

Voedingsadviezen bij gebruik van MAO-remmers

Uw arts heeft een MAO-remmer voorgeschreven. Dit medicijn kan helpen tegen een depressieve stemming. Als u dit medicijn gebruikt zijn er enkele voedingsmiddelen die u niet mag eten en drinken. In deze folder leest u welke voedingsmiddelen dit zijn.

Wat zijn MAO-remmers?

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. Door het enzym MAO te remmen, verbetert uw stemming.

MAO-remmers en tyramine

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 in uw voeding

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 (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 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. Een dieet met minder tyramine is geen 'zwaar' dieet. Er zijn veel dingen die u gewoon kunt eten. Hieronder vindt u enkele algemene voedingsadviezen:

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.
- Zorg ervoor dat bereide gerechten zo snel mogelijk worden afgekoeld en plaats ze daarna in de koelkast.
- Bereid vlees, bereide vis en bereide kip kunt u 24 uur in de koelkast bewaren. Vleeswaren kunt u maximaal vier dagen in de koelkast bewaren.
- Soep kunt u tot 24 uur na bereiding eten, mits snel afgekoeld en koel bewaard.

Melk en melkproducten

Gebruik melkproducten vóór de op het pak of de fles vermelde uiterste consumptiedatum (THT). Na openen kunt u de melk(producten) nog **maximaal drie dagen gebruiken**, ook al is de THT datum nog niet verstreken.

Vlees, vis, kip en ei

Koop vlees-, vis-, kip- en ei 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 graden Celsius.

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.

Exotische sauzen

Wanneer u gaat eten in een Oosters restaurant, informeer dan naar het gebruik van ketjap en andere oosterse sauzen. Aangezien deze sauzen gefermenteerd zijn, moet u deze mijden.

Hieronder vindt u een lijst met producten die wel en niet geschikt zijn wanneer u MAO-remmers gebruikt.

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 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. Aanbevolen wordt om kaas verpakt te kopen en te letten op de THT-datum (ten minste houdbaar tot).

<i>Wat u wel mag eten</i>	<i>Wat u beperkt mag eten</i>	<i>Wat u niet mag eten</i>
Jonge kaas: <ul style="list-style-type: none">- Jonge edammer- Jonge Goudse/Leidse kaas- Jonge Maaslander Zacht verpakte kazen: <ul style="list-style-type: none">- Verse kaas of kwark- Hüttenkäse- Ricotta- Cottage cheese Roomkazen: <ul style="list-style-type: none">- Monchou- Boursin/paturain	Maximaal 2 plakken (=40 gram) van jong- en extra belegen Hollandse kazen: <ul style="list-style-type: none">- Goudse/Leidse kaas- Edammer- Maasdammer In plaats van 1 plak kaas, kunt u maximaal 10 gram (= 1 eetlepel) nemen van: <ul style="list-style-type: none">- Parmezaanse kaas- Zwitserse strooikaas	Smelt- en smeerkazen, rookkazen, boerenkazen Buitenlandse kazen, zoals: <ul style="list-style-type: none">- Brie- Camembert- Emmenthaler- Gorgonzola- Gruyère- Feta- Mascarpone Oude, en overjarige kaas Geiten- en schapenkaas Kaasproducten, zoals: <ul style="list-style-type: none">- Kaaschips/kaaszoutjes- Kaaskoekjes- Kaasburgers/kaasso ufflés

Vlees, vleesvervangers, vis, kip en ei

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<p>Alle soorten vlees en kip en vleeswaren behalve de hiernaast genoemde</p> <p>Alle soorten kip en gerookte kip en ei.</p> <p>Uitsluitend in fabrieksverpakking:</p> <ul style="list-style-type: none"> - filet americain - ossenworst - rookworst - Zure haring (alleen uit pot gebruiken) - Vis uit blik <p>Zeer koel bewaarde verse vis uit de viswinkel, gebakken, gestoofd of gegrild (bijv. zalm of tonijn) <i>Let hierop bij een visbuffet!</i></p> <p>Vleesvervangers op basis van noten, granen, soja, ei en Quorn- en Valess-producten zijn toegestaan</p>	<ul style="list-style-type: none"> - salami (max. 1 plak, 15 g) of - cervelaatworst (max. 1 plak, 15 g) of - rookvlees, rauwe ham, bacon, rookspek (max. 15 g) of - worstsoorten die hierop lijken (max. 1 plak, 15 g) of - paté (max. 1 portie van 15 g) of - ansjovis (max. 15 gram) - 1 verse Hollandse nieuwe uit de viswinkel <i>Let hierop bij een visbuffet!</i> 	<p>Rauw vlees, rauwe vis, rauw ei en ongare kip</p> <p>Vlees met kaas, bijv. cordon bleu en hamburgers met kaas</p> <p>Rookworst die niet fabrieksmatig is bereid en ambachtelijke rookworst (Unox) Trassi Gerookte vis zoals makreel en zalm</p> <p><i>Let hierop bij een visbuffet!</i></p>

