

Adviezen bij tyraminebeperkte voeding

Afdeling diëtetiek

Algemeen telefoonnummer: 033 – 850 50 50

Dieet voor: _____

Datum: _____

Diëtist: _____

Telefoonnummer: _____

Specialist: _____

Uw arts heeft u een MAO-remmer voorgeschreven. Dit is een medicijn dat werkt bij 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 MAOremmer 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 in voeding voor. Het wordt ook 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 producten. Daarom is het belangrijk om vooral verse producten te gebruiken en er goed op te letten hoe u ze bewaart.

Als u een MAO-remmer gebruikt, moet u dus rekening houden met wat u eet en drinkt.

Algemene richtlijnen

1. Begin met dit dieet op dezelfde dag dat u de MAO-remmer gaat slikken.
2. Wanneer u met de MAO-remmer stopt, moet u dit dieet nog 10 dagen volgen.
3. Neem geen andere medicijnen dan uw arts u voorschrijft. MAO-remmers kunnen in combinatie met andere medicijnen tot gevaarlijke reacties leiden. Onder andere medicijnen worden ook verstaan: hoestdranken, pijnstillers, middelen tegen keelpijn en dergelijke. Gebruik reformartikelen en andere alternatieve middelen niet zomaar. Overlegt u dit eerst met uw arts.
4. Wanneer u ernstige of vreemde verschijnselen, bijvoorbeeld ernstige hoofdpijn, stijve nek en/of hevige onrust bij uzelf opmerkt of last hebt van misselijkheid en braken, neem dan contact op met uw behandelend arts.

Bezoekadressen:

Meander Medisch Centrum
Maatweg 3
3813 TZ Amersfoort

Locatie Baarn
Molenweg 2
3743 CM Baarn

Locatie Barneveld
(Medisch Centrum de Burgt)
Nederwoudseweg 17
3772 TD Barneveld

Locatie Nijkerk
(De Nije Veste)
Oranjelaan 104
3862 CX Nijkerk

Postadres:

Postbus 1502
3800 BM Amersfoort

Telefoonnummers:

Algemeen: 033 – 850 50 50
Afspraken: 033 – 850 60 70

KvK Gooi en Eemland:

32082917

www.meandermedischcentrum.nl

Bewaaradviezen

1. Zorg dat de temperatuur in uw koelkast niet hoger wordt dan 70°C.
2. Gebruik melk en melkproducten vóór de op de verpakking vermelde uiterste consumptiedatum (THT = tenminste houdbaar tot).
3. Bewaar verpakte kaas na openen niet langer dan 2 weken in de koelkast, ook al is de uiterste consumptiedatum nog niet verstreken.
4. Bewaar eieren maximaal 10 dagen in een koele ruimte (4-12°C).
5. Vlees, vis, kip: koop deze producten in een winkel die goed bekend staat, waar de omzet hoog is en de producten niet te lang liggen. Bereid vlees, vis en kip zo snel mogelijk na de aankoop. Zorg er voor dat bereide gerechten zo snel mogelijk worden afgekoeld en bewaar bereide gerechten maximaal 24 uur in de koelkast. Ontdooi diepgevroren vlees, vis en kip altijd in de koelkast of magnetron en bereid het direct na ontdooien.
6. Bewaar vleeswaren in de koelkast en niet langer dan 4 dagen.

Variatiemogelijkheden

Kaas

Hollandse kazen zijn gemaakt van gepasteuriseerde melk. Bij pasteuriseren wordt de melk verhit tot 72°C, waardoor de meeste bacteriën worden gedood. Kaas van ongepasteuriseerde melk bevat meer tyramine en is dus niet toegestaan. Wanneer op de verpakking staat: rauwmelkse kaas of au 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.

