

Voedingsadviezen bij gebruik van niet-selectieve MAO-remmers

Niet selectieve MAO (= monoamine oxidase)-remmers, bijvoorbeeld Tracydal (tranylcypromine) kunnen worden voorgeschreven door de psychiater bij depressie. Deze niet selectieve MAO-remmers remmen bepaalde enzymen in de hersenen en hebben een antidepressief effect. Bij patiënten die deze medicatie gebruiken, kan tyramine in het voedsel de oorzaak zijn van een sterke stijging van de bloeddruk. Daarom moeten deze patiënten een tyraminebeperkt dieet volgen. Dit dieet volgt u vanaf de dag dat u begint met een MAO-remmer en nog tien dagen nadat u gestopt bent!

Tyraminebeperkt dieet

Tyramine komt van nature voor in enkele voedingsmiddelen maar het meest in eiwitrijke, aan bederf onderhevige producten. Onder invloed van bacteriën wordt het eiwit uit deze producten omgezet in tyramine. Verse eiwitrijke producten bevatten weinig tyramine. Als voedingsmiddelen langer bewaard worden, neemt de hoeveelheid tyramine toe. De toename van tyramine geldt ook voor het bewerken (drogen, roken, in zuur leggen) van producten. Voorbeelden van bronnen van eiwitten die bederf onderhevig zijn: vlees(waren), vis, wild, gevogelte, kaas, melk en melkproducten, eieren en sojaproducten. Als u een niet selectieve MAO-remmer gebruikt, moet u dus rekening houden met hetgeen u eet en drinkt.

In de tabel op de volgende bladzijden krijgt u uitleg over wat u wel en niet kunt eten. Het advies is om dagelijks per productgroep niet meer dan een product uit de tweede kolom te gebruiken.

Algemeen

- Eet geen rauwe eiwitrijke producten.
- Bewaar rauwe eiwitrijke producten zo kort mogelijk en let op de houdbaarheidsdatum.
- Bewaar rauwe eiwitrijke producten in een koelkast bij een temperatuur van 4 °C en voorzien van een thermometer of vries ze zo snel mogelijk in.
- Ontdooi eiwitrijke producten in de koelkast of magnetron met ontdooistand, waarna ze direct bereid moeten worden.
- Gebruik zoveel mogelijk verse bereide eiwitrijke producten.
- Let bij diepgevroren en gekoelde maaltijden op de houdbaarheidsdatum en ontdooi en verwarm de maaltijd volgens instructie.
- Het is verstandig om de temperatuur van de koelkast regelmatig te controleren door middel van koelkastthermometer. De temperatuur mag niet boven de 7 °C komen (voorkeurstemperatuur ligt tussen 4 °C en 7 °C).

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

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 en hierdoor niet toegestaan. Aanbevolen wordt om kaas fabrieksmatig verpakt te kopen en te letten op de houdbaarheidsdatum. Bewaar verpakte kaas na openen niet langer dan twee weken in de koelkast, ook al is de houdbaarheidsdatum nog niet verlopen.

Niet toegestaan	Beperkt toegestaan	Onbeperkt toegestaan
Smelt- en smeerkaas, rookkaas, boerenkaas Oude overjarige Hollandse kaas Geitenkaas Schapekaas	Maximaal twee plakken = 40 gram van jong belegen, belegen en extra belegen Hollandse kaas – Goudse – Edammer – Maasdammer, Leerdammer – Leidse kaas (komijn)	Jonge kaas – Jonge Edammer – Jonge Goudse – Jonge Leidse (komijn) – Jonge Maaslander – Jonge Leerdammer – Jonge Maasdammer
Ongepasteuriseerde kaas. Buitenlandse kaas , zoals: – Brie – Camembert – Emmenthaler – Cheddar – Gorgonzola, Roquefort en andere blauwschimmelkaas – Gruyère – Feta, gemaakt van schape- en geitenmelk	In plaats van 1 plak kaas kunt u maximaal 10 gram (1 eetlepel) nemen van: – Parmezaanse kaas, pesto op basis van Parmezaanse kaas – Zwitserse strooikaas.	Zachte verpakte kazen – Verse kaas of kwark – Hüttenkäse – Ricotta – Cottage cheese – Mozzarella – Feta gemaakt van koemelk – Mascarpone
Kaasproducten – Kaaschips – Kaaszoutjes – Kaaskoekjes – Kaasburgers – Kaassoufflés – Kaassaus uit pakjes		Cream cheese of roomkaas – Mon Chou – Boursin – Paturain

