

Dieetadviezen bij het gebruik van een niet-selectieve MAO-remmer

MAO-remmer en tyramine

Uw arts heeft u een MAO-remmer voorgeschreven. Dit is een medicijn dat wordt gebruikt voor de behandeling van patiënten met een depressieve stemming. Een MAO-remmer remt de werking van Monoamine oxidase. Dit is een enzym dat een rol speelt bij de afbraak van neurotransmitters. Een vergrote afbraak van neurotransmitters kan stemmingsstoornissen veroorzaken. Het enzym MAO zorgt in uw lichaam echter ook voor de afbraak van tyramine, een eiwitachtige stof. Door het gebruik van een MAO-remmer kan de hoeveelheid tyramine in uw bloed stijgen. Te veel tyramine in het bloed is niet goed, omdat de bloeddruk dan kan stijgen.

Tyramine komt van nature voor in uw voeding en wordt onder invloed van bacteriën gevormd uit eiwitten in de voeding. Verse eiwitrijke producten bevatten weinig tyramine. Naarmate eiwitrijke producten langer bewaard worden, neemt de bacteriële omzetting toe en dus ook de hoeveelheid tyramine. De hoeveelheid tyramine neemt ook toe bij het bewerken (bijvoorbeeld drogen of roken) van voedingsmiddelen. Daarom is het belangrijk om vooral verse producten te gebruiken en goed te letten op hoe u ze bewaart.

Als u een MAO-remmer gebruikt moet u dus rekening houden met wat u eet en drinkt.

Het dieet bij gebruik van een MAO-remmer

U begint met dit dieet op dezelfde dag dat u de MAO-remmer gaat slikken. De meeste voedingsmiddelen kunt u gewoon gebruiken. In deze brochure krijgt u uitleg over wat u wel en niet kunt eten.

Het advies is om per dag niet meer dan één product uit de 2e kolom (wat u beperkt mag eten) te gebruiken.

Kaas

Hollandse kazen zijn gemaakt van gepasteuriseerde melk. Pasteuriseren wil zeggen; verhitten tot 72°C waardoor bacteriën worden gedood. Kaas gemaakt van ongepasteuriseerde melk bevat dus meer tyramine. Wanneer op de verpakking staat: "rauwmelkse kaas" of "lait cru" dan is de kaas gemaakt van ongepasteuriseerde melk. Roodkorstkazen zijn alleen toegestaan als ze gemaakt zijn van gepasteuriseerde melk.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Aanbevolen wordt om kaas fabrieksmatig verpakt te kopen en te letten op de THT (datum tenminste houdbaar tot). Bewaar kaas (na openen) niet langer dan 2 weken in de koelkast, ook al is de THT datum nog niet verlopen. Jonge kaas, gesmolten, is toegestaan (bijvoorbeeld op een tosti of in een ovenschotel).

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
Jonge kaas - Jonge Edammer - Jonge Goudse - Jonge Leidse (komijn) - Jonge Maaslander - Jonge Leerdammer, Maasdammer	Max. 2 plakken = 40 gram van jong belegen, belegen en extra belegen Hollandse kaas - Goudse - Edammer - Maasdammer, Leerdammer - Leidse kaas (komijn)	- Smelt- en smeerkaas - Rookkaas - Boerenkaas - Oude overjarige Hollandse kaas - Geitenkaas - Schapenkaas Ongepasteuriseerde kaas
Zachte verpakte kazen - Verse kaas of kwark - Hüttenkäse - Ricotta - Cottage cheese - Mozzarella - Feta gemaakt van koemelk - Mascarpone - Roodkorstkaas gemaakt van gepasteuriseerde melk; bijvoorbeeld Kernhem en Port Salut	In plaats van 1 plak kaas kunt u max. 10 gram (1 eetlepel) nemen van - Parmezaanse kaas - Pesto op basis van Parmezaanse kaas - Zwitserse strooikaas	Buitenlandse kaas - Brie - Camembert - Emmenthaler - Cheddar - Gorgonzola, Roquefort en andere blauwschimmelkaas - Gruyère - Feta gemaakt van schapen- en geitenmelk
Cream cheese of roomkaas - Mon Chou - Boursin - Paturain		Kaasproducten - Kaaschips - Kaaszoutjes - Kaaskoekjes - kaasburgers - kaassoufflés - kaassaus uit pakjes

Vlees, vleesvervangers, vis, kip en ei

Het eiwit in eiwitrijke producten zoals vlees, vleesvervanger, vleeswaren, kip en ei kan bij lang(er) bewaren door bacteriën worden omgezet in tyramine. Het is daarom belangrijk deze producten, niet langer dan twee dagen, in de koelkast te bewaren en deze te bereiden en te eten kort na aanschaf. Rauwe eiwitrijke producten zijn bij een temperatuur van >4°C snel aan bederf onderhevig.

