AALBORG UNIVERSITETSHOSPITAL
– i gode hænder

Sådan skal du spise efter operation i munden

De første 6-8 uger efter din operation skal du spise blød mad, som du kan spise uden at tygge. Samtidig er det vigtigt, at du spiser varieret kost, så din krop får alle de næringsstoffer, den har brug for. En rigtigt sammensat kost hjælper operationssåret til at hele bedst muligt.

Sørg for, at du hver dag spiser:

- kød, fisk eller æg
- mælkeprodukter eller ost
- grøntsager
- frugt
- brød (uden kerner og skorpe) eller gryn

GODE RÅD OM MADEN

Mos eller findel maden
Spis som din familie, men vurder, hvilken mad du kan mose med en gaffel, så du ikke behøver at tygge den. Det er nemmest at mose kogt mad, men stegt mad kan også findeles, hvis du fjerner stegeskorpen først. Kød, fjerkræ og andre hårdere madvarer kan du dele fint med en persillehakker. Du kan fortynde den mosede mad med kogevandet, bouillon, mælk eller sovs. Du kan spise maden med fx en lille gaffel eller ske.

Anret maden indbydende
Anret den mosede og findelte mad indbydende på tallerkenen, så du får lyst til at spise den. Moset mad behøver ikke at være kedelig eller ensformig, og det er vigtigt, at du har lyst til at spise alle dine måltider.

Spis varm mad både middag og aften
Vi anbefaler, at du spiser varm mad både til middag og til aften, da det ofte er lettere at spise. Du kan fx lave dobbelte portioner, som kan opvarmes, så du slipper for at lave varm mad flere gange om dagen.

Hold maven i orden
Spis godt med revet frugt, grøntsager og surmælksprodukter, som er med til at holde maven i orden.

Undgå sukker, mel og klæbrige fødevarer
Undgå at spise klæbrige fødevarer og mad med et højt indhold af sukker og mel. Dette kan give bakteriebelægninger på tænder og tandbøjler og øger risikoen for infektion og skader på tænder og tandkød. Hvis du spiser klæbrig mad, skal du være ekstra omhyggelig med mundhygiejne.

Spis mange små måltider
I begyndelsen kan du have svært ved at spise den mængde mad, du plejer. Enten fordi du er øm og hævet ved kæben, eller fordi du har fået sat elastikker på din tandbøjle. Spis derfor mindst 6 små måltider om dagen i stedet for få store måltider.

Suppler eventuelt med proteindrik
Hvis du ikke kan spise nok mad i den rette sammensætning, kan det blive nødvendigt at supplere den hjemmelavede mad med flydende fuldkostprodukter, fx proteindrik, smoothies eller lignende produkter for at undgå vægttab.

FORSLAG TIL MÅLTIDERNE

Morgen

- Havregrød med smør og sukker
- Surmælksprodukter
- Brød uden kerner og skorper med smør
- Marmelade, skæreost, smøreost

Middag/aften

- Kartofler, grøntsager, bløde ris, pasta
- Kogt eller stegt kød
- Kødsovs, lasagne, farsretter
- Fisk, fiskefrikadeller, fjerkræ

- Kød- og grøntsagssuppe

Dessert

- Frugtgrød, henkogt frugt med råcreme
- Frugtsuppe, kærnemælkssuppe
- Fløderand, fromage, is med blendet frugt

Mellemmåltider

- Brød uden kerner og skorpe med smør
- Skæreost, smøreost, marmelade
- Revet frugt, frugtmos
- Mælkeprodukter, milkshake
- Kage

Pålæg

- Leverpostej, paté
- Æg
- Rogn, makrel i tomat
- Makrelsalat, hønsesalat

Drikkevarer

- Vand, juice
- Mælk, kakaomælk, drikkeyoghurt
- Kaffe, te

SPØRG, HVIS DU ER I TVIVL

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.

Kontakt

Medicinsk-Ortopædkirurgisk Sengeafsnit, Thisted
Tlf. 97 65 01 10
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 14.30