

DIEET BIJ KAAKFRACHTUUR

Ter inleiding:

In aansluiting op het hiearaan voorafgaande stuk lijkt het wel van belang eens een blik te slaan op de moeilijkheden en mogelijkheden bij de voeding van door kaakfracturen gedupeerde patiënten in de verschillende behandelingsstadia.

Het dieet voor een patiënt, bij wie wegens kaakfractuur boven- en onderkaak intermaxillair verbonden en geïmmobiliseerd zijn, stelt wel eens problemen.

Behalve dat de patiënt het voor bedlegerigen gebruikelijke aantal calorieën tot zich moet nemen, dient het — aanvankelijk geheel vloeibare — voedsel niet alleen smakelijk, doch ook redelijk goed opneembaar te zijn. Juist dit laatste geeft nogal eens aanleiding tot moeilijkheden.

Enkele maanden geleden kreeg ik de schrijfster van onderstaand artikel in behandeling, die met een dubbelzijdige, vrij sterk gedислоceerde onderkaaksfractuur uit Spanje was komen reizen!

Nadat de eerste onaangename dagen, aan de immobilisatie verbonden, voorbij waren, meende patiënte, zelf autoriteit op het gebied van de kookkunst (en schrijfster van boeken op dit gebied, zoals „Gastronomische Geneugten” etc.) dat het door mij voorgeschreven vloeibare dieet voor verbetering vatbaar was.

Op mijn verzoek heeft zij haar ervaringen op schrift gesteld.

B. A. M. E l i a s, Den Haag, sept. 1957

Een kaakfractuur tengevolge van een val tegen een wastafel maakte nodig dat ik mijn voedsel in vloeibare vorm tot mij nam. Aangenomen dat — zolang de patiënt bedlegerig is — in hoofdzaak een melkdieet noodzakelijk is om tot het gewenste aantal van ca. 1300 calorieën te komen, dan is 2 l. gestandaardiseerde melk (= 1100 calorieën), aangevuld met ei, suiker, vruchtensap etc., voldoende.

Nu zal het drinken van melk niet iedere patiënt gemakkelijk vallen. Mij stond deze hoeveelheid bepaald tegen (zie verderop) en ik vroeg dus onze diëtiste of ik deze calorieën langzamerhand niet in wat geconcentreerder vorm voorgezet kon krijgen. Al spoedig vernam ik dat door vervanging van een deel van de melk door yoghurt van ingedikte melk (zg. Bulgaarse yoghurt) of door uitgelekte yoghurt men met een kleiner volume kan volstaan. Immers yoghurt van ingedikte melk bevat 4,8% eiwit, 3,8% vet en 6% koolhydraten = 78 Kcalorieën, terwijl onze gestandaardiseerde melk 3,3% eiwit, 2,5% en 4,6% koolhydraten bevat (54 Kcal.). Eerstgenoemde is dus bijna $1\frac{1}{2}$ maal zo voedzaam; uit-

gelekte yoghurt wijkt daar niet veel van af, al bevat ze minder vet.

Men kan dus een deel van de melk door de genoemde produkten vervangen; een totale vervanging is niet goed mogelijk, aangezien de consistentie van Bulgaarse yoghurt te dik is om via een glazen buisje te worden opgezogen. Toevoeging van melk, in de verhouding 1 : 1, maakt echter dat de combinatie, mits goed gemengd, vrij gemakkelijk opneembaar is.

Na enige tijd vond mijn specialist, Dr. Elias, het gewenst dat ik op wat vastere voedingsmiddelen zou overgaan. Een Braun's Multimix-apparaat bewees daarbij uitstekende diensten. In zulk een apparaat worden levensmiddelen elektrisch, met behulp van zeer snel ronddraaiende mesjes, ragfijn gesneden, zodat zij bijna één geheel uitmaken met de vloeistof, die eraan wordt toegevoegd. Men is aldus in staat gekookt vlees, gevogelte, vis, peulvruchten en groenten onder toevoeging van vlees- of gevogeltebouillon, resp. van melk of het kookvocht van de groenten, opzuigbaar te maken. Met de genoemde machine geschiedt dit doelmatig en vlug. Het produkt doet min of meer aan melk of room denken, en met wat visnat, ja zelfs met de graten, lijkt de gemalen, gekookte vis — waar ook de vinnetjes maar worden bijgedaan — nog meer op melk.

Groenten met bijbehorend nat leveren dank zij het mengapparaat een fijner produkt op dan het gemalene en celstofrijker dan het gezeefde. Doperwtten met flink wat vitaminerijke en ijzerhoudende peterselie (met steel en al!) erdoor, worden met het kooknat tot een egale, geurige zomererwttensoep. Ook andere rauwkost dan peterselie laat zich op die manier zeer fijn verdelen, vandaar dat het ook veel door vegetariërs wordt gebruikt. Appelmoes levert, vooral met een citroenschilletje erbij, een heerlijk brouwsel, als men het misleidend zo noemen mag; ditzelfde geldt voor tomaten, waaraan eventueel wat verse kruiden zijn toegevoegd. Koolhydraatrijke bananen kan men onder toevoeging van water, melk of sinaasappelsap tot een voedzaam drankje mengen. Frambozen, bessen en aardbeien dienen — vooral wanneer de patiënt een prothese draagt, doch ook om het buisje niet te verstoppen — na fijnmaking te worden gezeefd. Pitjes van bananen zijn echter zacht en leveren geen bezwaar op.

