een santeon ziekenhuis

Dieetadvies bij niet-selectieve MAO-remmers (thyraminebeperkt dieet)

MAO-remmers zijn medicijnen die helpen tegen een depressieve stemming. Het gebruik van een MAO-remmer kan de bloeddruk verhogen. Met een goed dieet wordt het risico hierop verkleind.

In het lichaam worden allerlei stoffen aangemaakt en afgebroken. Enzymen spelen daarbij een grote rol. Zij zorgen ervoor dat allerlei chemische processen goed verlopen.

Het enzym MonoAmineOxidase (MAO) is nodig voor de afbraak van neurotransmitters. Een neurotransmitter is een stof die zenuwprikkels overbrengt, bijvoorbeeld van de ene zenuwcel naar de andere of van een zenuwcel naar een spiercel.

Als het enzym MAO te veel neurotransmitters afbreekt, kan dat zorgen voor stemmingsstoornissen. Door het enzym MAO te remmen, verbetert uw stemming. Een MAO-remmer is een geneesmiddel dat de werking van MAO afremt.

MAO-remmers

MAO-remmer en tyramine

Het enzym MAO zorgt ook voor de afbraak van tyramine, een eiwitachtige stof in uw lichaam. Als u een MAO-remmer gebruikt, wordt er minder tyramine in uw lichaam afgebroken. Daardoor neemt de hoeveelheid tyramine in uw bloed toe. Uw bloeddruk zal daardoor stijgen. Te veel tyramine in uw bloed kan zorgen voor een te hoge bloeddruk. Dat kan gevaarlijk zijn.

Tyramine in eten en drinken

Tyramine komt van nature voor in eten en drinken. Bacteriën maken het van eiwitten. Door rekening te houden met wat u eet en drinkt, voorkomt u dat uw bloeddruk te hoog wordt. In verse producten met veel eiwitten zit weinig tyramine. Maar naarmate producten met veel eiwitten langer worden bewaard, komen er meer bacteriën in en dus ook meer tyramine. Er komt ook meer tyramine in voedsel als het voedsel wordt bewerkt, dus als het bijvoorbeeld wordt gedroogd, gerookt of in het zuur wordt gelegd. Daarom is het belangrijk dat u vooral verse producten gebruikt en goed oplet hoe u deze bewaart.

Het dieet bij gebruik van een MAO-remmer

Eten en drinken met minder tyramine gebruiken, vergt vooral in het begin meer aandacht met betrekking tot uw voeding. U kunt kijken wat u gewend bent te eten; zijn dat vooral verse producten? Dan hoeft u dat niet aan te passen. In deze informatie wordt aangegeven met welke producten u rekening moet houden. U begint het dieet op de dag dat u start met het gebruik van de MAO-remmer.

Let op: stopt u met de MAO-remmer? Volg dit dieet dan nog 10 dagen, nadat u met de MAO-remmer gestopt bent.

Kaas

Hollandse kazen zijn gemaakt van gepasteuriseerde melk. Bij het pasteuriseren wordt de melk verhit, waardoor de meeste bacteriën worden gedood. Kaas die is 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 dus niet toegestaan. Wij raden u aan om kaas verpakt te kopen en te letten op de uiterste houdbaarheidsdatum.

Kazen die u wel mag eten:

- Jonge kaas:
  - Jonge Edammer
  - Jonge Goudse
  - Jonge Leidse
  - Jonge Maaslander
- Zachte verpakte kazen:
  - Verse kaas of kwark
  - Hüttenkäse
  - Ricotta
  - Cottage cheese
  - Mozzarella
- Cream cheese of roomkaas:
  - Mon Chou
  - Boursin
  - Paturain

Kazen die u beperkt mag eten:

- Max. 2 plakken = 40 gram van jong belegen, belegen en extra belegen Hollandse kaas:
  - Goudse
  - Edammer
  - Maasdammer
  - Leidse kaas
- In plaats van 1 plak kaas kunt u max. 10 gram (= 1 eetlepel) nemen van:
  - Parmezaanse kaas
  - Zwitserse strooikaas

Kazen die u niet mag eten:

- Smelt- en smeerkaas, rookkaas
- Boerenkaas

- Buitenlandse kaas, zoals:
  - Brie
  - Camembert
  - Emmenthaler
  - Gorgonzola
  - Gruyère, Feta
  - Mascarpone
- Oude en overjarige kaas
- Hollandse kaas
- Geitenkaas
- Schapenkaas
- Kaasproducten, zoals:
  - Kaaschips/kaaszoutjes
  - Kaaskoekjes
  - Kaasburgers
  - Kaassoufflés

Vlees, vleesvervangers, vis, kip en ei

Wat u wel mag eten:

- Alle soorten vlees, kip en vleeswaren, met uitzondering van de hieronder genoemde etenswaren bij wat u beperkt mag eten en wat u niet mag eten.
- Ei
- Uitsluitend in fabrieksverpakking:
  - Filet américain
  - Ossenworst
- Zure haring (alleen uit pot gebruiken)
- Vis uit blik
- Zeer verse en zeer koel bewaarde vis: gebakken, gestoofd of gegrild. Let hierop bij een visbuffet!
- Vleesvervangers op basis van noten, granen, soja, ei en quornproducten

Wat u beperkt mag eten:

- Salami: max. 1 plak van 15 gram of
- Cervelaatworst: max. 1 plak van 15 gram of
- Rookvlees, rauwe ham: max. 15 gram of
- Worstsoorten die hierop lijken: max. 1 plak van 15 gram of
- 1 portie paté: max. 15 gram of
- Ansjovis: 15 gram

Wat u niet mag eten:

- Rauw vlees, rauwe vis en ongare kip
- Gerookte vis zoals makreel en zalm
- Trassi

Sojaproducten en gefermenteerde sauzen

Wat u wel mag eten:

- Tahoe/tofu
- Alle producten waarin soja is verwerkt, met uitzondering van de hieronder genoemde etenswaren bij wat u beperkt mag eten en wat u niet mag eten.

Wat u beperkt mag eten:

- Tempeh (gefermenteerd sojaproduct): max. 100 gram per dag en alleen als het product vers en verpakt is.
- Sojasaus, zoals ketjap en producten die hierop lijken: max. 1 eetlepel per dag. Flesje na opening in koelkast bewaren. Als u gaat eten in een oosters restaurant, informeer dan naar het gebruik van ketjap en andere oosterse sauzen.

Wat u niet mag nemen:

- Vissaus
- Tamari
- Overige gefermenteerde oosterse (vis)sauzen

Fruit & noten

Binnen dit dieet mag u alle soorten fruit en noten eten.

Groenten

Binnen dit dieet mag u alle soorten groente eten, met uitzondering van zuurkool. Zuurkool mag u niet eten.

(Alcoholische) dranken

Wat u wel mag drinken:

- Frisdranken
- Vruchtensappen
- Koffie
- Thee (behalve zoethoutthee)
- Melk, karnemelk, (drink)yoghurt
- Gedestilleerde en overige alcoholische dranken in overleg met de behandelend arts

Wat u beperkt mag drinken:

- Wijn of sterke drank: max. 1 tot 2 glazen of
- Bier of alcoholvrij bier: max. 1 tot 2 flesjes
- Zoethoutthee: max. 0,5 liter

Wat u niet mag drinken:

- Ongepasteuriseerde melk
- Chiantiwijn
- Champagne
- Witbier en zware bieren, zoals Belgisch bier, kloosterbier, bier met extra gist en tapbier

Gistproducten

Wat u wel mag gebruiken:

- Gist gebruikt voor de bereiding van:
  - Brood
  - Taart
  - Koek(jes)
- Soepen en sauzen in zakjes, blik of pot die een kleine hoeveelheid gistextract bevatten.

Wat u niet mag gebruiken:

- Producten die pure gist bevatten, zoals:
  - Marmite
  - Tartex
- Reformartikelen die gisten bevatten, zoals:
  - Biergist
  - Brooddrank

Eenpansgerechten en gekoelde maaltijden

Eenpansgerechten en gekoelde maaltijden bevatten vaak (oude of buitenlandse) kaassoorten. Pizza bevat vaak salami en kaas.