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. Vleeswaren kunnen na openen maximaal vier dagen in de koelkast bewaard worden. Eieren dienen op een koele plaats (4-12°C) bewaard te worden gebruikt voor de uiterste houdbaarheidsdatum. Vlees en vis kunnen gestoomd en/of gerookt worden. Dit gebeurt bij een temperatuur tussen de 30 en 60°C. Bij deze temperatuur kunnen bacteriën zich snel vermenigvuldigen waardoor het tyraminegehalte in het product toeneemt. Als er rook in de ingrediëntendeclaratie vermeld staat, wordt 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. Eenmaal bereid vlees, vis en kip kan 24 uur in de koelkast worden bewaard.

Niet toegestaan	Beperkt toegestaan	Onbeperkt toegestaan
<ul style="list-style-type: none"> - Rauw vlees (zoals carpaccio), rauwe vis (bijvoorbeeld sushi's), rauw ei en ongare kip. - Vlees met kaas (bijvoorbeeld cordon bleu, grillworst met kaas) en hamburgers met kaas. - 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> 	<ul style="list-style-type: none"> - Saté gemarineerd in sojasaus/ketjap - Salami (maximaal 1 plak, 15 gram) <i>of</i> - Cervelaatworst (maximaal 1 plak, 15 gram) <i>of</i> - Rookvlees, rauwe ham, bacon, rookspek (maximaal 15 gram) <i>of</i> - Belegsoorten die hierop lijken (maximaal 1 plak, 15 gram) <i>of</i> - 1 Portie paté van 15 gram - (Kippen)lever maximaal 50 gram 	<ul style="list-style-type: none"> - Alle soorten vlees en kip en vleeswaren behalve de hiernaast genoemd - Ei - Biefstuk (medium of rose), tartaar bereid, gebraden rosbief - Kroepoek - Zure haring alleen uit pot gebruiken - Vis uit blik
<ul style="list-style-type: none"> - Rookworst die niet fabrieksmatig is bereid - Ambachtelijke rookworst - HEMA rookworst 	<ul style="list-style-type: none"> - Ansjovis (15 gram) - 1 verse Hollandse nieuwe uit de viswinkel 	<p>Uitsluitend in fabrieksverpakking</p> <ul style="list-style-type: none"> - Filet american - Ossenworst - Rookworst - Bloedworst
Trassi		<ul style="list-style-type: none"> - Zeer koel bewaarde verse vis uit de viswinkel, gebakken, gestoofd of gegrild (bijvoorbeeld zalm of tonijn) <p><i>Vleesvervangers op basis van noten, granen, soja, ei en Quorn en Valess producten zonder kaas zijn toegestaan.</i></p>

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.

Niet toegestaan	Beperkt toegestaan	Onbeperkt toegestaan
<ul style="list-style-type: none"> - Worcestershiresaus - Tamari 	Tempeh (gefermenteerd sojaproduct), maximaal 100 gram per dag, mits vers en verpakt!	<ul style="list-style-type: none"> - Tahoe - Tofu - Heldere, gele en rode woksauz
<ul style="list-style-type: none"> - Overige gefermenteerde Oosterse (vis)sauzen, bruin woksauzen 	Sojasaus (Ketjap) En producten die hierop lijken met mate (1 eetlepel per dag). Flesjes na openen maximaal drie maanden in koelkast bewaren.	Alle andere dan genoemde producten waarin soja is verwerkt.
	Satésaus Bereid met sojasaus/ketjap	

Dranken en (na overleg specialist) 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 bestanddelen van rauwe eieren bevatten. Zware biersoorten bevatten meer gist. Gist bevat van nature veel tyramine. Mousserende wijnen zoals bijvoorbeeld 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*.