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 	<p>Tempeh (gefermenteerd sojaproduct) <i>max. 100 g per dag mits vers en verpakt!</i></p> <p>Sojasaus (ketjap) en producten die hierop lijken met mate (1 eetlepel per dag) <i>Flesjes na openen max. 3 maanden in koelkast bewaren!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Worcestershiresaus - Tamari - Overige gefermenteerde Oosterse (vis)sauzen

Fruit

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
Alle soorten, behalve gedroogd fruit		Gedroogd fruit

Groenten

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
Alle soorten behalve zuurkool		Zuurkool

Dranken en (na overleg arts) alcoholische dranken

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<ul style="list-style-type: none">- Melk en karnemelk- (Vruchten)thee en kruidentheo zoals kamille, kaneel, peppermunt, rooibosthee, groene thee, wintermelange e.d.- Water- Frisdranken- Vruchtensappen- Koffie	<ul style="list-style-type: none">- 1-2 glazen wijn, port, sherry, advocaat of- 1-2 glazen sterke drank of- 1-2 flesjes bier of alcoholvrij bier	<ul style="list-style-type: none">- Ongepasteuriseerde melk- Overige kruidentheo, thee met sint-janskruid of thee met gezondheidsclaim (bijv. goed voor bloeddruk, stofwisseling, stoelgang)- Zelfgemaakte advocaat en tokkelroom- Chiantiwijn, champagne- Witbier of zware bieren, Belgisch bier, kloosterbier, bier met extra gist, tapbier

Nagerechten

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<ul style="list-style-type: none">- Vla- Pudding- Yoghurt- Biogarde- IJs- Tiramisu (kant en klaar, verpakt)		Zelfgemaakte tiramisu

Gistproducten

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<ul style="list-style-type: none">- Gist gebruikt voor de bereiding van: brood, taart, koekjes- Aromat- Gistextract in soepen en sauzen in zakjes, blik of pot, aangezien deze een kleine hoeveelheid gistextract bevatten		<ul style="list-style-type: none">- Producten die pure gist bevatten: Marmite, Tartex- Reformartikelen die gist bevatten zoals: biergist, brooddrank, Maggi

Chocola, schaal- en schelpdieren en alcohol

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

Eenpansgerechten, gekoelde maaltijden en uit eten gaan

Eenpansgerechten en gekoelde maaltijden zijn toegestaan, maar let u tijdens het vervoer van de winkel naar huis op dat de temperatuur 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	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
Eenpansgerechten zonder kaas, salami en andere producten die niet zijn toegestaan (zie hiervoor)		Eenpansgerechten, pizza en gekoelde maaltijden die veel (> 20 g) kaas bevatten of oude of buitenlandse kaassoorten of salami Kaasfondue Hamburgers, andere kip/visgerechten en maaltijdsalades die kaas bevatten

Overig

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
Producten met probiotica	Zoete en zoute drop: max. 50 g (vanwege invloed van glycyrrhizinezuur op de bloeddruk) Zoethoutthee: max. 0,5 l	<ul style="list-style-type: none">- Reformartikelen zoals ginsengproducten, sint-janskruid- Zuurdesembrood- Vitaminepreparaten in dosering hoger dan de ADH L-tryptofaan

Interactie met medische behandeling of zelfmedicatie

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.).

Bijwerkingen

Wanneer u ernstige of vreemde verschijnselen bij uzelf opmerkt (bijv. ernstige hoofdpijn, stijve nek en/of hevige onrust) of last heeft van misselijkheid en braken, neem dan contact op met uw behandelend arts. Deze verschijnselen kunnen het gevolg zijn van bloeddrukverhoging.

Stoppen met uw medicatie

Indien u van uw arts te horen heeft gekregen dat u gaat stoppen met de MAO-remmer, is het belangrijk dat u nog 10 dagen dit voedingsadvies blijft volgen.

Wanneer uw arts waarschuwen?

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

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neem dan contact op met de diëtisten van ziekenhuis Nij Smellinghe.

De afdeling Diëtetiek is voor meer informatie te bereiken op telefoonnummer (0512) 588642. Maandag t/m vrijdag van 09:00 uur – 09:45 uur en van 13:30 uur – 14:00 uur
E-mail: dietetiek@nijsmellinghe.nl

Afdeling Diëtetiek
Ziekenhuis Nij Smellinghe
Compagnonsplein 1
9202 NN Drachten