Let tijdens het vervoer van de winkel naar huis erop dat de temperatuur van het eten onder de 10°C blijft. Gebruik daarom een koel- of diepvriestas. Zet de maaltijden thuis direct in de koelkast of diepvries en eet ze op vóór de uiterste houdbaarheidsdatum.

Wat u wel mag eten:

Gebruik alleen eenpansgerechten en gekoelde maaltijden waarin alleen toegestane producten zijn verwerkt.

Diversen

Drop, zowel zoete als zoute drop, bevat een stof die de bloeddruk verhoogt. Deze stof zit ook in zoethoutthee. Daarom zijn drop en zoethoutthee maar beperkt toegestaan.

Wat u beperkt mag eten:

- Zoute en zoete drop: max. 50 gram
- Zoethoutthee: max. 0,5 liter

Wat u niet mag eten:

- Reformartikelen, zoals:
  - Ginseng-producten
  - St. Janskruid
  - Kruidenthee
- Zuurdesembrood

Chocola, schaal- en schelpdieren en alcohol

Sommige mensen reageren overgevoelig op chocola, schaal- en schelpdieren en alcohol. Zij krijgen er bijvoorbeeld hoofdpijn van. Die reactie heeft niets te maken met het gebruik van de MAO-remmer. Merkt u dat u op deze producten overgevoelig reageert, dan kunt u ze beter niet meer eten of drinken.

Bewaren van eten en drinken

Hang een thermometer in de koelkast en controleer regelmatig de temperatuur van de koelkast. De temparatuur in uw koelkast mag niet hoger zijn dan 7°C. Koop alleen verse producten en bewaar ze niet te lang. Hieronder leest u hoelang u voedingsmiddelen mag bewaren.

Melk en melkproducten

Gebruik melkproducten vóór de uiterste houdbaarheidsdatum die op het pak of de fles staat.

Kaas

Bewaar verpakte kaas na openen niet langer dan 2 weken in de koelkast, ook al is de uiterste houdbaarheidsdatum nog niet verstreken.

Vlees, vis, kip en ei

Koop deze producten in een winkel die goed bekend staat, waar de omzet groot is en de producten geen kans hebben 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 het ontdooien.

Bewaar eieren op een koele plaats (4 tot 12 °C) en gebruik ze vóór de uiterste houdbaarheidsdatum.

Bewaren van bereide voedingsmiddelen

Koel bereide gerechten moet u zo snel mogelijk afdekken en daarna in de koelkast zetten. Bereid vlees, vis of kip

kunt u 24 uur in de koelkast bewaren. Soep kunt u 24 uur na bereiding eten, maar alleen als de soep snel is afgekoeld en koel is bewaard.

MAO-remmers in combinatie met andere medicijnen

Komt u bij een andere arts of bij een tandarts, vertel dan altijd dat u MAO-remmers gebruikt.

Gebruik geen medicijnen die uw arts u niet heeft voorgeschreven. MAO-remmers kunnen namelijk in combinatie met andere medicijnen tot gevaarlijke reacties leiden, ook als die medicijnen normaal ongevaarlijk zijn.

Gebruik reformartikelen en andere alternatieve middelen altijd in overleg met uw arts. Er kunnen middelen tussen zitten die samen met de MAO-remmers gevaarlijk zijn. Dit geldt ook voor medicijnen die u (zonder recept) kunt krijgen bij de drogist, zoals neusdruppels
(Otrivin etc.).

Wanneer de arts waarschuwen

Als u ernstige of vreemde klachten krijgt, zoals zware hoofdpijn en/of erge onrust, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Meer informatie

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan gerust contact op met de afdeling Voeding & Dieet.

Telefonisch spreekuur

Korte vragen kunt u stellen tijdens het telefonisch spreekuur van de diëtist. Dit spreekuur vindt plaats maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 09.30 uur, T 088 320 78 05.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Voeding & Dieet (Diëtetiek) (https://www.antoniusziekenhuis.nl/voeding-dieet-dietetiek)
- Psychiatrie & Medische Psychologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/psychiatrie-medische-psychologie)

Contact Voeding & Dieet (Diëtetiek) **T 088 320 78 00**