Wat u wel mag eten:	Wat u beperkt mag eten:	Wat u niet mag eten:
Jonge Hollandse kaas. Zachte verpakte kaas zoals verse kaas of kwark, Cottage cheese, Ricotta, Mozzarella. Cream cheese of roomkaas zoals Mon Chou, Boursin, Paturain.	Per dag maximaal 2 plakken jong belegen of extra belegen Hollandse kaas. In plaats van 1 plak kaas kunt u maximaal 1 eetlepel Parmezaanse kaas of Zwitserse strooikaas nemen.	Oude kaas, overjarige kaas, boerenkaas, rookkaas, smeerkaas, geitenkaas, schapenkaas. Buitenlandse kaas zoals Brie, Camembert, Emmenthaler, Gruyère, Gorgonzola, Mascarpone, feta. Kaasproducten zoals kaaschips, kaaszoutjes, kaaskoekjes, kaasburgers, kaassoufflés.

Vlees, vleesvervangers, vis, kip en ei

Wat u wel mag eten:	Wat u beperkt mag eten:	Wat u niet mag eten:
Uitsluitend in fabrieksverpakking: <ul style="list-style-type: none"> • filet américain • ossenworst • rookworst Ei. Zeer verse en zeer koel bewaarde vis die vervolgens gebakken, gestoofd of gegrild wordt. Vis uit blik. Zure haring uit pot. Vleesvervangers op basis van noten, granen, soja, ei en Quornproducten.	Per dag maximaal 1 plak: <ul style="list-style-type: none"> • salami • cervelaatworst • rookvlees • rauwe ham • paté (15 gram) en andere hierop lijkende worstsoorten. Per dag: - 15 g ansjovis.	Rauw vlees, rauwe vis, ongere kip. Gerookte vis zoals makreel, zalm. Trassi. Rookworst die niet fabrieksmatig bereid is.

Fruit: alle soorten zijn toegestaan.

Groente: alle soorten zijn toegestaan met uitzondering van zuurkool.

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 verwerkt is. 	Tempeh: maximaal 100 gram per dag, mits vers en verpakt. Sojasaus (Ketjap) en alle daarop lijkende sauzen maximaal 1 eetlepel per dag. Flesjes na openen in de koelkast bewaren.	Vissaus. Tamarinde. Overige gefermenteerde Oosterse (vis)sauzen.

(Alcoholische) dranken

Wat u wel mag eten:	Wat u beperkt mag eten:	Wat u niet mag eten:
Koffie, thee, water, melk, karnemelk, frisdranken, vruchtensappen	Per dag 1-2 glazen wijn of sterke drank of 1-2 flesjes bier of alcoholvrij bier. Alcoholische dranken in overleg met uw arts (zie ook pag. 9)	Ongepasteuriseerde melk. Chiantiwijn, champagne, tapbier. Witbier of zwaar bier: <ul style="list-style-type: none"> • Belgisch bier • kloosterbier • bier met extra gist.

Gistproducten

Wat u wel mag eten:	Wat u beperkt mag eten:	Wat u niet mag eten:
Gist gebruikt voor de bereiding van: <ul style="list-style-type: none"> • brood • taart, gebak • koekjes. Soepen en sauzen in pakjes, blik en pot die een kleine hoeveelheid gist bevatten.		Producten die pure gist bevatten: <ul style="list-style-type: none"> • Marmite • Tartex. Reformproducten die gist bevatten, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • biergist • brooddrank.

Eenpansgerechten en gekoelde maaltijden

Eenpansgerechten en gekoelde maaltijden zijn toegestaan mits tijdens het vervoer van winkel naar huis de temperatuur onder de 100°C blijft. Zet de gerechten thuis direct in de koelkast en eet het op vóór de uiterste consumptiedatum.

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.		Eenpansgerechten en gekoelde maaltijden die salami, oude kaas of buitenlandse kaassoorten bevatten.

Drop en reformartikelen

Wat u wel mag eten:	Wat u beperkt mag eten:	Wat u niet mag eten:
	Per dag maximal 50 gram zoete en zoute drop vanwege de invloed op de bloeddruk. Maximaal ½ l zoethoutthee.	Reformartikelen zoals: <ul style="list-style-type: none"> • ginsengproducten • St. Janskruid • kruidenthee. Zuurdesembrood.

Chocolade, schaal- en schelpdieren en alcohol

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