

## Dieetadviezen bij het gebruik van een niet selectieve MAO

### Dieetadviezen bij het gebruik van een 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. 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 gebruik 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 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. Ook het bewerken van voedingsmiddelen (drogen, roken, in het zuur leggen) zorgt voor een toename van tyramine. 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 'zwaar' 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. Wanneer op de verpakking staat: rauwmelkse kaas of 'lait cru' dan is de kaas niet gemaakt van gepasteuriseerde melk en is het eten hiervan dus niet toegestaan. Aanbevolen wordt om kaas verpakt te kopen en te letten op de 'tenminste houdbaar tot' – datum (THT datum).

#### Wat u wel mag eten:

- 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 room-kaas: Mon Chou, Boursin, Paturain, mascarpone

## **Wat u beperkt mag eten**

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

## **Wat u niet mag eten**

- Smelt- en smeerkaas, rookkaas
- Boerenkaas
- Buitenlandse kaas, bv.: Brie, Camembert, Emmenthaler, Blauwschimmelkazen, Cheddar, Gruyère, Feta
- Oude overjarige Hollandse kaas
- Geitenkaas
- Schapenkaas
- Kaasproducten: Kaaschips, Kaaszoutjes, Kaaskoekjes, kaasburgers, kaassoufflés

## **Vlees, vleesvervangers, vis, kip en ei**

### **Wat u wel mag eten**

- Alle soorten vlees, kip en vleeswaren behalve de hieronder genoemde
- Ei
- Uitsluitend in fabrieksverpakking: Filet americain, Ossenworst, Rookworst
- Zeer koel bewaarde verse vis uit de viswinkel en vis uit de diepvries: gebakken, gestoofd of gegrild.
- Vleesvervangers op basis van noten, granen, soja, ei, Quorn® en Valess® producten zijn toegestaan.
- Zure haring alleen uit pot gebruiken
- Vis uit blik

Let op bovenstaande bij een visbuffet i.v.m. versheid.

### **Wat u beperkt mag eten**

- Salami (max. 1 plak, 15 gram) of
- Cervelaatworst (max. 1 plak, 15 gram) of
- Rookvlees, rauwe ham, (max. 15 gram) of
- Worstsoorten die hierop lijken (max. 1 plak, 15 gram) of
- 1 Portie paté van 15 gram of Ansjovis max. 15 gram
- 1 verse Hollandse nieuwe haring

### **Wat u niet mag eten**

- Rauw vlees, rauwe vis en ongere kip
- Gerookte vis zoals gerookte makreel, gerookte zalm en echt gerookte kip (meestal alleen te koop tijdens feestdagen en wordt verkocht in een bruine verpakking (lees hiervoor het etiket) en zalm
- Trassi
- Rookworst die niet fabrieksmatig is bereid

### **Sojaproducten en gefermenteerde sauzen**

#### **Wat u wel mag eten**

- Tahoe/tofu
- Alle producten waarin soja is verwerkt.

#### **Wat u beperkt mag eten**

- Tempeh (gefermenteerd sojaproduct) max. 100 gram per dag mits vers en verpakt!
- Sojasaus (Ketjap) en producten die hierop lijken met mate ( 1 eetlepel per dag). Flesjes maximaal 3 maanden na openen in koelkast bewaren.

#### **Wat u niet mag eten**

- Vissaus
- Tamari
- Overige gefermenteerde Oosterse (vis)sauzen en Worcestershiresaus

### **Noten en pinda's: alle soorten toegestaan**

## **Fruit: alle soorten toegestaan**

## **Groenten**

### **Wat u wel mag eten**

- Alle soorten behalve zuurkool

### **Wat u niet mag eten**

- zuurkool

## **Dranken en (na overleg arts) alcoholische dranken**

### **Wat u wel mag drinken**

- Frisdranken
- Vruchtensappen
- Koffie Thee (vruchtenthee, rooibos, groene thee, kruidenthee) met uitzondering van hieronder genoemde thee
- Water
- Gepasteuriseerde, gesteriliseerde melk en karnemelk
- Gedestilleerde en overige alcoholische dranken in overleg met de arts

### **Wat u beperkt mag drinken**

- 1-2 glazen wijn, port , sherry, advocaat of
- 1-2 glazen sterke dranken of
- 1-2 flesjes bier of alcoholvrij bier
- Maximaal 500 ml zoethoutthee

### **Wat u niet mag drinken**

- Ongepasteuriseerde melk
- Chiantiwijn
- Champagne

- Overige kruidenthee, thee met St. Janskruid of thee met gezondheidsclaim als goed voor bloeddruk, stofwisseling, stoelgang enz.
- Witbier of zware bieren: Belgisch bier, Kloosterbier, Bier met extra gist, Tapbier
- Zelfgemaakte advocaat en tokkelroom

## **Gistproducten**

### **Wat u wel mag eten**

- Gist gebruikt voor de bereiding van: brood, taart, koekjes
- Gistextract in soepen en sauzen in zakjes, blik of pot, aangezien deze een kleine hoeveelheid gistextract bevatten
- Aromat

### **Wat u niet mag eten**

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

## **Eenpansgerechten en gekoelde maaltijden**

Deze zijn toegestaan, maar let tijdens het vervoer van de winkel naar huis op dat de temperatuur van de producten onder de 10° C blijft (gebruik 's zomers een koeltas). Thuis direct in de koelkast plaatsen en consumeren voor de THT datum.

### **Wat u wel mag eten**

Eenpansgerechten zonder kaas, salami en andere producten die niet zijn toegestaan (zie hieronder).

### **Wat u niet mag eten**

- Eenpansgerechten, pizza en gekoelde maaltijden die veel (>20 gram) kaas bevatten of oude of buitenlandse kaassoorten of salami
- Kaasfondue
- Maaltijdsalades die kaas bevatten

## **Drop (en reformartikelen)**

### **Wat mag u wel eten:**

- Producten met probiotica.

## **Wat u wel mag eten**

- Zoete en zoute drop vanwege invloed op de bloeddruk.
- Max. 50 gram Max. 0,5 liter zoethoutthee

## **Wat u niet mag eten**

- Supplementen zoals ginsengproducten en St. Janskruid
- Zuurdesembrood
- Vitaminepreparaten in dosering hoger dan de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden
- L-tryptofaan

## **Chocolade, schaal- en schelpdieren en alcohol**

Chocolade, schaal- en schelpdieren en alcohol kunnen een overgevoeligheidsreactie geven, bijvoorbeeld hoofdpijn. De hoofdpijn hangt dan niet samen met het gebruik van een MAO-remmer. Indien u bij uzelf merkt dat de hoofdpijn alleen optreedt na het gebruik van deze producten, vermijd dan deze producten.

## **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 vermelde THT datum. Na het 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 voorbij.
- 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.
- 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.

#### **Uit eten:**

- Wanneer u gaat eten in een Oosters restaurant, informeer dan naar het gebruik van ketjap en andere oosterse sauzen.

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 e.a.).

Wanneer u ernstige of vreemde bijverschijnselen, bijvoorbeeld ernstige hoofdpijn, een stijve nek en/of hevige onrust bij uzelf opmerkt, 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 lezen over diëtetiek in Amphia?

[Ga naar afdeling Diëtetiek](https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/dietetiek>)