

## Ernährung nach Gaumenmandeloperation (Tonsillektomie)

Da nach einer Gaumenmandeloperation das Risiko einer Blutung besteht, sollen bis zum 10. Tag nach der Operation einige Faktoren bei der Nahrungsaufnahme beachtet werden:

- ✘ Speisen und Getränke nicht heiss, sondern lauwarm oder kalt geniessen
- ✘ Saure, scharfe, kratzende, sehr süsse oder stark klebrige Nahrungsmittel, Speisen und Getränke weglassen
- ✘ Speisen sehr mild würzen, weich und ohne Kruste zubereiten
- ✘ Speisen mit genügend Flüssigkeit zubereiten

### Geeignete Speisen

- Weiches Brot, Backwaren ohne klebrige Füllung
- Milch, Rahm, alle Joghurt- und Quarksorten, Birchermüesli, Kakao- und Malzgetränke
- Milde Käsesorten
- Wurst-/Fleischwaren oder Fisch mild gewürzt
- Eier in jeglicher Form
- Milde Crèmesuppen
- Gekochtes Obst, z.B. Kompott (Birne, Apfel, Pfirsich, Quitte)
- Crêmen, Glacé, Pudding, Flan, Konfitüre
- Risotto, Griess, Polenta, Teigwaren
- Kartoffelstock, Gratin ohne Kruste, Gschwellti
- Tee, stilles Wasser, Sirup
- Gekochtes Gemüse

### Ungeeignete Speisen

- Hartes Brot und Brot mit harter Rinde, Nüssen, Körnern, Dörrfrüchten
- Backwaren mit klebriger Füllung
- Reizende, stark gewürzte Käsesorten
- Fleisch-/Wurstwaren oder Fisch mit Pfefferrändern
- Tomatensauce, Tomatensuppe
- Trocken-/Vollkornreis, Cornflakes, Knuspermüesli, Popcorn
- Pommes-frites/-duchesse, Chips, Rösti, Bratkartoffeln
- Salate jeglicher Form
- Rohes Obst
- Eingelegtes mit Essig oder scharfem Öl
- Honig, Klebriges
- Kohlensäure, Fruchtsäfte, Molke

# Menübeispiele

## *Warme Mahlzeiten*

- ◆ Kalbsgeschnetzeltes an Champignonsauce, Teigwaren, Erbsli
- ◆ Rindfleischstreifen an Rahmsauce, Polenta, gekochte Rüebli
- ◆ Brätchügeli an weisser Sauce, Kartoffelstock, Broccolirösli
- ◆ Fischklösschen an Weissweinsauce, Risotto, Zucchetti
- ◆ Eieromelette, Salzkartoffeln, Rahmspinat
- ◆ Griessbrei, Milchreis mit säurearmem Kompott

## *Kalte Mahlzeiten*

- ◆ Café complet mit Milchkaffee oder kalter Caotina, Weggli, Streichkäsli, Lyoner, Carameljoghurt
- ◆ Gemüsesaft, Gschwellti, Hüttenkäse natur

## *Zwischenmahlzeiten / Desserts*

- ◆ Vanille-, Schokoladen-, Mocca-, Zimtcrème
- ◆ Griess-, Vanilleköppli mit säurearmem Kompott
- ◆ Rahmquark mit säurearmem Kompott
- ◆ Vanille-, Mocca-, Schokoladenglacé etc.
- ◆ Aromajogurt (Vanille, Mocca, Schoggi, Caramel etc.)
- ◆ Frappé (Vanille, Schoggi, Mocca etc.), nicht zu süß
- ◆ Weggli mit Butter, Streichkäsli, Weichkäse, geeignetem Aufschnitt

*Erstellt von der Ernährungsberatung, Kantonsspital Olten*