



Risico minimalisatie materiaal

betreffende
Tracydal® (tranylcypromine) voor
patiënten

Dieetadviezen

Meer informatie?

Misschien heeft u na het lezen van deze folder nog vragen. Uw diëtist of behandelend arts zal ze graag beantwoorden. U kunt voor vragen ook bellen of mailen naar:

Tel: 024 3030804

Email: pvd@dada.nl

Uitgave: Daleco Pharma b.v.
Januari 2018

Het dieet bij gebruik van een MAO-remmer

U begint met dit dieet op dezelfde dag dat u Tracydal® gaat slikken. De meeste voedingsmiddelen kunt u gewoon gebruiken. In dit boekje 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 2e 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
Jonge kaas <ul style="list-style-type: none"> - Jonge Edammer - Jonge Goudse - Jonge Leidse (komijn) - Jonge Maaslander - Jonge Leerdammer; - Maasdammer 	Max. 2 plakken = 40 gram van jong belegen, belegen en extra belegen Hollandse kaas <ul style="list-style-type: none"> - Goudse - Edammer - Maasdammer, Leerdammer - Leidse kaas (komijn) 	Smelt- en smeerkaas, rookkaas Boerenkaas Oude overjarige Hollandse kaas Geitenkaas Schapenkaas
Zachte verpakte kazen <ul style="list-style-type: none"> - Verse kaas of kwark - Hüttenkäse - Ricotta - Cottage cheese - Mozzarella - Feta gemaakt van koemelk - Mascarpone 	In plaats van 1 plak kaas kunt u max. 10 gram (1 eetlepel) nemen van: <ul style="list-style-type: none"> - Parmezaanse kaas, pesto op basis van Parmezaanse kaas - Zwitserse strooikaas. 	Ongepasteuriseerde kaas. Buitenlandse kaas , zoals: <ul style="list-style-type: none"> - Brie - Camembert - Emmenthaler - Cheddar - Gorgonzola, Roquefort en andere blauwschimmelkaas - Gruyère - Feta, gemaakt van schapen- en geitenmelk.
Cream cheese of roomkaas <ul style="list-style-type: none"> - Mon Chou - Boursin - Paturain - 		Kaasproducten <ul style="list-style-type: none"> - Kaaschips - Kaaszoutjes - Kaaskoekjes - Kaasburgers - Kaassoufflés - Kaassaus uit pakjes

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

Quorn en Valess producten
zonder kaas zijn toegestaan.

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.

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

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.

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

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. Zelfgemaakte advocaat (ook te koop in landwinkels) en tokkelroom zijn niet toegestaan omdat ze bestanddelen van rauwe eieren bevatten. Zwارة 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. Drink geen alcohol of in ieder geval niet meer dan één glas per dag*.

Wat u wel mag drinken	Wat u beperkt mag drinken	Wat u niet mag drinken
<ul style="list-style-type: none"> - (Soja) melk en karnemelk - (Vruchten)thee en kruidenthee als kamille, kaneel, peppermunt. Rooibosthee en groene thee. Wintermelange e.d. - Water - Frisdranken - Sportdranken - Vruchtensappen - Koffie (met koffiemelk) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zoethoutthee (max. 0,5 l vanwege invloed op de bloeddruk (glycyrrhizinezuur)) - Goede nachtrust thee (Zonnatura), max 1-2 kopjes 	<ul style="list-style-type: none"> - Ongepasteuriseerde melk - Overige kruidenthee, thee met St Janskruid of thee met gezondheidsclaim als goed voor bloeddruk, stofwisseling, stoelgang, etc.
<ul style="list-style-type: none"> - Alcoholvrij bier, alcoholvrij witbier en alcoholvrij rosébier (o.a. van Bavaria) 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 glas wijn, port, sherry, advocaat <i>of</i> - 1 glas sterke drank <i>of</i> - 1 flesje bier of radler - mousserende wijnen met normale kurk of schroefdop (Frizzante) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zelfgemaakte advocaat en tokkelroom - Chiantiwijn - Champagne - mousserende wijnen met champagnekurk en ijzerdraadje (Spumante) - Witbier of zware bieren - Belgisch bier - Kloosterbier - Bier met extra gist - Tapbier

*) richtlijn Goede Voeding Gezondheidsraad 2015.

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 Zelfgemaakte kefir en kefir gemaakt van schapen of 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.

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– Koekjes– Oliebollen– Beschuiten		Producten die pure gist bevatten. <ul style="list-style-type: none">– Marmite– Vetamite gistextract pasta– Vitam R gistextract Reformartikelen die gist bevatten zoals: <ul style="list-style-type: none">– Biergist– Brooddrink
<ul style="list-style-type: none">– Aromat– Gistextract in soepen en sauzen in zakjes, blik of pot, aangezien deze een kleine hoeveelheid gistextract bevatten		Maggi aroma

Eenpansgerechten, gekoelde maaltijden, uit eten gaan

Eenpansgerechten, zoals stamppotten 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.

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
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
		– Kaasfondue
		– 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.

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
Broodbeleg: – Pindakaas – Jam – Hagelslag – Sandwichspread – Stroop	– Zoete en zoute drop max. 50 gram. Vanwege invloed op de bloeddruk (glycyrrhizinezuur) –	– Marmite – Vetamite gistextract pasta – Tartex
– Producten met Probiotica		– Reformartikelen zoals ginseng producten, St. Janskruid . – Zuurdesembrood – Vitaminepreparaten in dosering hoger dan ADH* – L-tryptofaan – Sportvoedingspreparaten met weipoeder/aminozuren
– Noten en pinda's – Noodles instant in beker of zakje (met kruiden/ groente/ kip) – Sportrepen – Noga – Marsepein – Bouillon tabletten – Boemboe – Boter – Crème fraiche, kookroom en zure room		– Dampo bij droge hoest – Otrivin en vergelijkbare neussprays die xylometazoline bevatten

*) 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 Tracydal®. Indien u dit bij uzelf merkt, vermijd dan deze producten.

Gaat u uit eten of heeft u vakantieplannen naar een exotische bestemming, dan kunt u via Daleco Pharma contact opnemen met de afdeling diëtetiek van de Parnassia groep. Zij kunnen u uitleg en advies geven.