

Tranlycypromine Milstein 10 mg, omhulde tabletten

Informatie en Voedingsadviezen

Tranlycypromine en tyramine

Uw arts heeft u een MAO-remmer voorgeschreven (Tranlycypromine Milstein 10 mg omhulde tabletten). Dit is een medicijn dat helpt tegen ernstige depressieve klachten, als andere antidepressiva onvoldoende resultaat hebben gegeven.

Tranlycypromine remt de werking van het enzym Monoamine-Oxidase (MAO). 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, zorg 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 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 tranlycypromine gebruikt, moet u dus rekening houden met hetgeen u eet en drinkt.

Het dieet bij gebruik van tranlycypromine

U begint met dit dieet op dezelfde dag dat u Tranlycypromine gaat slikken. Een dieet met minder tyramine is geen belastend dieet. Er zijn veel dingen die u gewoon kunt eten.

In deze folder 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 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 is dus niet toegestaan. Aanbevolen wordt om kaas verpakt te kopen en te letten op de THT (datum ten minste houdbaar tot).

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<ul style="list-style-type: none">• Jonge kaas<ul style="list-style-type: none">- Jonge Edammer- Jonge Goudse- Jonge Leidse (komijn)- Jonge Maaslander- Jonge Leerdammer- Maasdammer• Zachte verpakte kazen<ul style="list-style-type: none">- Verse kaas of kwark- Hüttenkäse- Ricotta- Cottage cheese- Mozzarella- Feta gemaakt van koemelk• Cream cheese of roomkaas<ul style="list-style-type: none">- Mon Chou- Boursin- Paturain- Mascarpone	<ul style="list-style-type: none">• 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)• In plaats van 1 plak kaas kunt u max. 10 gram (1 eetlepel) nemen van<ul style="list-style-type: none">- Parmezaanse kaas- Zwitserse strooikaas- Pesto op basis van Parmezaanse kaas	<ul style="list-style-type: none">• Smelt- en smeerkaas, rookkaas• Boerenkaas• 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• Oude overjarige Hollandse kaas• Geitenkaas• Schapenkaas• Kaasproducten<ul style="list-style-type: none">- Kaaschips- Kaaszoutjes- Kaaskoekjes- Kaasburgers- Kaassaus uit pakjes• Kaassoufflés

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 2 weken 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 gerookt worden. Dit gebeurt bij een temperatuur tussen de 30 °C en 60 °C. Bij deze temperatuur kunnen bacteriën zich snel vermenigvuldigen waardoor het tyraminegehalte in het product toeneemt.

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<ul style="list-style-type: none">• Alle soorten vlees en (gerookte) kip en vleeswaren behalve de in de derde kolom genoemde• Ei• Biefstuk en tartaar bereid, gebraden rosbeef• Kroepoek• Zure haring alleen uit pot gebruiken.• Vis uit blik <p>Uitsluitend in fabrieksverpakking:</p> <ul style="list-style-type: none">• Filet americain• Ossenworst• Rookworst• Bloedworst <ul style="list-style-type: none">• Zeer koel bewaarde verse vis: gebakken, gestoofd of gegrild . Let op bovenstaande bij visbuffet.• Vleesvervangers op basis van noten, granen, soja, ei• Quorn en Valess producten zonder kaas	<ul style="list-style-type: none">• Saté gemarineerd in sojasaus/ketjap• Salami (max. 1 plak, 15 gram)• Cervelaatworst (max. 1 plak, 15 gram)• Rookvlees, rauwe ham, bacon, ardennerham, coburgerham, schwarzwalderschinken en andere gerookte ham soorten, gerookt spek, ontbijtspek, (max. 15 gram)• Belegsoorten die hierop lijken (max. 1 plak, 15 gram)• Rookworst, max. 15 gram• 1 Portie paté van 15 gram• Kippenlever max 50 gram• Ansjovis 15 gram• Eén verse Hollandse nieuwe uit de viswinkel	<ul style="list-style-type: none">• Rauw vlees (zoals carpaccio), rauwe vis (zoals sushi's), rauw ei en ongere kip• Gerookte vis zoals makreel en zalm• Trassi• Vlees met kaas, bijvoorbeeld cordon blue, grillworst met kaas, en hamburgers met kaas• Gedroogde vis, stokvis, bakkeljauw• Rookworst die niet fabrieksmatig is bereid (ambachtelijke rookworst en Hema rookworst)

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.

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 woksauzen• Alle producten waarin soja is verwerkt.	<ul style="list-style-type: none">• 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 na openen in koelkast bewaren• Saté saus bereid met sojasaus/ketjap	<ul style="list-style-type: none">• Tamari• Overige gefermenteerde Oosterse (vis)sauzen, bruine woksauzen• Worcestersaus

FRUIT

Vers fruit bevat van nature nauwelijks tyramine. U mag alle soorten eten.

