

## **Dieetadviezen 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 (bijvoorbeeld drogen en 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. Hieronder krijgt u uitleg over wat u wel en niet kunt eten.

**Het advies is om dagelijks per productgroep niet meer dan één product uit de 2<sup>e</sup> kolom 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. Aanbevolen wordt om kaas fabrieksmatig verpakt te kopen en te letten op de THT (datum ten minste houdbaar tot). Bewaar kaas (na openen) niet langer dan twee weken in de koelkast, ook al is de THT datum nog niet verlopen. Jonge gesmolten kaas 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  |
|---|---|--|
| <b>Jonge kaas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jonge Edammer</li> <li>- Jonge Goudse</li> <li>- Jonge Leidse (komijn)</li> <li>- Jonge Maaslander</li> <li>- Jonge Leerdammer;</li> <li>- Maasdammer</li> </ul>                             | Max. 2 plakken = 40 gram van jong belegen, belegen en extra belegen Hollandse kaas <ul style="list-style-type: none"> <li>- Goudse</li> <li>- Edammer</li> <li>- Maasdammer, Leerdammer</li> </ul> Leidse kaas (komijn) | Smelt- en smeerkaas, rookkaas<br>Boerenkaas<br><br>Oude overjarige Hollandse kaas<br>Geitenkaas<br>Schapenkaas   |
| <b>Zachte verpakte kazen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verse kaas of kwark</li> <li>- Hüttenkäse</li> <li>- Ricotta</li> <li>- Cottage cheese</li> <li>- Mozzarella</li> <li>- Feta gemaakt van koemelk</li> <li>- Mascarpone</li> </ul> | In plaats van 1 plak kaas kunt u max. 10 gram (1 eetlepel) nemen van: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parmezaanse kaas, pesto op basis van Parmezaanse kaas</li> <li>- Zwitserse strooikaas.</li> </ul>        | Ongepasteuriseerde kaas.<br>Buitenlandse kaas, zoals: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brie</li> <li>- Camembert</li> <li>- Emmenthaler</li> <li>- Cheddar</li> <li>- Gorgonzola, Roquefort en andere blauwschimmelkaas</li> <li>- Gruyère</li> <li>- Feta, gemaakt van schapen- en geitenmelk.</li> </ul> |
| <b>Cream cheese of roomkaas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mon Chou</li> <li>- Boursin</li> <li>- Paturain</li> </ul>   |   | Kaasproducten <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kaaschips</li> <li>- Kaaszoutjes</li> <li>- Kaaskoekjes</li> <li>- Kaasburgers</li> <li>- Kaassoufflés</li> <li>- Kaassaus uit pakjes</li> </ul>  |
| <b>Zachte verpakte kazen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verse kaas of kwark</li> <li>- Hüttenkäse</li> <li>- Ricotta</li> <li>- Cottage cheese</li> <li>- Mozzarella</li> <li>- Feta gemaakt van koemelk</li> <li>- Mascarpone</li> </ul> |   |  |

