

Dieetbehandeling bij het gebruik van een niet selectieve MAO-remmer

Dieetbehandeling voor:

Naam:

Geboortedatum:

Datum van afgifte:

Naam diëtist:

MAO-remmer en tyramine

Uw arts heeft u een niet-selectieve MAO-remmer voorgeschreven (Tracydal, Parnate, Nardil, Nardelzine). Dit is een medicijn dat helpt tegen een depressieve stemming. Bij het gebruik van deze MAO-remmer wordt het enzym MAO afgeremd. Normaal zorgt dit enzym voor de afbraak van tyramine in de bloedbaan. Door deze medicatie wordt tyramine minder afgebroken, waardoor het verhoogd aanwezig is in het bloed. Een verhoogde hoeveelheid tyramine veroorzaakt een hoge bloeddruk (hypertensie).

Het dieetadvies bij het gebruik van deze MAO-remmer is dan ook gebaseerd op het beperken van tyramine in de dagelijkse voeding. Tyramine is een deel van een eiwit. Het wordt niet als ingrediënt aan voeding toegevoegd maar tyramine wordt onder invloed van bacteriën in eiwitrijke producten gevormd. Tyramine komt dus meer voor in **bederfelijke, eiwitrijke voeding** zoals vlees, kip, vis, ei en zachte kaas. Maar tyramine wordt ook geproduceerd door voedingsmiddelen te fermenteren, te roken of in te maken. Naarmate deze eiwitrijke producten langer bewaard worden, neemt de bacteriële omzetting toe en dus ook de hoeveelheid tyramine in het product. Daarom is het belangrijk tijdens het gebruik van deze MAO-remmer vooral verse producten te gebruiken en goed te letten op hoe u deze producten bewaart, want tyramine breekt niet af door de voeding achteraf te verhitten.

Het tyraminebeperkt dieet

U begint met dit dieet op de dag dat u start met het gebruik van een niet-selectieve MAO-remmer. Wanneer u stopt met de medicijnen wordt aangeraden het dieet nog tien dagen te volgen. In deze brochure wordt besproken wat u in deze periode het beste kunt eten en drinken. Alle producten die besproken worden zijn onderverdeeld in wat u wel mag eten/drinken, wat u niet mag eten/drinken en wat u wel mag eten/drinken maar in beperkte mate.

Groenten en fruit

Wat u mag eten	wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
Alle soorten groenten (behalve hiernaast genoemd) Alle soorten vers/gedroogd fruit		Gefermenteerde kool – Zuurkool – Kimchi

Kaas

Hollandse kazen zijn gemaakt van gepasteuriseerde melk. Tijdens pasteuriseren wordt de melk verhit tot 72°C, waardoor de meeste bacteriën worden gedood. Kaas gemaakt van ongepasteuriseerde melk bevat meer tyramine. Als er 'rauwmelkse kaas' of 'lait cru' op de verpakking staat is de kaas niet gemaakt van gepasteuriseerde melk en is dus niet toegestaan. Ook belegen kaas en schimmelkaas bevatten meer tyramine door hun rijpingstijd en moeten beperkt worden. Aanbevolen wordt om kaas verpakt te kopen en deze na openen niet langer dan twee weken in de koelkast te bewaren, ook al is de THT (ten minste houdbaar tot) datum nog niet verlopen.

Wat u mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u <u>niet</u> mag eten
<p>Jonge kaas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jonge Edammer • Jonge Goudse • Jonge Leidse • Jonge Maaslander • Jonge Maasdammer <p>Zachte verpakte kazen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verse kaas of kwark • Hüttenkäse • Ricotta • Cottage cheese • Mozzarella • Feta van koemelk <p>Cream cheese of roomkaas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mascarpone • Mon Chou • Boursin • Paturain 	<p>Maximaal 2 plakken = 40 gram van jong belegen, belegen en extra belegen Hollandse kaas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Goudse • Edammer • Maasdammer • Leidse kaas <p>of in plaats van 1 plak kaas maximaal 10 gram = 1 eetlepel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parmezaanse kaas • Zwitserse strooikaas 	<p>Smelt- en smeerkaas, rookkaas</p> <p>Oude overjarige Hollandse kaas, boerenkaas</p> <p>Geitenkaas, schapenkaas</p> <p>Buitenlandse kaas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brie • Camembert • Emmenthaler • Feta van geiten- of schapenmelk • Gorgonzola • Gruyère • Mascarpone • Roquefort/blauwschimmel kaas • Kaasproducten • Kaaschips • Kaasburgers • Kaasfondue • Kaaskoekjes • Kaassaus uit pakjes • Kaassoufflés • Kaaszoutjes

Vlees, vleesvervangers, vis, kip en ei

Koop deze producten in een winkel die goed bekend staat, waar de omzet groot is en producten geen tijd hebben om oud te worden of een temperatuur te bereiken boven de 4° C. Bereid vlees en vis zo snel mogelijk na aankoop. Ontdooi diepgevroren vlees, vis en kip altijd in de koelkast of magnetron en bereid het meteen na ontdooien. Bewaar eieren op een koele plaats (4-12°C) en gebruik ze voor de THT-datum.

