

Opskrifter til kæbeopererede

Til patienter og pårørende

8 uger fra skemad til normal kost

De første 2 måneder efter operationen vil der være kostrestriktioner.

Du skal følge kostrestriktionerne for dit operationsforløb for at sikre at knoglerne vokser rigtigt sammen.

Se skema og tips på: [Kost til kæbeopererede](#)

Flydende kost/skemad

Forslag til hvordan du kan variere kosten

Morgen

- 1 portion ymer/ylette/yoghurt evt. med frugtmos
- Surmælksprodukter med højt proteinindhold (ymer, ylette, skyr)
- Øllebrød med fløde
- Havregrød
- Scramble eggs
- Risengrød



Frokost/aften

- Suppe eller en blendet portion af det du plejer at spise beriget med krydderier, krydderurter, fløde, boullion, smør
- Kartoffelmos med blendet kødsauce
- Scramble eggs
- Tun/lakse mousse

Mellemmåltider

- Smoothie, milkshake, is
- Koldskål, hytteost eller skyr
- Proteindrik hjemmelavet eller købt
- Færdigkøbt kakaomælk
- Suppe



Opskrifter til kæbeopererede

Blød kost

Forslag til hvordan du kan variere kosten

Morgenmad

- Øllebrød med fløde
- Havregrød
- Scramble eggs
- Brød uden kerner og skorpe med smørest, marmelade, smørepålæg
- Blødkogt æg
- Surmælksprodukter med højt proteinindhold (ymer, ylette, skyr)

Frokost/aftensmad

- Brød uden skorpe med hytteost, salatpålæg, leverpostej, pate
- Kartoffler, mos, pasta, ris
- Kød (fars af okse, gris, lam, kylling)
- Fisk
- Supper

Mellemmåltider

- Blødt brød/muffins bagt med proteindrikke
- Drikkeprodukter
- Frugtmos/grød
- Milkshakes, smoothies
- Skyr dessert
- Pandekager

Variationer og inspiration

I det følgende betyder *, at der senere i patientinformationen kan ses en opskrift til inspiration.

Gratin/småretter

- Tunmousse/laksemousse
- Guacomole
- Hummus*
- Salater (kylling, makrel mm)
- Blomkålsgratin (brug evt. gulerod, broccoli)
- Lasagne/Kødsovs
- Boller i karry
- Pandekage med fyld

Tilbehør

- Kartoffler (mos)
- Rodfrugtmos
- Paster med små suppehorn
- Ris
- Risotto *
- Æggesalat

Opskrifter til kæbeopererede

Supper

- Legeret suppe
- Minestrone *
- Linsesuppe *
- Gullashsuppe *
- Tomatsuppe *
- Kartoffel/porresuppe *

Fisk

- Dampet fisk
- Laks *
- Fiskefrikadeller
- Rogn
- Rejer (kan blendes kort)
- Tun

Kød

- Fars (okse, gris, lam, kylling, kalkun)
- Kødboller
- Pate
- Lasagne
- Forloren hare
- Farsbrød
- Blendet stegt bacon

Dessert

- Is (softis) Cacaomælk med vanilie is
- Fromager
- Frugtgrød
- Budding
- Chokolademousse
- Koldskål (Kammerjunkere kan blendes)
- Skyr dessert *
- Pandekager *

Drikke

- Juice
- Milkshakes
- Smoothies
- Cacaomælk
- Mælk, kernemælk
- Malt øl
- Ingefærte *
- Mokkaacacodrik *
- Proteindrik



Opskrifter til kæbeopererede

Krydderi

- Kanel
- Vanilje
- Krydderurter
- Krydderier
- Chili
- Hvidløg
- Peberrod
- Pesto Rød/grøn
- Citron/lime

Færdig køb - "I en ruf"

- Arla supper
- Færdigdrikke Cultura, drikkeskyr, koldskål eller lignende
- Danone
- Arla Proteino Plus

Etnisk islæt

Squash, aubergine, tomater fyldt *

- Linsesuppe *
- Falafel *
- Tofu
- Ravioli
- Sushi

OPSKRIFTER:

Mokkacacaodrik

- Kaffe, cacao, is, flødeskum

Øllebrød

- 2 1/2 skive rugbrød
- 2 dl vand
- 2 dl hvidtøl
- 2 tsk. brun farin/sukker

Rugbrødet sættes i blød i vandet i 1 time. Hvidtøl tilsættes, og det koger i ca. 10 min. Tilsæt sukker. Serveres med fløde/mælk.

Risengrød 2 portioner

- 1 1/2 dl vand
- 60 g grødris
- 1/2 l sødmælk
- 1/4 tsk. salt

Bring vand og grødris i kog. Koges ca. 50 min ved svag varme. Rør i grøden en gang i mellem.

Serveres med smørklat, kanel-sukker og hvidtøl eller saftevand.