## 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 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.

| Wat u wel mag eten   | Wat u beperkt mag eten   | Wat u niet mag eten  |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alle soorten vlees, vis en kip en vleeswaren behalve de hiernaast genoemde</li> <li>- Alle soorten kip en gerookte kip</li> <li>- Ei</li> <li>- Biefstuk (medium of rose), tartaar bereid, gebraden</li> <li>- rosbief</li> <li>- Kroepoek</li> <li>- Zure haring alleen uit pot gebruiken</li> <li>- Vis uit blik</li> </ul> <p>Uitsluitend in fabrieksverpakking:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Filet americain</li> <li>- Ossenworst</li> <li>- Rookworst</li> <li>- Bloedworst</li> </ul> <p>Zeer koel bewaarde verse vis uit de viswinkel, gebakken, gestoofd of gegrild (bijv. zalm of tonijn)</p> <p>Vleesvervangers op basis van noten, granen, soja, ei en Quorn en Valess producten zonder kaas zijn toegestaan.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saté gemarineerd in sojasaus/ ketjap</li> <li>- Salami (max 1 plak, 15 gram) of</li> <li>- Cervelaatworst (max 1 plak, 15 gram) of</li> <li>- Rookvlees, rauwe ham, bacon, rokspek (max 15 gram) of</li> <li>- Belegsoorten die hierop lijken (max 1 plak, 15 gram) of</li> <li>- 1 Portie paté van 15 gram</li> <li>- (Kippen)lever max 50 gram</li> <li>- Ansjovis (15 gram)</li> <li>- 1 verse Hollandse nieuwe</li> <li>- uit de viswinkel</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rauw vlees (zoals carpaccio), rauwe vis</li> <li>- (bijv. in sushi's), rauw ei</li> <li>- en ongare kip</li> <li>- Vlees met kaas (bijv. cordon bleu, grillworst met kaas) en hamburgers met kaas</li> <li>- Zoutvlees</li> <li>- Gestoomde vis</li> <li>- Gerookte vis en/of op hout gerookte vis zoals makreel en zalm(moot)</li> <li>- Gedroogde vis, stokvis, bakkeljauw</li> <li>- Gravad Laks (gemarineerde zalm)</li> <li>Let op bovenstaande bij een visbuffet!</li> <li>- Rookworst die niet fabrieksmatig is bereid</li> <li>- Ambachtelijke rookworst</li> <li>- Hema rookworst</li> </ul> <p>Trassi</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.

| <b>Wat u wel mag eten</b>  | <b>Wat u beperkt mag eten</b>   | <b>Wat u niet mag eten</b>  |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Tahoe</li><li>- Tofu</li><li>- Heldere, gele en rode woksaus</li><li>- Alle producten waarin soja is verwerkt.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Tempeh (gefermenteerd sojaproduct) max 100 gram per dag mits vers en verpakt!</li><li>- Sojasaus (ketjap) en producten die hierop lijken met mate ( 1 eetlepel per dag) Flesjes na openen max. 3 maanden in koelkast bewaren</li><li>- Satésaus bereid met sojasaus/ ketjap</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Worcestershiresaus</li><li>- Tamari</li><li>- Overige gefermenteerde Oosterse (vis)sauzen, bruine woksauzen</li></ul> |

## 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 6 weken omgezet in zuurkool. Door dit fermentatieproces kan zuurkool tyramine bevatten en is daarom niet toegestaan.

| <b>Wat u wel mag eten</b>  | <b>Wat u beperkt mag eten</b> | <b>Wat u niet mag eten</b>  |
|--|-------------------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Alle soorten groenten en fruit</li><li>- Peulvruchten zoals kidneybonen, bruine bonen, linzen, (kikker) erwten</li><li>- Gedroogd fruit</li><li>- Ingemaakte groente zoals atjar tjampoer, augurken, zilverui e.d.</li></ul> |                               | <ul style="list-style-type: none"><li>- (gepasteuriseerde) zuurkool</li></ul> |

## 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.

Advocaat en tokkelroom zijn niet toegestaan omdat ze rauwe ei bestanddelen 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.

| Wat u wel mag drinken  | Wat u beperkt mag drinken  | Wat u niet mag drinken   |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- (Soja) melk en</li> <li>- karnemelk</li> <li>- (Vruchten)thee en kruidenthee als kamille, kaneel, pepermint. Rooibosthee en groene thee. Wintermelange</li> <li>- e.d.</li> <li>- Water</li> <li>- Frisdranken</li> <li>- Sportdranken</li> <li>- Vruchtensappen</li> <li>- Koffie (met koffiemelk)</li> <li>- Alcoholvrij bier, alcoholvrij witbier en alcoholvrij rosébier</li> <li>- (o.a. van Bavaria)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 glas wijn, port, sherry, advocaat of</li> <li>- 1 glas sterke drank of</li> <li>- 1 flesje bier of radler</li> <li>- mousserende wijnen met normale kurk of schroefdop (Frizzante)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ongepasteuriseerde melk</li> <li>- Overige kruidenthee, thee met St Janskruid of thee met gezondheidsclaim als goed voor bloeddruk, stofwisseling, stoelgang, etc.</li> <li>- Zelfgemaakte advocaat en tokkelroom</li> <li>- Chiantiwijn</li> <li>- Champagne</li> <li>- mousserende wijnen met champagnekurk en ijzerdraadje (Spumante)</li> <li>- Witbier of zware bieren</li> <li>- Belgisch bier</li> <li>- Kloosterbier</li> <li>- Bier met extra gist</li> <li>- Tapbier</li> </ul> |