Vlees en vis kunnen gestoomd en/of gerookt worden. Dit gebeurt bij een temperatuur tussen de 30 en 70°C. Bij deze temperatuur kunnen bacteriën zich snel vermenigvuldigen

waardoor het tyraminegehalte in het product toeneemt. Als er rook in de ingrediënten-declaratie vermeldt staat is een product echt gerookt en is het niet toegestaan. Producten die worden bereid in een rookoven, worden warm gerookt en zijn dus ook niet toegestaan. Producten die alleen rookaroma bevatten zijn wel toegestaan.

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
- Alle soorten vlees, vis en kip en vleeswaren behalve de hiernaast genoemde - Gerookte kip (met ingrediënt rookaroma) - Ei - Biefstuk (medium of rose), tartaar bereid, gebraden rosbief - Kroepoek - Zure haring <i>alleen uit pot</i> - Vis uit blik - Gefrituurde snacks zonder kaas	- Saté gemarineerd in sojasaus/ ketjap - Salami (max 1 plak, 15 gram) <i>of</i> - Cervelaatworst (max 1 plak, 15 gram) <i>of</i> - Rookvlees, rauwe ham, bacon, rookspek (max 15 gram) <i>of</i> - Belegsoorten die hierop lijken (max 1 plak, 15 gram) <i>of</i> - 1 portie paté van 15 gram - (kippen)lever max 50 gram	- Rauw vlees (zoals carpaccio) - Rauwe vis (bijv. in sushi's) - Rauw ei en - Ongare kip - Vlees met kaas (bijv. cordon bleu, grillworst met kaas, hamburgers met kaas) - Gerookte kip (met ingrediënt rook) - Zoutvlees - Gestoomde vis - Gerookte vis en/of op hout gerookte vis zoals makreel en zalm(moot) - Gedroogde vis, stokvis, bakkeljauw - Gravad Laks (gemarineerde zalm) <i>Let op bovenstaande bij een visbuffet!</i>
Uitsluitend uit fabrieksverpakking: - Filet americain - Ossenvorst - Rookworst - Bloedworst	- Ansjovis 15 gram - 1 verse Hollandse nieuwe uit de viswinkel	- Rookworst die niet fabrieksmatig is bereid - Ambachtelijke rookworst - Hema rookworst - Trassi
- Zeer koel bewaarde verse vis uit de viswinkel, gebakken, gestoofd of gegrild (bijv. zalm of tonijn)		
<i>Vleesvervangers op basis van noten, granen, soja, ei en Quorn en Valess producten zonder kaas zijn toegestaan.</i>		

Sojaproducten en gefermenteerde sauzen

Fermenteren wil zeggen dat er veranderingen in een product plaatsvinden onder invloed van bacteriën, gisten of schimmels. Deze micro-organismen kunnen het eiwit uit de producten omzetten in tyramine, waardoor deze gefermenteerde producten niet onbeperkt gegeten kunnen worden. De wijze van fermenteren bepaalt hoeveel van onderstaande producten gebruikt kunnen worden. Wanneer u gaat eten in een Oosters restaurant, informeer dan naar het gebruik van ketjap en andere oosterse sauzen.

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
- Tahoe - Tofu - Heldere, gele en rode woksaus	- Tempeh (gefermenteerd sojaproduct) max 100 gram per dag mits vers en verpakt!	- Worcestershiresaus - Tamari
- Alle producten waarin soja is verwerkt	- Sojasaus (Ketjap) en producten die hierop lijken met mate (1 eetlepel per dag) Flesjes na openen max. 3 maanden in koelkast bewaren	- Overige gefermenteerde Oosterse (vis)sauzen, bruine woksaus - Miso
	- Satésaus bereid met sojasaus/ketjap (1 portie=30 gram)	

Groenten en fruit

Verse groente en fruit bevatten van nature nauwelijks tyramine. U mag alle soorten gebruiken behalve zuurkool. Witte kool wordt onder invloed van bacteriën gedurende 6 weken omgezet in zuurkool. Door dit fermentatieproces kan zuurkool tyramine bevatten. De peul van de tuinboon wordt wel gebruikt in de mediterrane keuken en is niet toegestaan.

