



Voedingsadviezen bij niet-selectieve MAO-remmer

MAO-remmer en tyramine

Uw arts heeft u een MAO-remmer voorgeschreven. Dit is een medicijn dat helpt tegen 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 echter ook voor de afbraak van tyramine, een eiwitachtige stof, in uw lichaam. Door het gebruiken 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 toename van tyramine geldt ook voor het bewerken (drogen, roken, in het zuur leggen) 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 hetgeen 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. Een dieet met minder tyramine is geen belastend dieet. Er zijn veel dingen die u gewoon kunt eten. Hieronder krijgt u uitleg over wat u wel en niet kunt eten.

Kaas

Hollandse kazen zijn gemaakt van gepasteuriseerde melk. Bij pasteuriseren wordt de melk verhit tot 72 °C, waardoor de meeste bacteriën worden gedood. Kaas gemaakt van ongepasteuriseerde melk bevat meer tyramine en is dus niet toegestaan. Wanneer op de verpakking staat rauwmelkse kaas of lait cru, dan is de kaas niet gemaakt van gepasteuriseerde melk en is dus niet toegestaan. Aanbevolen wordt om kaas verpakt te kopen en te letten op de THT (datum ten minste houdbaar tot).



Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet 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 <p>Creamcheese of roomkaas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mon Chou - Boursin - Paturain - Mascarpone 	<p>Maximaal 2 plakken = 40 gram van jong belegen, belegen en extra belegen</p> <p>Hollandse kaas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Goudse - Edammer - Maasdammer - Leidse kaas <p>In plaats van 1 plak kaas kunt u maximaal 10 gram (1 eetlepel) nemen van:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parmezaanse kaas - Pesto op basis van Parmezaanse kaas - Zwitserse strooikaas 	<p>Smelt- en smeerkaas</p> <p>Rookkaas</p> <p>Boerenkaas</p> <p>Buitenlandse kaas, bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brie - Camembert - Emmenthaler - Cheddar - Gorgonzola, Roquefort en andere blauwschimmelkazen - Gruyère - Feta <p>Oude overjarige Hollandse kaas</p> <p>Geitenkaas</p> <p>Schapekaas</p> <p>Kaasproducten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kaaschips - kaaszoutjes - kaasburgers - kaassoufflés

Vlees, vleesvervangers, vis, kip en ei

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<p>Alle soorten vlees en vleeswaren, behalve die genoemd zijn in de derde kolom.</p> <p>Alle soorten kip en gerookte kip</p> <p>Ei</p> <p>Uitsluitend in fabrieksverpakking:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet americain - Ossenvorst - Rookworst <p>Zure haring alleen uit pot gebruiken</p> <p>Vis alleen uit blik</p>	<p>Salami (maximaal 1 plak, 15 gram) of</p> <p>Cervelaatworst (maximaal 1 plak, 15 gram) of</p> <p>Rookvlees, rauwe ham, bacon, rookspek (maximaal 15 gram) of</p> <p>Worstsoorten die hier op lijken (maximaal 1 plak, 15 gram) of</p> <p>Portie paté van 15 gram of</p> <p>Ansjovis (15 gram)</p> <p>Eén Hollandse nieuwe uit de viswinkel</p>	<p>Rauw vlees, rauwe vis en ongerepte kip</p> <p>Vlees met kaas, bijvoorbeeld cordon bleu en hamburgers met kaas</p> <p>Rookworst die niet fabrieksmatig is bereid</p> <p>Trassi</p> <p>Gerookte vis zoals makreel en zalm. (<i>NB: let op bovenstaande bij een visbuffet</i>)</p>



gebruiken
 Zeer koel bewaarde verse vis uit de viswinkel, gebakken, gestoofd of gegrild (bijvoorbeeld zalm of tonijn)
 Vleesvervangers op basis van noten, granen, soja, ei en Quorn en Valess producten zijn toegestaan

Sojaproducten en gefermenteerde sauzen

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 Alle producten waarin soja is verwerkt	Tempeh (gefermenteerd sojaproduct), maximaal 100 gram per dag mits vers en verpakt Sojasaus (ketjap) en producten die hier op lijken, met mate (1 eetlepel per dag). Flesjes na opening maximaal drie maanden houdbaar in de koelkast.	Worcestershiresaus Tamari Overige gefermenteerde Oosterse (vis)sauzen

Groenten en fruit

U mag alle soorten groenten en fruit eten, behalve zuurkool

Dranken en (na overleg met de arts) alcoholische dranken

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
Gepasteuriseerde/gesteriliseerde melk en karnemelk (Vruchten)thee en kruidenthee als kamille, kaneel, pepermunt Rooibosthee en groene thee Wintermelange e.d. Water Frisdranken	Max. 0,5 l. zoethoutthee 1-2 glazen wijn, port, sherry, advocaat of 1-2 glazen sterke drank 1-2 flesjes bier of alcoholvrij bier	Ongepasteuriseerde melk Overige kruidenthee, thee met Sint-Janskruid of thee met een gezondheidsclaim als goed voor de bloeddruk, stofwisseling, stoelgang, etc. Zelfgemaakt advocaat en tokkelroom