Wat u mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u <u>niet</u> mag eten
<p>Alle soorten vlees(waren) en kip (behalve hiernaast genoemde producten)</p> <p>Uitsluitend in fabrieksverpakking</p> <ul style="list-style-type: none"> • Filet americain • Ossenvorst <p>Zeer verse en zeer koel bewaarde vis: gebakken, gestoofd of gegrild</p> <p>Zure haring alleen uit pot</p> <p>Vis uit blik</p> <p>Eieren (behalve rauw)</p> <p>vervolg zie pagina 3</p>	<p>Maximaal 1 plak = 15 gram</p> <ul style="list-style-type: none"> • Salami of • Cervelaatworst of • Rookworst of • Rookvlees, spek, rauwe ham of soorten worst of ham die hierop lijken <p>of 1 portie paté van 15 gram</p> <p>of 15 gram ansjovis</p> <p>of 1 verse Hollandse nieuwe haring</p>	<p>Rauw vlees, ongere kip en rauwe eieren</p> <p>Vlees met kaas, zoals cordon bleu of cheese burger</p> <p>Rookworst die niet fabrieksmatig bereid is</p> <p>Gerookte kip</p> <p>Rauwe vis, zoals bij sushi</p> <p>Gerookte vis, zoals paling, makreel en zalm</p> <p>Trassi</p>

Vervolg Vlees, vleesvervangers, vis, kip en ei

Wat u mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<p>Vleesvervangers op basis van noten, granen, soja en ei</p> <p>Quorn- en Valess-producten zonder kaas</p> <p>Peulvruchten zoals linzen, (kikker)erwten, bruine bonen, kidneybonen, enz.</p> <p>Noten, pinda's en zaden</p>		

Gistproducten, sojaproducten en gefermenteerde sauzen

Wat u mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<p>Gist gebruikt voor de bereiding van brood, taart, koekjes, enz. (behalve zuurdesembrood)</p> <p>Gistextract/smaakversterker in soepen en sauzen in zakjes, blik of pot (deze bevatten een kleine hoeveelheid gistextract)</p> <p>Heldere gele of rode woksauz</p> <p>Sojadrink, sojayoghurt</p> <p>Tahoe, tofu mits vers en verpakt</p> <p>Producten waarin soja is verwerkt (behalve hiernaast genoemde producten)</p>	<p>Sojasaus en ketjap (en satésaus bereid met deze sauzen) met mate: 1 eetlepel per dag, flesje na openen max. 3 maanden in de koelkast bewaren</p> <p>Maximaal 100 gram tempeh (gefermenteerd sojaproduct) mits vers en verpakt</p>	<p>Zuurdesembrood (Reform)Producten met gist</p> <ul style="list-style-type: none"> • Biergist • Brooddrank • Edelgistvlokken • Kefir • Kombucha • Maggi Aroma • Marmite • Tartex Gefermenteerde sojaproducten • Miso(soep) • Natto • Gefermenteerde (oosterse) saus • Vissaus • Tamari • Bruine woksauz • Worcestershire sauce

Eenpansgerechten en gekoelde maaltijden

Deze gerechten zijn toegestaan, mits ze minder dan 20 gram kaas of salami bevatten (let op bij pizza). Let tijdens het vervoer van de winkel naar huis op dat de temperatuur onder de 10° C blijft, gebruik 's zomers een koeltas. Thuis direct in de koelkast plaatsen en consumeren voor de THT-datum.

Dranken

Melk en melkproducten zijn toegestaan. Gebruik deze **vóór de uiterste consumptiedatum** (THT) die op het pak/de fles vermeld is. Na openen kunt u de melk(producten) nog maximaal 3 dagen gebruiken.

Alcoholische dranken zijn rijk aan tyramine. Bier uit de tap kan door bacteriën nog meer tyramine bevatten dan bier uit een flesje i.v.m. onvoldoende reiniging van de tapleidingen.

