ambulatorium og sygehusets kliniske diætist, hvis du har spørgsmål til kosten i forbindelse med din operation.

Diætambulatoriet på telefon 7918 3207 i dagtiden på hverdage.

Tilbud om undervisning ved klinisk diætist.

Vi opfordrer dig og dine pårørende til at deltage i diætistundervisningen på Kæbekirurgisk sengeafdeling torsdage kl. 12.30-13.00. Tlf. nr. til Kæbekirurgisk sengeafdeling 7918 2151.

Vi hører gerne fra dig, hvis du har særlige behov i forhold til din kost (f.eks. er mælkeallergiker, lider af cøliaki, eller er veganer/vegetar).

Kost til kæbeopererede

Hvad skal du spise i løbet af en dag, hvis du vejer ca. 70 kg? Dagkostforslag, flydende kost	
Tidspunkt	Forslag
Morgen	2 dl havregrød med smørklat og 2 dl sødmælk * 2 dl øllebrød med flødeskum og 2 dl sødmælk * 2 dl ymer/græsk yoghurt med sukker og 2 dl sødmælk
Formiddag	2 dl proteindrik, hjemmelavet eller fra apoteket/ supermarkedet
Frokost	2,5 dl suppe tilsat Adosan/fløde/flødeost/creme fraiche/ æggeblomme og 2 dl sødmælk/koldskål
Eftermiddag	2 dl smoothie/proteindrik/dessert/flødeis
Aften	Kartoffelmos (med smørklat), blendet ris/pasta 75 g kød (blendet) Sovs * Fiskemousse, hummus, guacamole * Supper, tilsat Adosan/fløde/flødeost/creme fraiche/ æggeblomme/ pesto
Sen aften	2 dl proteindrik, hjemmelavet eller fra apoteket/ supermarkedet

Kost til kæbeopererede

Dagkostforslag, blød kost	
Tidspunkt	Forslag
Morgen	Røræg, blødkogt æg, omelet evt. med blendet stegt bacon * Brød uden kerner og skorpe med smør, smøreost, Nutella, peanutbutter * Pandekager * Havregrød med smørklat + sukker * Øllebrød med flødeskum * Surmælksprodukt med højt proteinindhold; skyr, ymer, ylette, græsk yoghurt (Toppings blendet frisk frugt)
Formiddag	2 dl proteindrik hjemmelavet eller fra apoteket / supermarkedet
Frokost	Brød uden kerner og skorpe med smør og f.eks. Pålægssalater, paté/leverpostej, hytteost, hummus, avocado, æg, flødeost * Tun-laksemousse * Omelet
Eftermiddag	2 dl milkshake, smoothie, dessert, proteindrik
Aften	Kartofler, kartoffelmos, ris, pasta, risotto, lasagne 75 g kød (hakket) eller fisk med sovs * Æggeretter: omelet, gratin, pandekager med fyld * Supper, tilsat smør, fløde, Adosan, flødeost, creme fraiche, æggeblomme
Sen aften	2 dl milkshake, smoothie, dessert, proteindrik. Frugtgrød med fløde

Kost til kæbeopererede

Praktiske tips

Inden operationen

Forbered små desserter, supper til fryseren etc. og få fyldt køleskabet op inden operationen.

Køb gerne **færdiglavede supper** men vær opmærksom på at berige dem med ekstra fløde, flødeost eller fedtstof, og tilsæt mere **protein** i form af f.eks. kødboller, blendet kød og bælgfrugter. Kan blendes i suppen.

Er du meget småtspisende så køb evt. proteinpulver Adosan, der er smagsløs. Blandes i både mad og drikkevarer.

Lav gerne større portioner, så du har til flere dage og måske til madpakke, hvis du skal ud af huset.

Lette løsninger/mellemmåltid:

Som drikke kan du købe f.eks. forskellige energi- og proteinrige drikkevarer som sødmælk, kakaomælk, koldskål, drikkeyoghurt eller drikkeskyr, Arla Protin eller Protino har højt proteinindhold.

Som mellemmåltider kan du benytte risengrød, ymer, Petit Danone, Risi Frutti, færdige desserter og mousser samt is.

Udstyr, der er godt at have, når du skal spise:

- **Et spejl**, når du spiser, specielt i starten, hvor man er følelsesløs.
- **En minihakker eller blender**. Alt kan blendes også dine livretter. Tag udgangspunkt i det du kan lide.
- Køb blød køkkenrulle/bløde servietter.
- **Vaseline** til at smøre læber og mundvige inden et måltid. (er smagsneutral og blødgørere).
- **Tudkop** til de første 1-3 dage.
- **Teske/barneske** (Ikke plastik).
- **Termokop** til koldt og varmt.
- **Isterninger**.
- **Vatrondeller** til rensning af næsen (det er svært at spise, hvis næsen er stoppet).

6-8 måltider om dagen er dit mål:

For at dække dit energibehov anbefales at spise/drikke 6-8 måltider om dagen. Du kan som oftest ikke spise ret store portioner ad gangen og kan blive hurtigt sulten, og manglende mad kan give kvalme.

Det er vigtigt, at du tager din smertestillende medicin efter anvisning, så du er smertedækket for at kunne spise og drikke.

