

Kjálkaaðgerð eða kjálkabrot

Ráðleggingar um mataræði

Góð næring eftir skurðaðgerð á kjálka er mikilvægur þáttur til að draga úr líkum á aukaverkunum eftir aðgerð, stuðla að betri gróanda beina og sára og skjótari bata. Orku- og próteinþörfin getur aukist lítillega á meðan á bataferlinu stendur.

Fyrstu dagana eftir skurðaðgerð á kjálka getur eftirfarandi haft truflandi áhrif á fæðuinntekt:

- Bólgur og takmörkuð hreyfing kjálka
- Sársauki
- Dofi í vörum og munni
- Truflun á bragðskyni

Mikilvægt er að reyna að koma í veg fyrir þyngdartap á þessum tíma, þar sem líkaminn fær minni orku en hann þarf til að gróa. Því er mikilvægt að borða reglulega yfir daginn (6-8 sinnum á dag) og velja orku- og próteinríkar máltíðir.

Fæðuval fyrstu vikunnar eftir aðgerð

Örðulaust fljótandi fæði (4 dagar)

Mikilvægt er að vera á síuðu fljótandi fæði eða örðulausu í að minnsta kosti fjóra daga eftir aðgerð meðan sár eru að lokast. Ráðlagt er að fá sér drykki og síaðar súpur en ekki búst eða súpur sem hafa verið maukaðar í blandara. Eftir þessa fjóra daga fer það eftir því hversu mikið hægt er að opna munninn eða hversu mikið bilið milli tannanna er hvað hægt er að borða. Ef tennur eru alveg fastar saman þarf að halda áfram með síað fljótandi fæði.

Fljótandi fæði (4-6 vikur)

- Ef lítið bil myndast milli tanna þannig að auðvelt er að hleypa smá örðum í gegn þarf ekki að síða súpur og hægt að nota blandara til að blanda mat og gera búst.
- Á fljótandi fæði er mikilvægt að borða og drekka vel af mjólkurmat til dæmis nýmjólk, súrmjólk, jógúrtdrykki, skyrdrykki, kakómjólk eða próteindrykki eins og Hámark og Hleðslu.

Maukað fæði

Ef bilið milli tanna er það stórt að hægt er að koma lítilli skeið upp í sig er hægt að nota blandara til að mauka matinn. Maturinn þarf að vera mjúkur þannig að auðvelt sé að kyngja honum. Það á ekki að velta mat í munninum, heldur einungis setja hann í munninn og kyngja.

Næringardrykkir og fæðubótaefni

Næringardrykkir

Ráðlagt er að drekka orkuríka næringardrykki, sérstaklega á meðan þörf er á fljótandi fæði. Mælt er með að byrja á að prófa trefjaríka næringardrykki þar sem fljótandi og maukað fæði verður oft trefjalítið, til dæmis Nutridrink multi fibre eða Resource fibre.

Tveir næringardrykkir gefa 600-800 kkal sem samsvarar einni aðalmáltíð.

Á markaðnum eru þrjár tegundir næringardrykkja það er Næring+ sem fæst í matvöruverslunum, Nutridrink sem fæst í apóteki eða frá Parlogis/icepharma og Resource fæst í apóteki og hjá heildversluninni Fastus. Það getur verið hagstæðara að kaupa Nutridrink og Resource hjá heildsala en í apóteki.

Fæðubótaefni

Mælt er með að drekka alhliða næringardrykki og taka fjölvítamín með steinefnum daglega, til dæmis freyðitöflur og 1000 ae af D-vítamíni í úðaformi.

Daglegar áminningar



- Hafa áferðina á matnum þannig að auðvelt er að kyngja án þess að þurfa að tryggja eða velta honum í munnum



- Borða reglulega og láta ekki líða meira en þrjár klukkustundir milli máltíða



- Muna eftir trefjaríkum næringardrykkjum



- Taka D-vítamín og fjölvítamín með steinefnum daglega



- Forðast mjög heitan mat og drykk fyrstu dagana eftir aðgerð



- Ekki nota rör við að drekka

Hafa þarf hugfast að um stutt tímabil er að ræða og að gott næringarástand flýtir bata

Þetta fræðslufni er gert fyrir sjúklinga Landspítala og aðstandendur þeirra og er byggt á bestu þekkingu við útgáfu þess. Tilgangur fræðslufnisins er að styðja við faglega ráðgjöf heilbrigðisstarfsfólks Landspítala sem veitir nánari upplýsingar eftir þöfum. Efninu er ekki ætlað að koma í stað einstaklingsbundinna leiðbeininga heilbrigðisstarfsfólks.

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI
MIÐSTÖÐ SJÚKLINGAFRÆÐSLU
JÚNÍ 2025
FR/Æ-1189

ÁBYRGÐARMÆÐUR:
DEILDARSTJÓRI NÆRINGARSTOFU

HÖNNUN:
GRAFÍSKUR HÖNNUÐUR
LANDSPÍTALA