Wat u mag drinken	Wat u beperkt mag drinken	Wat u <u>niet</u> mag drinken
Water	Max. 1-2 flesjes alcoholvrij bier	Ongepasteuriseerde melk
Melk, karnemelk, sojadrank	of max. 1-2 flesjes bier	Kruidenthee met St. Janskruid of claims over bloeddruk, stoelgang, stofwisseling, enz.
Yoghurt, kwark, vla, ijs	of radler	Champagne, Chiantiwijn
Koffie	of max. 1-2 glazen wijn	Witbier of zware bieren
Groene thee, rooibosthee, (vruchten)thee, kruidenthee als kamille, kaneel, pepermint en wintermelange, enz.	of max. 1-2 glazen sterkedrank	<ul style="list-style-type: none"> • Belgisch bier • Kloosterbier • Bier met extra gist • Tapbier
Vruchtensappen	of max. 0,5 liter zoethoutthee	<ul style="list-style-type: none"> • Zelfgemaakte advocaat of tokkelroom
Frisdranken	<i>Gedestilleerde en overige alcoholische dranken in overleg met de arts</i>	

Drop (en reformartikelen)

Wat u mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
	<ul style="list-style-type: none"> • Zoete en zoute drop (vanwege invloed op de bloeddruk) maximaal 50 gram • Maximaal 0,5 liter zoethoutthee 	<ul style="list-style-type: none"> • Reformartikelen zoals ginseng producten, St. Janskruid • Zuurdesembrood • Vitaminepreparaten in dosering hoger dan ADH (aanbevolen dagelijkse hoeveelheid) L-tryptofaan

Chocola, schaal- en schelpdieren en alcohol

Deze voedingsmiddelen kunnen een overgevoeligheidsreactie bijvoorbeeld hoofdpijn geven, die niet samenhangt met het gebruik van een MAO-remmer. Als u dit bij uzelf merkt, vermijd dan deze producten.

Algemene adviezen

Het bewaren van voedingsmiddelen Koop alleen verse producten en bewaar ze niet te lang. Hang een thermometer in uw koelkast en controleer regelmatig de temperatuur van de koelkast (lieft 4 °C, niet hoger dan 7 °C). Hieronder leest u hoe lang u voedingsmiddelen kunt bewaren. Zorg ervoor dat bereide gerechten zo snel mogelijk worden afgekoeld en plaats ze daarna in de koelkast.

- Soep kunt u tot 24 uur na bereiding eten, mits snel afgekoeld en koel bewaard.
- Bereid vlees/vis/kip kunt u 24 uur in de koelkast bewaren.
- Bewaar vleeswaren maximaal 4 dagen in de koelkast. Let op de THT-datum.

Eten buitenshuis

- Wanneer u gaat eten in een oosters restaurant, informeer dan naar het gebruik van ketjap en andere oosterse sauzen.
- Wanneer u gaat eten in een Italiaans restaurant, kies dan de gerechten of pizza's met bijvoorbeeld mozzarella of ricotta in plaats van buitenlandse kaas en kijk uit voor salami, spek en ansjovis.

Wees alert op de volgende zaken

Komt u bij een andere arts of tandarts, bespreek dan altijd dat u MAO-remmers gebruikt. Neem geen andere medicijnen dan uw arts u voorschrijft. MAO-remmers kunnen namelijk in combinatie met andere medicijnen die normaal ongevaarlijk zijn, toch tot gevaarlijke reacties leiden.

- Dat geldt ook voor medicatie of supplementen dat bij de drogist (zonder recept) verkrijgbaar is zoals neusdruppels (Otrivin® e.a.).
- Gebruik reformartikelen en andere alternatieve middelen altijd in overleg met uw arts. Hier kunnen middelen bij zijn die samen met MAO-remmers gevaarlijk zijn (zoals L-tryptofaan en Sint Janskruid).

Wanneer u ernstige of vreemde verschijnselen, bijvoorbeeld ernstige hoofdpijn, stijve nek en/of hevige onrust bij uzelf opmerkt of last hebt van misselijkheid en braken, neem dan contact op met uw behandelend arts. Deze verschijnselen kunnen namelijk het gevolg zijn van bloeddrukverhoging.

Tot slot

Neem voor meer informatie contact op met de afdeling Diëtetiek: dietetiek@etz.nl of via het secretariaat Paramedische Zorg, telefoonnummer: (013) 221 00 50.

Persoonlijke dieetbehandeling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Noteer hieronder uw vragen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):
Secretariaat Paramedische Zorg:

(013) 221 00 00
(013) 221 00 50