Opskrifter til kæbeopererede

Tip: Lav dobbelt portion og tag halvdelen fra inden saltet tilsættes. Bruges til ris a la´mande uden mandler.

Linsesuppe

- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 2 gulerødder
- 3 kartofler
- Frisk ingefær
- Frisk chili
- 2 dl grønne eller røde linser
- Karry
- Paprika
- 1 l boullion
- 1 dåse flåede tomater

Grøntsagerne svitses i olie med krydderierne. Boullion hældes over resten af ingredienserne puttes i og koger 1/- 3/4 time. Blendes.

Gullasch suppe med fars (stor portion)

- 800 g oksefars
- 2 løg
- 2 l boullion
- 5 fed hvidløg
- 3 spsk. rosenpaprika
- 3 spsk. oregano
- 1 kg kartofler
- 1 kg gulerødder
- 3 peberfrugter
- 1 dåse flåede tomater
- 1 glas rødvin

Svits kødet og svits løgene. Tilsæt boullion med krydderierne. Derefter tilsættes resten af ingredienserne. Lad suppen simre en time. Kan blendes.

Kartoffel-/porresuppe (ca. 4 dl)

- 175 g kartoffel
- 25 g løg
- 75 g porre
- 2 del boullion
- 1 dl fløde
- Salt og peber
- Drys evt. med stegt blendet bacon



Opskrifter til kæbeopererede

Tomatsuppe (ca .4 dl)

- 2 spsk. smør/olie
- 2 spsk. hvedemel
- 3 dl tomatjuice
- 1/5 boullionterning
- 1 dl fløde
- 1 pasteuriseret æggeblomme
- Salt og peber

Fedtstof og hvedemel røres sammen i gryden. Tilsæt tomatjuice og boullion. Lad suppen koge 5-10 minutter. Fløde og æggeblomme blandes og tilsættes.

Har du brug for pizzasmag så tilsæt 1-2 spsk. grøn pesto.

Minestronesuppe

- 200 g fint hakket bacon
- 200 g fars
- 3 løg
- 3 gulerødder
- 1/2 hakket kålhoved
- Timian
- 1 dåse flåede tomater
- 1 lille dåse koncentreret tomatpure
- 2 l bouillon
- 2 kartofler
- 1,5 dl ærter
- 200 g bønner
- 4 fed hvidløg
- 1 frisk chili
- 300 g kikærter
- 2 dl olivenolie
- 3-4 fed hvidløg
- Citronsaft
- Salt og peber



Koges og blendes. Tilsæt evt. kogte suppehorn til sidst.

Hummus

- 300 g kikærter
- 2 dl olivenolie
- 3-4 fed hvidløg
- Citronsaft
- Salt og peber
- Tahin sesampasta (kan undlades)

Kikærterne udblødes i vand i 10 timer. Kog dem i vand i 1,5 time. Køles af. Alle ingredienser blendes i foodprocessor.

Opskrifter til kæbeopererede

Kartoffel og laks

- Kartoffler
- Broccoli
- Laks
- Salt og peber
- Smør
- Mælk/fløde

Mos kartofler og broccoli. Tilsæt smør og mælk. Tilsæt plukket laks (røget eller dampet efter smag). Kan gratineres i ovnen.

Falafel

- 500 g kikærter
- 3/4 dl vand
- 1 sammenpisket æg
- Salt og peber
- Frisk persille
- Friske korianderblade
- 1/2 tsk cayennepeber
- 1 fed hvidløg
- 1 spsk. tahin
- 50 g brødkrumme (franskbrød)/rasp
- 50 g hvedemel
- Olie til stegning

Kikærter sættes i blød i 10 timer. Hak eller blend dem derefter.

De øvrige ingredienser, bortset fra olie og mel, tilsættes. Rulles til kugler på valnødestørrelse. Rulles i mel. Steges i en gryde med olie, drypper af på køkkenrulle.



Risotto

- 2 spsk. olie
- 1 løg
- 2 fed hvidløg
- 350 g arborio ris (risotto-ris)
- 1,5 l varm bouillon
- 125 ml hvidvin
- Revet parmesan
- 10 g smør
- Fyld: Kan være asparges eller champignon

Brun løg og hvidløg i olien. Når de er klare tilsættes risene. De steger med ca. 2 min. Vinen røres i. Tilsæt en 1/3 af bouillon - væsken absorberes over ca. 20 min. Rør og tilsæt resten af væsken. Tilsæt asparges eller champignon ca. 10 før retten er færdig. Til sidst røres revet parmesan og en klat smør i.

Opskrifter til kæbeopererede

Aspargessuppe 2 portioner

- 10 g smør eller oliemargarine
- 1 spsk. hvedemel
- 2 dl grønsagssuppe
- 1 dl aspargesvand
- 1 1/2 dl fløde
- 2 pasteuriserede æggeblommer
- Salt, peber
- Evt. bouillon

Smelt fedtstoffet i en gryde og tilsæt melet. Grønsagsbouillon og aspargesvand tilsættes under omrøring. Suppen koger ca. 10 min. ved svag varme.

