



Voeding na orthognatische heelkunde

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
VLOEIBARE VOEDING (FIXATIE)	4
ZACHTE VOEDING	6
ENERGIE- EN EIWITRIJKE VOEDING	8
MONDHYGIËNE	10
SLIJMVORMING	10
CONSTIPATIE	11
RECEPTEN	12
RECEPTEN MET MEDISCHE BIJVOEDING	17

Je ondergaat binnenkort een kaakheelkundige ingreep. Na deze ingreep mag je de kaak vijf tot zes weken niet belasten door te kauwen. Daarom zal je **je voeding de eerste zes weken moeten aanpassen**.

Tijdens de operatie wordt er een plaatje (weafer) aan de ondertanden bevestigd en worden de tanden gefixeerd met elastieken. Daardoor kan je de eerste weken enkel **vloeibare maaltijden** eten via een **sprit of rietje**. De elastieken worden na ongeveer een week verwijderd. Je mag dan al overschakelen op **zachte voeding**. De weafer blijft nog enkele weken bevestigd. Na zes weken mag je stapsgewijs opnieuw vastere consistenties eten.

Deze brochure helpt je om vloeibare en malse maaltijden samen te stellen en te bereiden. Je vindt op het einde enkele zoete en hartige recepten ter inspiratie. Heb je nog vragen over je voeding tijdens en na de behandeling? Aarzel dan niet om contact op te nemen met de diëtist.

VLOEIBARE VOEDING (FIXATIE)

Algemene tips

- ✓ Eet zes tot acht kleinere maaltijden per dag. Zo krijg je meer energie en voedingsstoffen binnen dan wanneer je enkel drie hoofdmaaltijden neemt.
- ✓ Voorzie een staafmixer, blender of keukenrobot in je keuken.
- ✓ Verdun de voeding zodat je die met een spuit of rietje kan opnemen. Gebruik hiervoor volle melk, room, kookvocht, bouillon, vruchtensap, saus ...
- ✓ Geef de voorkeur aan voedingsmiddelen die voldoende energie leveren zoals volle melkproducten, milkshakes, vruchtensappen en sportdranken. Je kan ook energierijke producten toevoegen, zoals room, boter, olie, suiker, honing, confituur, verse kaas, smeerkaas ...
- ✓ Je kan kant-en-klare medische bijvoeding gebruiken als aanvulling.
- ✓ Zorg voor variatie om je eetlust te bevorderen. Wissel af tussen zoete en hartige gerechten en warme en koude maaltijden. De kleur van je gerechten zorgt ook voor variatie.

VOORBEELDEN

- Roomijs of sorbet
- Gemixte maaltijdsoep (verrijkt met aardappelen, vlees, room, smeerkaas, kruidenkaas ...)
- Gemixte warme maaltijd, verdund tot de juiste dikte met room, saus, volle melk, bouillon, kookvocht ...

- Dunne fruitpap, verdund met vruchtensap
- Vruchten- of groentesappen
- Chocolademelk
- Lopende pudding (variatie met smaken)
- Volle drinkyoghurt, dunne volle yoghurt, Griekse yoghurt
- Milkshake
- Smoothie
- Fris- en sportdranken
- Koffie en thee (met suiker, volle melk, koffieroom, slagroom ...)

MEDISCHE BIJVOEDING

Als je voeding verdund, neemt het volume toe maar daalt de hoeveelheid energie per portie. Had je al een laag lichaamsgewicht voor de operatie of val je alarmerend veel af tijdens de eerste week na de ingreep? Dan is medische bijvoeding een goede aanvulling op de vloeibare voeding. Deze producten bevatten naast eiwitten, vetten en koolhydraten ook de nodige vitamines en mineralen.

Je kan ook producten in poedervorm verwerken in allerlei gerechten en dranken. Zo bestaan er eiwit- en koolhydraatpoeders, waarmee je de voedingswaarde van je gerecht kan verhogen. Ze zijn meestal smaakloos.

