Weisheitszähne

Ab wann kann ich nach der Weisheitszahn OP wieder normal essen?

In Bezug auf die Ernährung empfehlen wir weiche Kost für mindestens 8 Tage. Gemäss unseres Expertenratgebers sollten vor allem Samenkörner vermieden werden.

Hierzu zählen Nüsse, Müsli, Vollkornprodukte und vieles mehr.

Dabei ist es egal in welcher Form diese Samenkörner vorliegen. Z.b. wird Hafer als Vollkornbrot, in verschiedenen Schrotungsformen oder gequetscht als Haferflocken angeboten. Alleine fein gemahlene Körner in Form von Mehl gelten als unbedenklich.

Wie Sie sehen ist die Definition von "normalem Essen" mitunter das Problem. Wir empfehlen breiartige Nahrung, Püree, Suppen, Brot ohne Rinde und Körnern, weiche Nudeln und ähnliches.

Wann sie wieder "normal" essen können hängt also vor allem von der individuellen Wundheilung und der Definition von "normalem" Essen ab.

Die Grundregel tendenziell eher länger als zu kurz bei weicher Kost zu bleiben ist sicherlich empfehlenswert.

So können Wundheilungsstörungen, Wundinfektionen, Abszess, Vereiterungen und Schwellungen vermieden werden.

Eindeutige ID: #1171

Verfasser: Dr. med. dent. Stefan Schubert

Letzte Änderung: 2022-07-04 18:06