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
- Alle soorten groenten en fruit - Peulvruchten zoals kidneybonen, bruine bonen, linzen, (kikker)erwten, gedopte tuinbonen. - Gedroogd fruit - Ingemaakte groente zoals atjar tjampoer, augurken, zilverui e.d.		- (gepasteuriseerde) zuurkool - Peul van de tuinboon

Dranken en (na overleg arts) alcoholische dranken

Er zijn theesoorten te koop met gezondheidsclaims, zoals: goed voor de bloeddruk, de stofwisseling, de stoelgang, om af te vallen enz. Omdat onbekend is welke stoffen aan deze thee zijn toegevoegd wordt geadviseerd deze niet te gebruiken. Zelfgemaakte advocaat (ook te koop in landwinkels) en tokkelroom zijn niet toegestaan omdat ze rauwe ei bestanddelen bevatten. Zware biersoorten bevatten meer gist. Gist bevat van nature veel tyramine. Mousseerende wijnen zoals champagne en prosecco zijn gemaakt met meer gist waardoor ze meer tyramine bevatten. Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag*.

*) *richtlijn Goede Voeding Gezondheidsraad 2015*

Wat u wel mag drinken	Wat u beperkt mag drinken	Wat u niet mag drinken
- (soja)melk en karnemelk - (Vruchten)thee en kruidenthee als kamille, kaneel, pepermint. - Rooibosthee en groene thee. Wintermelange e.d. - Water - Frisdranken - Sportdranken - Vruchtensappen - Koffie (met koffiemelk)	- Zoethout thee - Frambozenblad thee (max 0,5 L vanwege invloed op de bloeddruk (glycyrrhizinezuur)) - Goede nachtrust thee (zonnatura), max 1-2 kopjes	- Ongepasteuriseerde melk - Overige kruidenthee, thee met St Janskruid of thee met gezondheidsclaim als goed voor bloeddruk, stofwisseling, stoelgang etc.
Alcoholvrij bier, alcoholvrij witbier en alcoholvrij rosébier	- 1 glas wijn, port, sherry of advocaat, cider of - 1 glas sterke drank of - 1 flesje bier of radler - mousseerende wijnen met normale kurk of met schroefdop (Frizzante)	- Zelfgemaakte advocaat en tokkelroom - Chiantiwijn - Champagne/mousseerende wijnen met champagnekurk en ijzerdraadje (Spumante) - Witbier of zware bieren - Belgisch bier - Kloosterbier - Bier met extra gist - Tapbier

Nagerechten

Alle zuivelproducten gemaakt van gepasteuriseerde melk bevatten, als ze vers zijn en goed gekoeld bewaard, geen tyramine. Zelfgemaakte tiramisu is een eiwitrijk product en wordt, in tegenstelling tot fabrieksmatig gemaakte tiramisu, in een niet gekoelde ruimte bereid.

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
- (soja)vla - Pudding - (soja)yoghurt - Skyr yoghurt - Biogarde - IJs - Tiramisu (kant en klaar, verpakt) - Slagroom	Fabrieksmatig gemaakte kefir van koemelk; maximaal 150 ml	- Zelfgemaakte tiramisu - maakt van schapen-of geitenmelk

Gistproducten

Gist bevat van nature veel tyramine. Producten waar pure gist aan toegevoegd wordt zijn daarom ook tyraminerijk. Gist in brood wordt omgezet en mag dus wel gebruikt worden. Reformproducten kunnen gist bevatten. Het is verstandig om de verpakking goed te lezen. Gistextract is een stof die de natuurlijke smaak van voedingsmiddelen ophaalt. Het wordt in kleine hoeveelheden toegevoegd aan o.a. soepen en sauzen; het mag daarom wel gebruikt worden.

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
Gist gebruikt voor de bereiding van: - Brood - Taart - Koekjes - Oliebollen - Beschuiten - Pizzabodem		Producten die pure gist bevatten: - Marmite - Vetamite gistextract pasta - Vitam R gistextract Reformartikelen die gist bevatten zoals: - Biergist - Brooddrank
- Aromat - Gistextract in soepen en sauzen in zakjes, blik of pot, aangezien deze een kleine hoeveelheid gistextract bevatten		- Maggi aroma

Eenpansgerechten, gekoelde maaltijden en uit eten gaan

Eenpansgerechten (zoals stampot of nasi) en gekoelde maaltijden zijn toegestaan. Maar let, tijdens het vervoer van de winkel naar huis, op de temperatuur. Deze dient onder de 10°C te blijven (gebruik van een koeltas 's zomers is aan te bevelen). Thuis direct in de koelkast plaatsen en consumeren voor de THT datum.