Vloeibare bijvoedingen zijn kant-en-klaar en bestaan in diverse smaken en consistenties. Er bestaat drinkvoeding op melk-, sap, of yoghurtbasis, maar ook puddingen, fruitmixen en soepen.

Elke bijvoeding heeft een specifieke samenstelling en doelgroep. Het gebruik van medische bijvoeding kan je bespreken met de diëtist van je afdeling.

ZACHTE VOEDING

Onder zachte voeding verstaan we voedingsmiddelen die weinig kauwbewegingen vereisen.

BROODMAALTIJD

- Wit of bruin brood zonder korsten of zaden en pitten, besmeerd met zacht beleg, in hapklare porties gesneden.
→ Voorbeelden van zacht beleg: *confituur, choco, honing, siroop, smeerkaas, verse kaas, zacht fruit, zacht gekookt ei, omelet, smeerpaté, tonijnsalade, eiersalade, vleessalade ...*
- Sandwich met zacht beleg, in hapklare porties gesneden.
- Havermout- of brintapap met volle melk, zacht fruit en suiker of honing.
- Ontbijtgranen geweekt in volle melk, platte kaas of yoghurt. Let op dat er geen harde stukjes in zitten, zoals bij muesli of granola.
- Pannenkoeken.



Tip: gebruik een dikke laag smeervet en beleg rijkelijk!

WARME MAALTIJD

Gebruik voor een warme maaltijd enkel producten die zacht zijn na het bereiden. Je snijdt de maaltijden het best fijn om kauwen te beperken.

- Gekookte aardappelen, aardappelpuree, deegwaren en rijst. Vermijd harde voedingsmiddelen zoals scherpe frieten en aardappelkroketten.

- Gaargekookte of gestoofde groenten. Rauwkost wordt nog niet aangeraden.
- Malse vleessoorten, vis of ei.



Tip: je kan de maaltijd smeüiger maken met saus.

TUSSENDOR

- Volle melkproducten: yoghurt, pudding, kwark, drinkyoghurt, milkshake, roomijs ...
- Gladde desserten: chocomousse, bavarois, flan, panna cotta, tiramisu ...
- Fruit uit blik of zacht rijp fruit zoals kiwi, banaan, aardbeien, frambozen, perzik, nectarine, mango, peer, meloen ... Snijd het fruit in stukjes of prak het met een vork. Ook fruitbereidingen zoals smoothie, milkshake met fruit, fruitpap en fruitmousse zijn een goed alternatief.
- Zachte koekjes of gebak, eventueel gesopt in koffie, thee of chocolademelk.
- Smeerkaas of blokjes kaas.
- Gemixte soep.

ENERGIE- EN EIWITRIJKE VOEDING

De hoeveelheid energie die je dagelijks nodig hebt, hangt onder andere af van je lengte, gewicht, leeftijd, geslacht en fysieke activiteit. Het lichaam heeft tijdens herstel een grotere behoefte aan energie en eiwitten.

VERRIJKEN MET EIWITTEN

Eiwitten zijn de bouwstoffen van ons lichaam. Ze zijn belangrijk bij de opbouw van nieuwe cellen en het behoud van spiermassa. Eiwitten worden pas optimaal gebruikt in combinatie met voldoende energie-inname. Je kan eiwitten vinden in dierlijke producten zoals vlees, vis, ei, kaas, melk en melkproducten. Toch leveren plantaardige producten zoals tofu, peulvruchten (witte bonen, erwten ...), seitan en quorn ook een aanzienlijke hoeveelheid eiwitten.