Vruchtensappen
Koffie

Chiantiwijn
Champagne
Witbieren of zware bieren
- Belgisch bier
- Kloosterbier
- Bier met extra gist
- Tapbier

Nagerechten

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<ul style="list-style-type: none"> - Vla - Pudding - Yoghurt - Biogarde - IJs 		Zelfgemaakte tiramisu

Gistproducten

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<p>Gist gebruikt voor de bereiding van:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brood - Taart - Koekjes <p>Aromat Gistextract in soepen en sauzen in zakjes, blik of pot, aangezien deze een kleine hoeveelheid gist-extract bevatten</p>		<p>Producten die pure gist bevatten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Marmite - Tartex <p>Reformartikelen die gist bevatten zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Biergist - Brooddrank <p>Maggi</p>

Chocola, schaal- en schelpdieren 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.



Eenpansgerechten, gekoelde maaltijden en uit eten gaan

Zijn toegestaan, maar let er tijdens het vervoer van de winkel naar huis op dat de temperatuur onder de 10 ° blijft. (Gebruik 's zomers een koeltas). 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 zonder kaas, salami en andere producten die niet zijn toegestaan (zie lijsten hierboven)		Eenpansgerechten, pizza en gekoelde maaltijden die veel (>20 gram) kaas bevatten of oude en buitenlandse kaassoorten of salami Kaasfondue Hamburgers, andere kip/visgerechten en maaltijdsalades die kaas bevatten

Overig

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
Producten met probiotica	Zoete en zoute drop (maximaal 50 gram). Vanwege invloed op de bloeddruk (glycyrrhizinezuur) Max. 0,5 l. zoethoutthee	Reformartikelen voedingsmiddelen, dieetpreparaten, vitaminesupplementen als ginsengproducten, Sint-Janskruid, zuurdesembrood Vitaminepreparaten in dosering hoger dan ADH L-tryptofaan

Algemene adviezen

Bewaren van voedingsmiddelen

Hang een thermometer in uw koelkast en controleer regelmatig de temperatuur van de koelkast. Deze mag niet hoger zijn dan 7 °C.

Koop alleen verse producten en bewaar ze niet te lang. Hieronder leest u hoe lang u voedingsmiddelen kunt bewaren.

Melk en melkproducten

Gebruik melkproducten vóór de op het pak of de fles vermelde uiterste consumptiedatum (THT). Na openen kunt u de melk(producten) nog maximaal 3 dagen gebruiken.



Kaas

Bewaar verpakte kaas na openen niet langer dan 2 weken in de koelkast, ook al is de THT-datum nog niet verlopen.

Vlees, vis, kip en ei

Koop deze producten in een winkel die goed bekend staat, waar de omzet groot is en de 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.

Bewaren van bereide voedingsmiddelen

Zorg ervoor dat bereide gerechten zo snel mogelijk worden afgekoeld en plaats ze daarna in de koelkast.

Reeds bereid vlees/vis/kip kunt u 24 uur in de koelkast bewaren. Vleeswaren kunt u maximaal 4 dagen in de koelkast bewaren (zie THT-datum).

Soep kunt u 24 uur na bereiding eten, mits snel afgekoeld en koel bewaard.

Bezoek andere artsen/gebruik alternatieve middelen

Komt u bij een andere arts of tandarts, zeg 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.

Gebruik reformartikelen en andere alternatieve middelen altijd in overleg met uw arts. Hier kunnen middelen bij zijn die samen met MAO-remmers gevaarlijk zijn. Dit geldt ook voor bij de drogist (zonder recept) verkrijgbare medicatie zoals neusdruppels (Otrivin en andere).

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

Stopt u met de MAO-remmer, dan moet u dit voedingsadvies nog 10 dagen blijven volgen.



Meer informatie?

Misschien hebt u na het lezen van deze folder nog vragen. Uw diëtist of behandelend arts zal ze graag beantwoorden. Met vragen over uit eten gaan of voeding op vakantie kunt u ook bij de diëtist terecht.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze brochure vragen over voeding? Dan kunt u terecht bij de diëtisten van Gelre ziekenhuizen:

Naam diëtist: Datum:

- Gelre Apeldoorn, tel: 055 - 581 80 80 maandag t/m vrijdag 9.00 – 12.00 uur en 13.00 – 14.00 uur
- Gelre Zutphen, tel: 0575 - 592 487 maandag t/m vrijdag: 8.30 - 10.00 uur en 13.00 - 14.00 uur

Vragen van medische aard kunt u het beste stellen aan uw huisarts of specialist.