

Tyraminebeperkt dieet

Voedingsadviezen bij het gebruik van een niet-selectieve MAO remmer

Paramedische Zorg / Diëtetiek

Inleiding

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. Monoamine Oxidase 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. Maar naarmate 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 gebruikt. 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. Een dieet met minder tyramine is geen zwaar dieet. Er zijn veel producten die u gewoon kunt eten. Op de volgende pagina's wordt uitgelegd wat u wel en niet kunt eten.

Kaas

Hollandse kazen zijn gemaakt van gepasteuriseerde melk. Bij het 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 de kaas verpakt te kopen en te letten op de THT (datum tenminste houdbaar tot).

Kaas

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Jonge kaas ▪ Jonge Edammer ▪ Jonge Goudse ▪ Jonge Leidse ▪ Jonge Maaslander ▪ Jonge Maasdammer ▪ Zachte verpakte kazen ▪ Verse kaas of kwark ▪ Hüttenkäse ▪ Ricotta ▪ Cottage cheese ▪ Mozzarella ▪ Cream cheese of roomkaas ▪ Mon chou ▪ Boursin ▪ Paturain 	<p>Maximaal 2 plakken (= 40 gram) van een van de onderstaande kazen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jong belegen en belegen Hollandse kaas ▪ Goudse ▪ Edammer ▪ Maasdammer ▪ Leidse kaas ▪ In plaats van 1 plak kaas kunt u maximaal 10 gram (= 1 eetlepel) nemen van Parmezaanse kaas of Zwitserse strooikaas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Boerenkaas ▪ Buitenlandse kaas, zoals: ▪ Brie ▪ Camembert ▪ Emmenthaler ▪ Gorgonzola ▪ Gruyère ▪ Feta ▪ Mascarpone ▪ Oude en overjarige Hollandse kaas ▪ Geitenkaas ▪ Schapenkaas ▪ Kaasproducten, zoals: ▪ Kaaschips ▪ Kaaszoutjes ▪ Kaaskoekjes ▪ Kaasburgers ▪ Kaassoufflés ▪ Rookkaas ▪ Smelt en smeerkaas

Vlees, vleesvervangers, vis, kip en ei

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alle soorten vlees en vleeswaren behalve de hiernaast genoemde. ▪ Alle soorten kip en gerookte kip ▪ Ei ▪ Uitsluitend uit de fabrieksverpakking: <ul style="list-style-type: none"> ○ filet american ○ osseworst ○ zeer verse en zeer koel bewaarde vis, gebakken, gestoofd of gegrild ▪ Zeer koel bewaarde verse vis uit de viswinkel en vis uit de diepvries: gebakken, gestoofd of gegrild. ▪ Zure haring alleen uit pot gebruiken. ▪ Vis uit blik. ▪ Vleesvervangers op basis van noten, granen, soja, ei en quornproducten. 	<p>Maximaal 1 plak (= 15 gram) van een van de onderstaande vleeswaren of portie vis:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Salami (en worstsoorten die hier hierop lijken) ▪ Cervelaatworst (en worstsoorten die hier op lijken) ▪ Rookvlees ▪ Rauwe ham ▪ 1 portie paté van 15 gram ▪ 1 portie ansjovis van 15 gram ▪ 1 verse Hollandse nieuwe haring. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rauw vlees en rauwe vis ▪ Gerookte vis, zoals makreel en zalm ▪ Trassi

Sojaproducten en gefermenteerde sauzen

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tahoe ▪ Tofu ▪ Alle producten waarin soja is verwerkt 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tempeh (gefermenteerd sojaproduct) max. 100 gram per dag, mits vers en verpakt! ▪ Sojasaus en ketjap (en producten die hierop lijken) met mate = 1 eetlepel per dag. De flesjes na openen in de koelkast bewaren. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vissaus ▪ Tamari ▪ Overige gefermenteerde Oosterse (vis)sauzen.

Aardappelen, rijst, macaroni

Wat u wel mag gebruiken	Wat u beperkt mag gebruiken	Wat u niet mag gebruiken
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gekookte of gebakken aardappelen, eventueel met jonge kaas ▪ Gekookte rijst ▪ Gekookte macaroni 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Aardappelgerechten met belegen kaas of oude kaas ▪ Macaronischotel met belegen kaas, oude kaas of parmezaanse kaas.