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
Eenpansgerechten die geen producten bevatten uit de kolom "wat mag u niet eten" en niet meer dan de toegestane hoeveelheid uit de kolom "wat u beperkt mag eten" (zie hierboven)		- Eenpansgerechten, pizza en gekoelde maaltijden die veel (>20 gram) kaas bevatten of oude of buitenlandse kaassoorten of salami
		- Kaasfondue
		- Hamburgers, kip en visgerechten en maaltijdsalades die kaas bevatten

Overig

Sportvoeding, zoals eiwitshakes, bevatten over het algemeen een hoge concentratie aan aminozuren (ook van de aminozuren tryptofaan en tyrosine). Uit tyrosine wordt tyramine gevormd en daarom worden deze shakes afgeraden.

Wat u wel mag gebruiken	Wat u beperkt mag gebruiken	Wat u niet mag gebruiken
Broodbeleg: - Pindakaas - Jam - Hagelslag - Sandwichspread	- Zoete en zoute drop max. 50 gram. Vanwege invloed op de bloeddruk (glycyrrhizinezuur)	- Marmite - Vetamite gistextract pasta Tartex
- Producten met Probiotica	- Zoethoutthee (max. 0,5 l)	- Reformartikelen zoals ginseng producten, St. Janskruid - Zuurdesembrood - Vitaminepreparaten in dosering hoger dan 100% ADH* - L-tryptofaan - Sportvoedingspreparaten met weipoeder/aminozuren - Preparaten met kurkuma, Saffraan

- Verpakte gebrande en ongebrande noten en pinda's - Noodles in instant beker of zakje (met kruiden/groente/kip) - Sportrepen - Noga - Marsepein - Bouillontabletten - Boemboe - Boter - Crème fraîche - Kookroom		- Dampo bij droge hoest - Otrivin en vergelijkbare neussprays die Xylometazoline bevatten
--	--	--

**) Bij een aangetoond tekort aan vitamine(s) mag uw arts of psychiater een hogere dosis voorschrijven.*

Ook na een maagverkleiningsoperatie of bij een resorptie stoornis mag een aanvullend vitamine preparaat worden voorgeschreven. Vitamine D suppletie kan, afhankelijk van de dosis, een maal per dag, week, maand of kwartaal worden voorgeschreven.

Algemene adviezen

Het is verstandig om de temperatuur van de koelkast regelmatig te controleren d.m.v. een koelkastthermometer. De temperatuur mag niet boven de 7° C komen (voorkeurstemperatuur ligt tussen 4° en 7° C).

Door verse producten te kopen en deze kort en koel te bewaren en op korte termijn te verwerken, blijft het tyraminegehalte laag.

Op melkproducten in pak of fles staat een tenminste houdbaar tot datum (THT) vermeld. Het is belangrijk om deze niet te overschrijden. Na openen (ook als het voor de THT datum is) kunt u de melk(producten) nog maximaal 3 dagen gebruiken. Dit geldt ook voor koffiemelk.

Door eiwitproducten te kopen in een winkel die goed bekend staat, waar de omzet groot is, zullen de verse, eiwitrijke producten weinig tyramine bevatten.

Bevroren vlees, vis en kip moeten in de koelkast of magnetron ontdooid worden, waarna ze direct bereid moeten worden.

Eieren dienen op een koele plaats (4-12° C) bewaard te worden (in de kartonnen verpakking) en voor de THT datum gebruikt te worden.

Gerechten die bereid zijn en bewaard moeten worden, moeten zo snel mogelijk worden afgekoeld en in de koelkast geplaatst.

Bereid vlees, vis, kip, ei en soep kan 24 uur in de koelkast bewaard worden.

Vleeswaren kunnen na openen maximaal 4 dagen in de koelkast bewaard worden (let wel op THT datum).

Chocola, schaal- en schelpdieren, inktvis (calamari) en alcohol kunnen een overgevoeligheidsreactie geven, bijvoorbeeld hoofdpijn, die niet samenhangt met het gebruik van een MAO-remmer. Indien u dit bij uzelf merkt, vermijd dan deze producten.

Gaat u uit eten of heeft u vakantieplannen naar een exotische bestemming, dan kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek van de Parnassia Groep. Zij kunnen u uitleg en advies geven.

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

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

Het is verstandig om het gebruik van zelfhulpmedicatie en andere alternatieve middelen altijd te overleggen met uw arts. Hier kunnen middelen bij zijn die samen met MAO-remmers gevaarlijk zijn.

Stopt u met de MAO-remmer dan moet u nog 14 dagen dit voedingsadvies blijven volgen. Dit omdat de enzymactiviteit pas langzaam weer op niveau komt.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de diëtist of met uw behandelend arts.

Voor meer informatie kunt u ook terecht op de website www.parnassiagroep.nl.