Synkebesvær: Kan forekomme de første dage. Drik tynde væsker uden klumper. Spis f.eks. tun/laksemousse, chokolademousse, Danone yoghurt og Matilde kakao med vaniljeis, hvis du har synkebesvær. Det forsvinder efter et par dage.

Drik: I de første 2-3 dage af tudkop. Derefter af et almindeligt glas eller en kop, så træner du din mimik og bliver bedre til at lukke læberne.

Dit væskebehov: Drik 2-2,5 l om dagen. OBS! Når det er varmt, er dit væskebehov øget. Lav et skema, så du kan holde regnskab. Man drikker ofte mindre som nyopereret.

Drikkevarer: Brug termokop til både koldt og varmt. Væskerne bliver knap så kedelige af at stå og brug isterninger til køling.

Kost til kæbeopererede

Servering af din mad: Anret maden i små skåle og separat, så det ser indbydende ud. Store portioner er uoverskuelige.

Spisning: Start med teske og overgå til barneske, når du kan gabe lidt mere. (Brug ikke plastikskeer da de skarver læberne). Du kan godt åbne munden, selvom du har elastikker i.

Elastikker: Hævelsen og elastikker gør det besværligt at spise, så lær dig selv at kunne skifte elastikkerne så hurtigt som muligt.

Hold pause med elastikker; Når du spiser. Lav øvelser og gør mundhygiejne efter måltidet, når elastikkerne alligevel er ude.

Skyl munden; Efter måltider og indtagelse af proteindrikke skylles med vand og børst evt. tænder med tandpasta efter hvert måltid. Giver et større velbehag.

For mange proteindrikke til overs? Brug dine proteindrikke f.eks. med vanilje- og chokoladesmag som **base** i smoothies eller milkshakes, og senere i perioden med blød kost som erstatning for noget af væsken i pandekage- og kageopskrifter.

Toppings: Kammerjunkere, let ristet rugbrød eller færdigstegt bacon kan blendes og bruges som toppings.

Savner du pizza: Så kom f.eks. grøn pesto i en tomatsuppe, så får du smagen.

Ud af huset: Termokop bruges til både koldt og varmt, og brug isterninger til nedkøling. Termotaske til madpakken er også en god investering.

Glemmer du at spise og drikke?

Anvend skemaet du fik udleveret under din indlæggelse til registrering af kost, væske mm.

Brug det hjemme de første dage, så kan du bedre holde struktur på din dag og gøremål. Sæt måske alarmen på din mobil til næste måltid.

Print nye skemaer, er vedhæftet som bilag.

Energi- og proteintilskud:

Det vigtigste er, at jo mere du spiser og drikker, jo hurtigere er du på benene igen. Så kæmp med, både mens du er indlagt, og når du kommer hjem.

Kalorier:

For at sikre at maden indeholder tilstrækkeligt med kalorier, er det nødvendigt i en periode at berige ekstra med f.eks. smør/olie, fløde, creme fraiche, kokosmælk, nøddesmør og andet fedtholdigt. Brug også gerne sukker, honning og sirup til havregrød, smoothies og hjemmelavede proteindrikke.

Protein:

For at få tilstrækkelig med protein, skal du sikre dig at kød, fisk, mejeriprodukter, bælgfrugter, penautbutter eller æg indgår i alle måltider og ligeledes gerne i mange af dine drikkevarer.

Når maden skal være flydende og kunne spises med en ske, kan det blive nødvendigt at ekstra-berige med et kombineret kalorie- og proteinpulver, f.eks. Adosan som kan købes på apoteket (1 brev til 1,5 dl væske). Man kan også vælge at benytte pulvere til fitness eks. Whey 100 eller Weightgainer. Mange af disse firmaer laver også færdigdrikke. Er energien lav, er de færdiglavede produkter en mulighed.

Kost til kæbeopererede

Har du brug for inspiration se også:

- Opskrifter til kæbeopererede se vedhæftede bilag.
- Ernæringsrige drikke på: [Ernæringsrige drikke](#).
- Adosan energi- og proteintilskud på: [Adosan](#).
- Vegetarisk/vegansk kost på: [Vegetarisk/vegansk](#).

Manglende appetit:

Har du nedsat appetit kan der være flere årsager:

- Du får ikke mad nok eller ofte nok, hvilket kan give lavt blodsukker. Variere og forsøg en ny ret/drik hver dag.
- Du kan have mange belægninger og gamle madrester i munden, hvis du ikke har rengjort din mund efter hvert måltid, hvilket giver ubehag og madlede.
- Du kan have svært ved at tåle smertestillende medicin, måske svie og brændende fornemmelse i maven eller munden. Kontakt Kæbekirurgisk ambulatorie 79 18 21 45.
- Du kan også være forstoppet og ikke have gang i maven, hvilket kan give manglende appetit.

Forstoppelse:

Risikoen for forstoppelse er øget, når man spiser anderledes, end man plejer og har mindre fysisk aktivitet. Forstoppelse kan give kvalme og utilpashed samt nedsætte lysten til at spise.

Du har fået udleveret et middel til at afhjælpe forstoppelse ved din udskrivelse. Du kan anvende dette sammen med rigelig væske. Læs mere om gode råd på apotekets hjemmeside på www.apoteket.dk/sygdom/mave-og-tarm/forstoppelse.

Kontakt:

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte Kæbekirurgisk ambulatorium tlf. 79 18 21 45.

Med venlig hilsen

Kæbekirurgisk afsnit