## 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<br>Zelfgemaakte kefir en gemaakt van schapen 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.

| <b>Wat u wel mag eten</b>  | <b>Wat u beperkt mag eten</b> | <b>Wat u niet mag gebruiken</b>   |
|--|-------------------------------|---|
| Gist gebruikt voor de bereiding van: <ul style="list-style-type: none"><li>- Brood</li><li>- Taart</li><li>- Koekjes</li><li>- Oliebollen</li><li>- Beschuiten</li><li>- Aromat</li><li>- Gistextract in soepen en sauzen in zakjes, blik of pot, aangezien deze een kleine hoeveelheid</li><li>- gistextract bevatten</li></ul> |                               | Producten die pure gist bevatten. <ul style="list-style-type: none"><li>- Marmite</li><li>- Vetamite gistextract pasta</li><li>- Vitam R gistextract</li></ul> Reformartikelen die gist bevatten zoals: <ul style="list-style-type: none"><li>- Biergist</li><li>- Brooddrank</li><li>- Maggi aroma</li></ul> |

## Eenpansgerechten, gekoelde maaltijden en uit eten gaan

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

| <b>Wat u wel mag eten</b>   | <b>Wat u beperkt mag eten</b> | <b>Wat u niet mag eten</b>   |
|---|-------------------------------|--|
| Eenpansgerechten die geen producten bevatten uit de kolom "wat u niet mag 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<br><br>Kaasfondue<br><br>Hamburgers, andere kip/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.

| <b>Wat u wel mag gebruiken</b>   | <b>Wat u beperkt mag gebruiken</b>   | <b>Wat u niet mag gebruiken</b>   |
|--|--|---|
| Broodbeleg: <ul style="list-style-type: none"><li>- Pindakaas</li><li>- Jam</li><li>- Hagelslag</li><li>- Sandwichspread</li><li>- Stroop</li></ul>  |  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Marmite</li><li>- Vetamite gistextract pasta</li><li>- Tartex</li></ul>   |
| Producten met Probiotica   | Zoete en zoute drop max. 50 gram.<br>Vanwege invloed op de bloeddruk (glycyrrhizinezuur) | <ul style="list-style-type: none"><li>- Reformartikelen zoals ginseng producten, St. Janskruid .</li><li>- Zuurdesembrood</li><li>- Vitaminepreparaten in dosering hoger dan ADH*</li><li>- L-tryptofaan</li><li>- Sportvoedingspreparaten met weipoeder/aminozuren</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Noten en pinda's</li><li>- Noodles instant beker of zakje kruiden/groente</li><li>- Sportrepen</li><li>- Noga</li><li>- Marsepein</li><li>- Bouillon tabletten</li><li>- Boemboe</li><li>- Boter</li><li>- Crème fraiche, kookroom en room</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>- Dampo bij droge hoest</li><li>- Otrivin en vergelijkbare neussprays die xylometazoline bevatten</li></ul>   |

\*) 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, eenmaal 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° C en 7° C).

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

Op melkproducten in pak of fles staat een ten minste 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 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 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 (calamaris) en alcohol kunnen een overgevoeligheidsreactie geven, bijvoorbeeld hoofdpijn, die niet samenhangt met het gebruik van de MAO-remmer. Indien u dit bij uzelf merkt, vermijd dan deze producten.

Misschien heeft u na het lezen van deze folder nog vragen. Uw diëtist of behandelend arts zal ze graag beantwoorden.

Meer informatie over Experticeentrum Voeding & Leefstijl en Rivas Zorggroep is te vinden op de internetsite van Rivas: [www.rivas.nl](http://www.rivas.nl).