Niet toegestaan	Beperkt toegestaan	Onbeperkt toegestaan
<ul style="list-style-type: none"> - Ongepasteuriseerde melk - Overige kruidenthee, thee met Sint-janskruid of thee met gezondheidsclaim. 	<ul style="list-style-type: none"> - Zoethoutthee (maximaal 0.5 liter vanwege invloed op de bloeddruk (glycyrrhizinezuur)) - Goede nachtrust thee (Zonnatura), maximaal 1-2 kopjes 	<ul style="list-style-type: none"> - (Soja) melk en karnemelk - (Vruchten)thee en kruidenthee als kamille, kaneel, pepermint. Rooibosthee en groene thee. Wintermelange en dergelijke. - Water - Frisdranken - Sportdranken - Vruchtensappen - Koffie (met koffiemelk)

<ul style="list-style-type: none"> - Zelfgemaakte advocaat of tokkelroom - Chiantiwijn - Champagne - Mousseerende wijnen met champagnekurk en ijzerdraadje (Spumante) - Witbier of zware bieren - Belgische bier - Kloosterbier - Bier met extra gist - Tapbier 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 glas wijn, port, sherry, advocaat of - 1 glas sterke drank of - 1 flesje bier of radler of - 1 glas mousseerende wijn met normale kurk of schroefdop (Frizzante) of - . 	-Alcoholvrij bier, alcoholvrij witbier en alcoholvrij rosébier
--	---	--

*) Richtlijn Goede Voeding Gezondheidsraad 2015

Nagerechten

Alle zuivelproducten gemaakt van gepasteuriseerde melk bevatten, als ze vers zijn en goed gekoeld bewaard, geen tyramine.

Melk(producten) kunt u na openen nog maximaal drie dagen gebruiken. Dit geldt ook voor koffiemelk.

Zelfgemaakte tiramisu is een eiwitrijk product en wordt in tegenstelling tot fabrieksmatig gemaakte tiramisu in een niet gekoelde ruimte bereid.

Niet toegestaan	Beperkt toegestaan	Onbeperkt toegestaan
<ul style="list-style-type: none"> - Zelfgemaakte tiramisu - Zelfgemaakte kefir en kefir gemaakt van schapen of geitenkaas 	Fabrieksmatig gemaakte kefir van koemelk; maximaal 150 ml	<ul style="list-style-type: none"> - (Soja)vla - Pudding - (Soja)yoghurt - Skyr yoghurt - Biogarde - IJs - Tiramisu (kant en klaar, verpakt) - Slagroom

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 onder andere soepen en sauzen; het mag daarom wel gebruikt worden.

Niet toegestaan	Onbeperkt toegestaan
Producten die pure gist bevatten. <ul style="list-style-type: none"> - Marmite - Vetamite gistextract pasta - Vitam R gistextract - Tartex vega paté 	Gist gebruikt voor de bereiding van: <ul style="list-style-type: none"> - Brood - Taart - Koekjes - Oliebollen

Reformartikelen die gist bevatten zoals: <ul style="list-style-type: none"> - Biergist - Brooddrank 	<ul style="list-style-type: none"> - Beschuiten - pizzabodem
Maggi aroma	<ul style="list-style-type: none"> - Aromat - Gistextract in soepen en sauzen in zakjes, blik of pot, aangezien deze een kleine hoeveelheid gistextract bevatten.

Eenpansgerecht en gekoelde maaltijden

Eenpansgerechten zoals stampotten en nasi, en gekoelde maaltijden zijn toegestaan, maar let er tijdens het vervoer van de winkel naar huis op dat de temperatuur onder de 10 °C blijft. Thuis direct in de koelkast plaatsen en consumeren voor de houdbaarheidsdatum.