Groenten en fruit

U mag alle soorten groenten en fruit eten behalve zuurkool. Zuurkool is niet toegestaan.

Nagerechten

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
Alle soorten mits de THT datum niet overschreden is		

Dranken en (na overleg met uw arts) alcoholische dranken

Wat u wel mag drinken	Wat u beperkt mag drinken	Wat u niet mag drinken
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Frisdranken ▪ Vruchtensappen ▪ Koffie ▪ Thee ▪ Water, mineraalwater ▪ Melk, karnemelk ▪ Gedestilleerde en overige alcoholische dranken in overleg met de arts 	<p>Maximaal 1-2 glazen van een van de onderstaande dranken.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wijn ▪ Port ▪ Sherry ▪ Advocaat ▪ Sterke drank ▪ Flesjes bier of alcoholvrij bier. <p>▪ Maximaal 500 ml zoethoutthee.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ongepasteuriseerde melk (dit is rauwe melk) ▪ Chiantiwijn ▪ Champagne ▪ Witbier ▪ Belgisch bier ▪ Kloosterbier ▪ Bokbier ▪ Tapbier ▪ Bier met extra gist

Gistproducten

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

Eenpansgerechten, gekoelde maaltijden en uit eten

Eenpansgerechten, gekoelde maaltijden en uit eten gaan zijn toegestaan, maar let u tijdens het vervoer van de winkel naar huis er op dat de temperatuur onder de 10° C blijft. Thuis direct in de koelkast plaatsen en consumeren voor de THT datum. 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
<ul style="list-style-type: none"> Eenpansgerechten zonder kaas, salami en andere producten die niet zijn toegestaan (zie hierboven). 		<ul style="list-style-type: none"> Eenpansgerechten en gekoelde maaltijden met kaas (oude of buitenlandse) Pizza met kaas en salami

Drop, reformartikelen en overig

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
	<ul style="list-style-type: none"> Zoete en zoute drop (maximaal 50 gram per dag) vanwege invloed op de bloeddruk 	<ul style="list-style-type: none"> Supplementen, zoals ginseng producten en St. Janskruid. Reformproducten die gist bevatten, zoals biergist en brooddrink. Vitaminepreparaten in dosering hoger dan AHD L-tryptofaan

Chocola, schaal- en schelpdieren en alcohol

Chocola, schaal- en schelpdieren en alcohol kunnen een overgevoelgeheidsreactie geven, bijvoorbeeld hoofdpijn, welke niet samenhangt met het gebruik van een MAO-remmer. Merkt u dit bij uzelf, vermijd dan deze producten.

Bewaren van voedingsmiddelen

Houd bij het bewaren van voedingsmiddelen rekening met het volgende:

- hang een thermometer in uw koelkast en controleer regelmatig de temperatuur van de koelkast. Deze mag niet hoger zijn dan 7° C;
- melk en melkproducten: gebruik melkproducten vóór de op het pak / fles vermelde uiterste consumptiedatum (THT);
- 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 en waar de omzet groot is en de producten geen tijd hebben om oud te worden. Bereid vlees en vis zo snel mogelijk na aankoop. Ontdooi diepgevroren vlees, vis en kip altijd in de koelkast of magnetron en bereid ze meteen na ontdooien. Bewaar eieren op een koele plaats (4-12° C) en gebruik ze voor de THT datum.

Bewaren van bereide voedingsmiddelen

Zorg bij het bewaren van bereide voedingsmiddelen voor het volgende:

- zorg er voor dat de bereide gerechten zo snel mogelijk worden afgekoeld en plaats ze daarna in de koelkast;
- bereid vlees / vis / kip kunt u 24 uur in de koelkast bewaren;
- vleeswaren kunt u maximaal 4 dagen in de koelkast bewaren, zie de THT datum;
- soep kunt u 24 uur na bereiden nog gebruiken mits snel afgekoeld en in de koelkast bewaard.



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

Belangrijke contactgegevens

Paramedische Zorg, Diëtetiek, telefoon (053) 4 87 29 20.

Tenslotte

U heeft recht op juiste en volledige informatie. Als iets u niet geheel duidelijk is, vraagt u de diëtist dan om nadere uitleg.

- Deze brochure is verstrekt aan: _____
- Datum: _____
- Naam diëtist: _____

Ruimte voor aantekeningen