In dit apparaat kan bovendien mayonaise, slagroom, eieren enz. worden geklopt, ook kunnen pinda's etc. worden gemalen en heerlijke mengsels van vruchten, eventueel met ijs, worden gemaakt; tevens hoort er een koffiemolentje bij, dat de koffie poedervormig fijn maalt. Voor een doeltreffend gebruik is het natuurlijk raadzaam de bij het apparaat behorende gebruiksaanwijzing nauwgezet op te volgen en zich door een deskundige, ook wat het schoonhouden etc. betreft, te laten voorlichten.

In plaats van de met een mixer fijnverdeelde verse groenten, eventueel met aardappelen, rijst of peulvruchten vermengd, kan ook babyvoedsel in blik met wat bouillon of Marmite + water verdund, door de patiënt worden gebruikt. (Olvarit van Nutricia en Baby-food van de Hero-fabrieken). Doch de smaak van de volwassene is niet altijd

gelijk aan die van het kind en er gaat natuurlijk niets boven verse produkten.

Het vlees-, gevogelte- of viseiwit kan worden vervangen of aangevuld door in de mixer fijngemaakte gare peulvruchten, die meteen voor ijzer zorgen, of door geraspte oude kaas, die met bv. bloemkool bij melk (of half melk, half bloemkoolwater) in de mixer worden vermengd, waarna de bloemkoolsoep met kaas er als een prachtig glad mengsel uit komt. Verder kan het eiwit ook worden toegevoegd in de vorm van melkpoeder of in die van Protifar (een 60% eiwitrijk produkt van de firma Nutricia).

Om nu nog even op het dagrantsoen, dat de deskundigen na de eerste nare week voorschrijven, terug te komen, dit luidde als volgt:

DAGRANTSOEN VOOR VLOEIBAAR DIEET

	Eiwit	Vet	Koolh.	Kcal	
	g	g	g	g	
8 u.	100 cc Bulgaarse of uitgelekte yoghurt	4,8	3,8	6	80
	100 cc gestandaardiseerde melk . . .	3,3	2,5	4,6	56
	1 lepel Cevitamstroop = 15 g			8	33
	10 g suiker			10	41
10 u.	1 ei = 50 g	6,5	5,5		78
	150 cc gestandaardiseerde melk . . .	5	3,8	7	84
	15 g suiker			15	62
	een scheutje cognac				
12 u.	150 g bouillon, waarin 50 g kalfsvlees (in mixer of gemalen en gezeefd) . .	10	3,5		74
14 u.	100 cc Bulgaarse of uitgelekte yoghurt	4,8	3,8	6	80
	100 cc gestandaardiseerde melk . . .	3,3	2,5	4,6	56
	50 g aardbeienpuree			± 3	12
	20 g suiker			20	82
16 u.	150 g bananen (door mixer of gezeefd)	1,5		33	141
	100 cc gestandaardiseerde melk . . .	3,3	2,5	4,6	65
	15 g suiker			15	62
	25 cc slagroom	0,5	10	0,7	98
18 u.	100 à 150 g groente	3		5	33
	50 g aardappelen	1		10	45
	50 g vlees (rauw gewogen)	10	3		69
	15 g boter of olijfolie		12		112
19 u.	1 ei = 50 g	6,5	5,5		78
	100 cc gestandaardiseerde melk . . .	3,3	2,5	4,6	56
	15 g stroop (Fe-houdend en laxerend)			10	41
21 u.	100 cc Bulgaarse of uitgelekte yoghurt	4,8	3,8	6	80
	100 cc gestandaardiseerde melk . . .	3,3	2,5	4,6	56
	15 g suiker			15	62
	scheutje cognac				
		74,9	67,2	192,7	1722

De fractuurpatiënt, die thuis verpleegd wordt, zal allicht gaarne zo normaal mogelijk met het gezin willen meeleven. Zo kan hij bv. om 11.00 uur met de andere gezinsleden het gebruikelijke kopje koffie drinken, dat dan voor hem met een scheutje room wordt versterkt. Om 12.00 uur kan de patiënt, terwijl de anderen boterhammen eten, 2 doorgedraaide bananen nuttigen.

Door melk en ei + suiker kan afwisselend een scheutje sherry, cognac of rum worden gemengd (sherry wordt daarin ook wel smakelijk gevonden). Men geve zich er rekenschap van, dat de toevoeging van wat alcohol de opname van melk en ei bepaald zeer vergemakkelijkt en bedenke tevens dat het niet kunnen reinigen van de tong door kauwen of anderszins maakt dat deze voortdurend beslagen is, wat de etenstrek zeer belemmert. Een glaasje wijn of likeur kan ook nog wel eens opwekkend werken.