Niet toegestaan	Onbeperkt toegestaan
<ul style="list-style-type: none"> - Eenpansgerechten, pizza en gekoelde maaltijden die veel (> 20 gram) kaas bevatten of oude of buitenlandse kaassoorten of salami. 	Eenpansgerechten zonder kaas, salami en andere producten die niet zijn toegestaan.
<ul style="list-style-type: none"> - Kaasfondue 	
<ul style="list-style-type: none"> - Hamburgers, andere kip/visgerechten en maaltijdsalades die kaas bevatten 	

Groenten en fruit

Verse groente en fruit bevat van nature nauwelijks tyramine. U mag alle soorten gebruiken behalve zuurkool.

Witte kool wordt onder invloed van bacteriën gedurende zes weken omgezet in zuurkool. Door dit fermentatieproces kan zuurkool tyramine bevatten.

Niet toegestaan	Onbeperkt toegestaan
<ul style="list-style-type: none"> - (gepasteuriseerde) zuurkool 	<ul style="list-style-type: none"> - Alle soorten groente en fruit - Peulvruchten zoals kidneybonen, bruine bonen, linzen, (kikker) erwten - Gedroogd fruit - Ingemaakte groente zoals atjar tjampoer, augurken, zilverui en dergelijke

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.

Niet toegestaan	Beperkt toegestaan	Onbeperkt toegestaan
<ul style="list-style-type: none"> - Marmite - Vetamite gistextract pasta - Tartex 	<ul style="list-style-type: none"> - Zoete en zoute drop maximaal 50 gram. Vanwege invloed op de bloeddruk (glycyrrhizinezuur) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pindakaas - Jam - Hagelslag - Sandwichspread - Stroop
<ul style="list-style-type: none"> - Reformartikelen zoals ginseng producten, Sint-janskruid - Zuurdesembrood - Vitaminepreparaten in dosering hoger dan ADH* - L-tryptofaan - Sportvoedingspreparaten met weipoeder/aminozuren 		<ul style="list-style-type: none"> - Producten met Probiotica
<ul style="list-style-type: none"> - Dampo bij droge hoest - Otrivin en vergelijkbare neussprays die xylometazoline bevatten 		<ul style="list-style-type: none"> - Noten en pinda's - Noodles instant in beker of zakje (met kruiden/groete/kip) - Sportrepen - Noga - Marsepein - Bouillon tabletten - Boemboe - Boter - Crème fraiche, kookroom en zure room

Bewaren van bereide voedingsmiddelen

Zorg ervoor dat bereide gerechten zo snel mogelijk worden afgekoeld en plaats ze daarna in de koelkast. Bereid vlees, vis, kip en soep kunt u 24 uur in de koelkast bewaren.

Medicijnen en drogisterij artikelen

MAO-remmers kunnen in combinatie met andere medicijnen die normaal ongevaarlijk zijn, toch tot gevaarlijke reacties leiden. Komt u bij een andere arts of tandarts, geef dat altijd aan dat u MAO-remmers gebruikt. 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 afslankmiddelen, pijnstillers en dranken en tabletten tegen hoesten of keelpijn.

Stoppen

Stopt u met de MAO-remmer, dan moet u nog **tien dagen** deze voedingsadviezen blijven volgen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen, stel ze dan gerust. De diëtist wil ze graag voor u beantwoorden.

Afdeling diëtetiek ZGT
Tel. 088 708 32 20
Bereikbaar op werkdagen van
8.30 – 12.30 uur
E-mail: dietisten@zgt.nl

Check uw dossier op MijnZGT

MijnZGT is het patiëntenportaal van ZGT. U kunt op MijnZGT via uw computer, tablet of mobiel delen van uw medisch dossier inzien, persoonlijke gegevens checken, of bijvoorbeeld vragenlijsten invullen die wij voor u hebben klaargezet. Kijk voor meer informatie op: zgt.nl/mijnzgt.

De tabel in deze brochure is opgesteld door Daleco Pharma in samenwerking met Parnassia groep.
<http://dalecopharma.nl>