



## Kostaufbau HNO

### Kostaufbau HNO nach Tonsillektomie (Gaumenmandelentfernung)

Tag	Morgens	Mittags	Abends
OP – Tag:	Nüchtern	flüssig	Flüssig, passiert
Tag 1	Passiert, flüssig	Passiert, flüssig	Passiert, flüssig
Weitere Tage	Weich, passiert, flüssig	Weich, passiert, flüssig	Weich, passiert, flüssig

#### Definition:

**Flüssig:** Pudding, Joghurts ohne Fruchtstücke  
Weißbrot ohne Rand, weiche Milchbrötchen,  
Milchkakao, Milchflasche, Kaffee Haag, Tee, Kakao, Milch, Capri Sonne  
Sahnecremesuppe, Nudelsuppe, Hühnerbrühe ohne Fleisch, Grießsuppe

**Passierte Kost:** Kartoffelbrei  
Passiertes Fleisch und passierte Gemüse  
Streichwurst, Streichkäse

**Weiche Kost:** Rührei, weiche Nudeln (nicht al dente)  
Weiche Mettbällchen, Wiener Würstchen ohne Pelle  
Weißbrot, frisches Graubrot ohne Rinde  
Marmelade, Quark, Käse, Wurst (mild)  
Pudding und Joghurt  
Kartoffeln weich

#### Achtung:

Pasteurisierte Fruchtsäfte mit Wasser verdünnen, kein frisches Obst (Zitrusfrüchte wie Orange o.ä., Apfel, etc. Fruchtsäuren brennen in der Wunde!!)

Kein rohes Gemüse, keine kohlenstoffhaltige Getränke (Sprudel, Cola, Fanta o.ä.), keine harten oder krümeligen Speisen (Kekse, Brot mit Rand, faseriges Fleisch etc.)

In den ersten Tagen hilft kühlen gut. Danach sollten Sie viel zuckerfreien Tee (Kamille oder Salbeitee) zur Reinigung der Wunde trinken. Das hilft auch gegen die Schmerzen

Des Weiteren nehmen Sie am Abend vor der OP 3 Globuli Arnika C 30 ein. Danach 2 \* täglich je 3 Globuli.

Die Schmerzmittel am besten 30 Minuten vor den Mahlzeiten einnehmen.