Ik bond altijd voor het middagmaal de bouillon + het in de mixer fijnverdeelde vlees met een weinig boter en bloem en maakte dit extra fijne soepje met een scheutje room af; daarna of daarbij at ik dan de gemalen groente, die soms uit zichzelf al wat gebonden was, zoals dit bij de doperwtten het geval was, of die ik anders in de mixer met wat rijst of aardappelen mengde.

Ik maakte gewoonlijk voor 2 à 3 dagen bouillon van kalfslapjes of van rundvlees waarin ik dus het soepvlees verwerkte — 1 à 2 dagen bracht ik vis in het middagmaal aan en voor de zondag (soms al zaterdags) nam ik gewoonlijk een stuk kippepoet met veel borstvlees, waaraan ik 3 dagen voldoende had. De vrij dunne mengsels zoog ik door een glazen buisje met kromgebogen, afgeplat uiteinde op (bij een wat wijder buisje is het opzuigen minder vermoeiend dan door een nauwer). De dikke mengsels kreeg ik met behulp van een drinkschuitje binnen, dat ik voor het gebruik altijd met warm water omspoelde, om de inhoud niet zo spoedig te laten verstijven.

Nu geschiedde het ongeval in een zeer gunstig seizoen, waarin de natuur, soms met kunst gepaard, allerlei smakelijks oplevert als aardbeien, frambozen, perziken (met vrij veel P) en doperwtten. Wat later in het seizoen zullen de gestoofde bramen met hun Ca, en pruimen met hun P een rol in het yoghurtmengsel moeten spelen, terwijl 's winters gemalen appelen (P!), ingemaakt fruit of vruchtensap, diepvries-aardbeien en frambozen, alsook gedroogd fruit (geweekt of gestoofd) deze taak zullen moeten overnemen.

Natuurlijk kan wel eens een dun gebonden custardvla met vruchtensap of vruchtenpuree het yoghurtmengsel met wat verlies aan voedingswaarde vervangen. Vooral 's winters zullen peulvruchten nog al eens voor eiwit, koolhydraten, celstof en ijzerzouten kunnen zorgen.

Doch zodra de spalken zijn verwijderd, kunnen de kaken weer van elkaar en breekt na de periode van het zuigen die van het „sabbelen” aan. Het kauwen is dan nog verboden en zou ook nog moeilijk gaan. Bulgaarse yoghurt, nu onverdund, met wat gestampte beschuit erdoor en pap zijn nu aan de orde van de dag; om 12 uur kan er eens op z'n Zwitsers wat geraspte kaas door de griesmeelpap worden gedaan ofwel

we roeren de kaas eens door beschuitpap, beide eventueel met een ei erdoor. Wat fijngeprakt hardgekookt ei met wat mayonaise vermengd, evenals fijngemaakte aardappelen met fijngehakte of geraspte appel en ui kunnen tot een smakelijk slaatje worden vermengd, eventueel met fijngehakt of gemalen vlees of fijngesneden haring erdoor. Ook kan gekookte vis, of vis uit blik, evenals vlees tot een ragoutje worden verwerkt of met mayonaise overdekt aan de koffietafel dienst doen. Roerei, dat zich gemakkelijker laat verorberen dan omelet, kan ook voor de herstellende een plaatsje op de koffietafel vinden.

Bij het middagmaal zal de vleesmolen (als men die bezit) of anders het hakmes een rol gaan spelen en de pureeknijper, de passe-vite of desnoods de vork evenzo. Gehakte of gemalen biefstuk (in de stad hakken ze die helaas niet meer) die men dus fijnverdeeld koopt, brengt zijn gemak mee. Ook als men in een restaurant eet, zal in den beginne de keus nogal eens op zulke Duitse biefstuk vallen. Langzamerhand snijdt men zijn vlees zoals moeder dat voor de kleuter doet.

En wat het nagerecht betreft is er natuurlijk heel wat, dat niet gekauwd behoeft te worden, men denke slechts aan allerlei vlaas met custard, maizena, gelatine of ei gebonden.

In den beginne is het eten een vermoeiende bezigheid. Vanzelfsprekend gaat dit ook langzamer dan gewoonlijk. Ook gaat de grote lepel door de stijfheid der gewrichten moeilijk in de mond! De kinderlepel kan nu weer dienst doen.

Als overgang naar het gewone brood (eerst maar zonder korstjes!) gebruikt men de Zweedse, zeer dunne, brosse roggekoeken, die in pakken onder de naam van Cavli Crispbread in de handel zijn.

Mogen deze ervaringen een wegwijzer zijn voor hen die een fractuurpatiënt te verzorgen hebben — dan werpt mijn ongeval nog nut af.

C. H. A. Scholte-Hoek
Lerares Koken