- Neem dagelijks vlees, vis, ei of een vervangproduct bij de warme maaltijd.
- Gebruik hartige toevoegingen, zoals smeerkaas, kruidenkaas, zalmouse ...
- Neem tussendoor voldoende melkproducten: melk, yoghurt, pudding, platte kaas, milkshake ...
- Voeg extra melkpoeder toe aan voedingsmiddelen en gerechten.
- Voeg een ei toe aan bereidingen als pudding en puree.
- Verwerk kaas in gerechten, zoals in soep of kaassaus.
- Een geconcentreerd eiwitrijk poeder (verkrijgbaar bij de apotheek) kan verwerkt worden in tal van gerechten. Vraag meer info aan je diëtist.

VERRIJKEN MET VETTEN

Vetten zijn een brandstof voor ons lichaam. Ze leveren de meeste kilocalorieën en vetoplosbare vitamines. Je vindt ze in margarines, boter, olie, vlees, vis, melkproducten, room, kaas, sauzen, koeken en chocolade.

- Gebruik steeds volle melk en melkproducten.
- Voeg voldoende vetstof toe aan je bereidingen.
- Gebruik vetrijke toevoegingen, zoals vette smeerkaas, choco, speculaaspasta, volle platte kaas, petit gervais, room, mascarpone ...
- Gebruik slagroom bij de bereiding van desserts.
- Kies voor vettere vlees- en vissoorten.
- Gebruik voldoende saus bij de maaltijd: vlees-, room- of kaassaus, mayonaise ...

VERRIJKEN MET KOOLHYDRATEN

Koolhydraten (suikers en zetmeel) zijn, net als vetten, een brandstof voor ons lichaam. Suikerrijke producten zijn onder andere kristalsuiker, honing, confituur, grenadine, koeken, chocolade en frisdrank.

- Voeg aan dranken en gerechten extra suiker, honing, grenadine ... toe.
- Wissel water af met uitgebluste frisdranken of vruchtensappen.
- Gebruik royaal zoete toespijken.
- Maak desserts met fruit opgelegd op siroop of voeg extra suiker toe.
- Verwerk zoete sauzen in gerechten, zoals karamel- of aardbeiensaus.
- Een geconcentreerd koolhydraatpoeder of basis van maltodextrine (verkrijgbaar bij de apotheek) is minder zoet en kan gemakkelijk verwerkt worden in gerechten. Vraag meer info aan je diëtist.

MONDHYGIËNE

Een goede mondhygiëne is heel belangrijk, zeker wanneer je meerdere maaltijden per dag inneemt. Reinig daarom twee tot drie keer per dag je mond met zachte of interdentaal borsteltjes om tandverderf te voorkomen. Spoel je mond daarnaast regelmatig met een voorgeschreven mondspoelmiddel.

SLIJMVORMING

Melkproducten kunnen een plakkerig gevoel achterlaten in de mond, wat als slijmerig wordt ervaren. Volgende tips kunnen helpen bij een slijmerig gevoel in de mond:

- Drink een glas water na het gebruik van een melkproduct.
- Zure melkproducten zoals karnemelk, yoghurt of platte kaas veroorzaken minder klachten.
- Vervang dierlijke melkproducten door sojaproducten verrijkt met calcium. Andere plantaardige dranken (bv. kokosmelk, amandelmelk, haveremelk) zijn geen volwaardige melkvervangers, omdat deze minder eiwitten bevatten en soms niet verrijkt zijn met calcium en vitamines.

CONSTIPATIE

Vloeibare en zachte voeding bevat minder voedingsvezels dan voeding met een normale consistentie. Door een lage vezel- of vochtinname kan constipatie ontstaan. Volgende aanpassingen kunnen dat voorkomen of verhelpen:

- Neem dagelijks voldoende vocht in, 1,5 tot 2 liter per dag.
- Eet dagelijks groenten en fruit, eventueel in aangepaste consistentie.
- Maak gebruik van vruchtensappen met pulp, soep van peulvruchten of fruitmousse.
- Meng eventueel vezelpreparaten in maaltijden of dranken.
- Sla geen maaltijden over.
- Beweeg voldoende.