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
<ul style="list-style-type: none">• Alle soorten vers en gedroogd fruit		

GROENTEN

Verse groenten bevatten van nature nauwelijks tyramine. U mag alle soorten eten, 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 soorten m.u.v. de hiernaast genoemde• Peulvruchten• Linzen• Ingemaakte groente zoals atjar tjampoer, augurken, zilverui e.d.		<ul style="list-style-type: none">• Zuurkool

(ALCOHOLISCHE) DRANKEN

Advocaat en tokkelroom zijn niet toegestaan omdat ze bestanddelen van rauwe eieren bevatten. Zware biersoorten bevatten meer gist. Gist bevat van nature veel tyramine. Mousserende wijnen zijn gemaakt met meer gist waardoor ze meer tyramine bevatten.

Wat u wel mag drinken	Wat u beperkt mag drinken	Wat u niet mag drinken
-----------------------	---------------------------	------------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Frisdranken • Vruchtensappen • Koffie • (Vruchten)thee en kruidenthee als kamille, kaneel, pepermint • Rooibosthee en groene thee • Wintermelange e.d. • water • Gepasteuriseerde/ gesteriliseerde melk en karnemelk • Alcoholvrij bier, witbier en rosébier van Bavaria • Gedestilleerde en overige alcoholische dranken in overleg met de arts 	<ul style="list-style-type: none"> • 1-2 glazen wijn, Port, Sherry, advocaat of sterke dranken • 1-2 flesjes bier of alcoholvrij bier • Mousserende wijnen met normale kurk of schroefdop (Frizzante) • Zoethoutthee max. 0,5 l 	<ul style="list-style-type: none"> • Ongepasteuriseerde melk • Chiantiwijn • Champagne • Witbier of zware bieren <ul style="list-style-type: none"> – Belgisch bier – Kloosterbier – bier met extra gist – tapbier • overige kruidenthee, thee met Sint-Janskruid of thee met een gezondheidsclaim als goed voor de bloeddruk, stofwisseling, stoelgang, etc. • Zelfgemaakte advocaat en tokkelroom
---	---	--

GISTPRODUCTEN		
Gist bevat van nature veel tyramine. Gist in brood wordt omgezet en mag dus 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 • Aroma • Soepen en sauzen in zakjes, blik of pot die een kleine hoeveelheid gistextract bevatten 		<ul style="list-style-type: none"> • 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 – Brooddrank • Maggi soeparoma

EENPANSGERECHTEN 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. 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
<ul style="list-style-type: none"> • Eenpansgerechten zonder kaas, salami en andere producten die niet zijn toegestaan (zie hierboven) 		<ul style="list-style-type: none"> • Eenpansgerechten, pizza en gekoelde maaltijden die veel (>20 gram) kaas bevatten of oude en buitenlandse kaassoorten of salami. • Kaasfondue • Hamburgers, andere kip/visgerechten en maaltijdsalades die kaas bevatten.

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 gekoelde ruimte bereid.		
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) 		<ul style="list-style-type: none"> • Zelfgemaakte tiramisu

OVERIG		
Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten/ innemen
<ul style="list-style-type: none"> • Producten met probiotica • Broodbeleg: <ul style="list-style-type: none"> -Pindakaas -Jam -Hagelslag -Sandwichspread • Noten en pinda's • Noodles instant in beker of zakje • Sportrepen • Noga • Marsepein 	<ul style="list-style-type: none"> • Zoete en zoute drop vanwege invloed op de bloeddruk (max. 50 gram) 	<ul style="list-style-type: none"> • Reformartikelen, Voedingsmiddelen, dieetpreparaten, vitaminesupplementen zoals ginseng producten, St. Janskruid • Zuurdesembrood • Vitaminepreparaten in dosering hoger dan ADH • L-tryptofaan

CHOCOLA, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN EN ALCOHOL

Kunnen een overgevoeligheidsreactie bijvoorbeeld hoofdpijn geven, die niet samenhangt met het gebruik van een MAO-remmer. Indien u dit bij uzelf merkt, 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 op het pak/de fles vermelde uiterste consumptiedatum (THT). Na openen kunt u de melk(producten) binnen 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 verlopen.

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 bereiken boven de 4 °C. 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 er voor 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. Let wel op THT datum.

Soep kunt u tot 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.

Let bij het uit eten gaan in andere restaurants op dat u geen voedingsmiddelen kiest die in de lijst van verboden of beperkt toegestaan zijn genoemd.

MAO-remmers en andere medicatie

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 hoestdranken en neusdruppels/ neusspray (Otrivin e.a.)

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

Hoe lang door gaan met het dieet?

In principe volgt u het dieet zolang u Tranylcypromine slikt. Wanneer u (op voorschrift van uw arts) moet stoppen, moet u het dieet nog 10 dagen blijven volgen.

Meer weten?

Misschien heeft u na het lezen van deze folder nog vragen. Uw behandelend arts zal ze graag beantwoorden.