Fløden tilsættes.

Æggeblommerne røres sammen med 1 knivspids salt og lidt af suppen. Hældes i gryden.

Gryden tages af varmen med det samme. Smages til med salt og peber.

Krydret suppe 2 portioner

- 1 tsk. fedtstof 1 tsk. ostindisk karry
- 1 lille løg (50 g)
- 5 forårsløg (ca. 100)
- 2 fed knust hvidløg
- 2 tsk. fintrevet, frisk ingefær
- 1 dåse kokosmælk
- 3 dl sødmælksalt

Opvarm fedtstoffet i en gryde. Svits karry, løg, hvidløg, ingefær og forårsløg. Må helst ikke tage farve.

Tilsæt kokosmælk, sødmælk og salt.

Kog suppen ved svag varme i ca. 10 min.

Blendes.

Variation: 300 g hakket oksekød kan svitses i karry, og tilsættes efter suppen er blendet. 300 g kylling kan svitses med fra starten og blendes med suppen.

Peberfrugtsuppe 2 portioner

- 15 g fedtstof
- 1 hakket løg
- 1 rød peberfrugt
- 5 dl hønsebouillon (vand + terning)
- 1/2 spsk. sød chilisaucé
- 1/4 tsk. edelsüspaprika
- 75 g flødeost naturel
- 1/2 dåse flåede tomater
- Salt, peber

Opskrifter til kæbeopererede

Varm fedtstoffet i en gryde. Svits løg og peberfrugt i ca. 2 min. Tilsæt bouillon og kog op. Tilsæt chilisaucen, paprika og flødeost under omrøring.

Lad suppen koge ved svag varme til osten er smeltet.

Tilsæt tomater og bring suppen i kog. Blendes. Smag til med salt og peber.

Variation: 150 g hakket kalkunkød kan svitses i paprika og tilsættes ved servering.

Pandekager

- 250 gr hvedemel
- 1/5 tsk. salt
- 2 tsk. sukker
- 3 æg
- 4 dl sødmælk
- 1 dl øl (pilsner)
- 3 spsk. olie til stegning

Pisk alle ingredienserne sammen og bag pandekagerne på panden.

Skyr dessert (2 portioner)

- 80 g skyr naturel
- 20 g piskefløde 38%
- 1/2 tsk. vaniljesukker
- 1 spsk. sukker

Fløden piskes let til skum.

Skyr, sukker og vaniljesukker blandes sammen. Den letpiskede flødeskum vendes i skyrblandingen.

Serveres gerne med eksempelvis frugtgrød eller frisk frugt.

Kærnemælkssuppe 2 portioner

- 1 spsk. maizena
- 1/2 l kærnemælk
- 1/2 dl fløde
- 2 spsk. sukker eller efter smag
- 2 æggeblommer
- Eventuelt 1/4 tsk. revet citronskal eller vanillesukker

Kærnemælk, fløde, maizena, sukker og æggeblommer piskes sammen i en gryde.

Varmes til lige under kogepunktet under stadig omrøring.



Opskrifter til kæbeopererede

Smages til med sukker og eventuelt citronskal eller vaniljesukker.

Serveres gerne med en klat flødeskum.

Du kan bruge bogen "Synk Let Mad til dig med synkebesvær" hos Kræftens Bekæmpelse på: [Synk let mad](#)

Se andre gode opskrifter:

- Læs om Adosan- energi og proteintilskud på: [Adosan](#).
- Søg efter pjecen "Lokkemad" fra mejeriforeningen på www.ernaeringsfokus.dk/materialer-og-links/materialer-til-bestilling-og-download/opskrifter.
- Læs om næringsrige drikke på: [Ernæringsrige drikke](#).
- Læs om vegetar/veganer på: [Vegetarisk/vegansk](#).



Lad dig inspirere af de produkter der er fremme i årstiden, se tabellen på side 11.

Med venlig hilsen

Kæbekirurgisk afsnit

Opskrifter til kæbeopererede

Tabel over produkter der er fremme i årstiden.

	Frugt	Grøntsager	Fisk
Forår	Rabarber	Radiser Asparges Spinat Squash Gulerødder Spidskål	Rejer Hornfisk Rogn Sletvar
Sommer	Blommer Jordbær Ribs Solbær Hindbær Kirsebær Hyldebær Blåbær	Ærter Gulerødder Nye kartofler Tomat Blomkål Agurk Spidskål Persille	Makrel Sild Multe Rødspætte
Efterår	Æbler Pærer Brombær	Rodfrugter Porrer Bønner Selleri Kål	
Vinter	Appelsiner (saften) Pærer Æbler	Rodfrugter Majs løg Linser Kål	Ørred Kuller Torsk