RECEPTEN

Fruitpap

Ingrediënten:

- 1 appel
- 1 banaan
- Sap van 1 sinaasappel (of 5 eetlepels sinaasappelsap)
- 1 eetlepel suiker
- 1 pakje kinderkoeken (bv. betterfood of vitabis)

Bereidingswijze:

- Maak het fruit schoon en verwijder de schil en harde stukken.
- Mix het fruit, suiker en de koek met een blender of staafmixer.
- Je kan de bereiding vloeibaarder maken door meer sinaasappelsap toe te voegen.

Variaties:

- Je kan in plaats van een koek ook ThickenUp Instant Cereal van Nestlé gebruiken. Dat bevat meer energie.
 - Voeg volle platte kaas, volle yoghurt, petit gervais, slagroom of Griekse yoghurt toe.
 - Varieer met andere fruitsoorten.
 - Voeg smaakstoffen toe: kaneel, vanille, munt, saffraan of lavendel.
-

Frambozenbavarois

Ingrediënten:

- 75 g frambozen coulis
- 100 g volle platte kaas
- 25 g suiker
- 1 blaadje gelatine
- 2 eetlepels sinaasappelsap of water

Bereidingswijze:

- Meng de frambozencoulis met de platte kaas en de suiker.
 - Week de gelatineblaadjes in koud water.
 - Verhit 2 eetlepels sinaasappelsap of water en los hierin de uitgeknepen gelatineblaadjes op.
 - Doe de gelatine bij mengsel van frambozen en platte kaas.
 - Laat de bavarois gedurende twee uur opstijven in de koelkast.
-

Aardbeienmilkshake

Ingrediënten:

- 150 ml volle melk
- 15 g vanillesuiker
- 100 g aardbeien
- 1 bol vanille-ijs

Bereidingswijze:

- Klop de melk, ijs, aardbeien en suiker schuimig in een blender of met een staafmixer.
 - Zeef eventueel het mengsel om de pitjes te verwijderen.
-

Smoothie met banaan en kokos

Ingrediënten:

- 125 ml volle natuuryoghurt (1 potje)
- 100 ml kokosmelk
- Een halve banaan
- Sap van 1 limoen

Bereidingswijze:

- Snijd de banaan in stukjes.
- Doe de banaan, yoghurt en kokosmelk in een blender en mix alles.

Smoothie met mango en munt

Ingrediënten:

- 2 mango's
- 1 citroen
- 2 dl volle yoghurt
- Een half bosje munt
- 100 g ijsblokjes

Bereidingswijze:

- Doe de yoghurt met het sap van de citroen in de blender.
 - Schil de mango's en snijd het vruchtvlees in blokjes. Doe het met de muntblaadjes en de ijsblokjes in de blender.
 - Mix tot een smoothie.
-

Smoothie met banaan en amandel

Ingrediënten:

- 3 bananen
- 150 g blanke amandelen
- 5 dl volle melk
- Een halve eetlepel kaneelpoeder
- 100 g ijsblokjes
- 2 eetlepels honing

Bereidingswijze:

- Hak de amandelen fijn in de blender of hakmolen.
- Doe er volle melk bij.
- Pel de bananen en snijd ze in stukken. Doe ze met de ijsblokjes in de blender. Kruid met een snuif kaneelpoeder en mix tot een smoothie.
- Voeg er, als je het niet zoet genoeg vindt, een klein beetje esdoornsiroop of honing bij.

Smoothie met appel en kiwi

Ingrediënten:

- 2 appels
- 4 kiwi's
- 1 dl kokosmelk
- 1 limoen
- Een half bosje munt
- 100 g ijsblokjes
- 2 eetlepels honing

Bereidingswijze:

- Schil de appels en de kiwi's. Snijd ze in stukken.
 - Giet de kokosmelk in de blender en doe er de appel en de kiwi bij. Voeg er het sap van een halve limoen aan toe.
 - Doe de muntblaadjes en ijsblokjes in de blender en mix tot een smoothie. Zoet eventueel met wat esdoornsiroop of honing.
-

Smoothie met yoghurt en blauwe bessen

Ingrediënten:

- 125 g blauwe bessen
- 1 zakje vanillesuiker
- 250 g volle yoghurt
- 250 ml volle melk
- 2 eetlepels honing

Bereidingswijze:

- Doe alle ingrediënten in de blender en mix alles goed. Serveer meteen.

Groene smoothie met spinazie

Ingrediënten:

- 1 banaan, gesneden
- 150 g groene druiven (pitloos)
- 200 g volle vanilleyoghurt
- Een halve appel (in stukjes gesneden)
- 50 g verse spinazie

Bereidingswijze:

- Doe alle ingrediënten in de blender en mix alles goed. Serveer meteen.
-

Zalmmousse

Ingrediënten (voor 2 à 3 porties):

- 200 g gerookte zalm
- 250 g mascarpone
- Sap van een halve citroen
- Peper

Bereidingswijze:

- Mix de gerookte zalm en de mascarpone tot een fijne mousse
 - Voeg het citroensap toe en kruid goed met peper. Gebruik eventueel cayennepeper om het gerecht wat pittiger te maken.
-

Broccolimousse met gandaham

Ingrediënten (voor 3 porties):

- Een halve broccoli
- 500 ml groentebouillon
- 3 eetlepels room
- 4 plakken gandaham
- Peper en zout

Bereidingswijze:

- Verdeel de broccoli in roosjes en kook ze in groentebouillon gedurende 10 minuten.
- Snij ondertussen de gandaham in kleine stukjes.
- Giet de broccoliroosjes af en mix ze met de room en de gandaham.
- Kruid met peper en zout.

RECEPTEN MET MEDISCHE BIJVOEDING

Bananenshake

- 1 bijvoeding bananensmaak
- 1 bol vanille-ijs
- Scheutje volle melk

of

- 1 bijvoeding vanille
- 1 banaan
- Scheutje volle melk

Frappuccino

- 1 bijvoeding vanille of mokka
- 1 bol vanille of mokka ijs
- Een half kopje koffie

Frisse fruitshake

- 1 bijvoeding bessensmaak
- 1 flinke koffielepel confituur
- 1 scheut volle melk

of

- 1 bijvoeding bessensmaak
- 1 banaan
- Eventueel beetje confituur
- 1 scheut volle melk

Powershake met speculaas

- 1 bijvoeding vanille
 - 1 bol vanille-ijs
 - 1 eetlepel speculaaspasta of 4 speculaaskoekjes
-

Powershake met pinda

- 1 bijvoeding vanille
 - 1 bol vanille-ijs
 - 1 flinke koffielepel pindakaas
-

Nutellashake

- 1 bijvoeding vanille
 - 1 bol vanille-ijs
 - Scheut volle melk
 - 1 eetlepel Nutella
-

Nutella-banaanshake

- 1 bijvoeding banaan
- 1 bol vanille-ijs
- 1 eetlepel Nutella
- Scheut melk

of

- 1 bijvoeding chocolade
 - 1 bol vanille-ijs
 - 1 banaan
 - Scheut melk
-

Frisse fruitshake

- 150 ml ananassap
- 1 bijvoeding aardbei
- 2 bollen vanille of aardbeienijs
- Eventueel scheut melk en/of suiker

Aardbei-banaanshake

- 1 banaan
- 1 bijvoeding aardbei
- 1 bol vanille-ijs
- Scheut melk
- Eventueel: 1 koffielepel rode confituur of grenadine

© mei 2026 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de diensten neus-, keel- en oorziekten, gelaats- en halschirurgie (NKO-GH) en mond-, kaak- en aangezichtschirurgie (MKA) in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701913.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kan je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

