

Informatie en Voedingsadviezen

Tranlycypromine Milstein 10 mg, omhulde tabletten

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 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. Het is daarom belangrijk om (met name) in het begin van de behandeling regelmatig uw bloeddruk te meten. De resultaten van deze metingen kunt u opnemen in een resultatentabel. Deze tabel is beschikbaar op de website www.milstein.nl.

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

- Jonge kaas**
 - Jonge Edammer
 - Jonge Goudse
 - Jonge Leidse (komijn)
 - Jonge Maaslander
 - Jonge Leerdammer
 - Maasdammer

- Zachte verpakte kazen
 - Verse kaas of kwark
 - Hüttenkäse
 - Ricotta
 - Cottage cheese
 - Mozzarella
 - Feta gemaakt van koemelk
- Roodkorstkaas gemaakt van gepasteuriseerde melk; bijvoorbeeld Kernhem en Port Salut

- Cream cheese of roomkaas
 - Mon Chou
 - Boursin
 - Faturain
 - Mascarpone

om vooral verse producten te gebruiken en goed te letten op hoe u ze bewaart.

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

- Jonge kaas**
 - Jonge Edammer
 - Jonge Goudse
 - Jonge Leidse (komijn)
 - Jonge Maaslander
 - Jonge Leerdammer
 - Maasdammer

- Zachte verpakte kazen
 - Verse kaas of kwark
 - Hüttenkäse
 - Ricotta
 - Cottage cheese
 - Mozzarella
 - Feta gemaakt van koemelk
- Roodkorstkaas gemaakt van gepasteuriseerde melk; bijvoorbeeld Kernhem en Port Salut

- Cream cheese of roomkaas
 - Mon Chou
 - Boursin
 - Faturain
 - Mascarpone

Wat u beperkt mag eten

- Max. 2 plakken = 40 gram van jong belegen, belegen en extra belegen Hollandse kaas
 - Goudse
 - Edammer
 - Maasdammer, Leerdammer
 - Leidse kaas (komijn)

- 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
- Ongepasteuriseerde kaas
- Buitenlandse kaas, zoals:
 - Brie
 - Camembert
 - Emmenthaler
 - Cheddar
 - Gorgonzola, Roquefort en andere blauwschimmelkaas
 - Gruyère
 - Feta, gemaakt van schapen- en geitenmelk
- Oude overjarige Hollandse kaas
- Geitenkaas
- Schapenkaas
- Kaasproducten
 - 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. 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

- Alle soorten vlees en (gerookte) kip en vleeswaren behalve de in de derde kolom genoemde.
- Ei
- Biefstuk en tartaar bereid, gebraden rosbiëf
- Kroepoek
- Zure haring alleen uit pot gebruiken
- Vis uit blik

Uitsluitend in fabrieksverpakking:

- Filet américain
- Ossenworst
- Rookworst
- Bloedworst
- 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

Wat u beperkt mag eten

- Salé gemarineerd in sojasaus/ketjap
- Salami (max. 1 plak, 15 gram)
- Cervelaatworst (max. 1 plak, 15 gram)
- Rookvlees, rauwe ham, bacon, ardennerham, coburgerham, schwärzwaldler schinken 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

Wat u niet mag eten

- Rauw vlees (zoals carpaccio), rauwe vis (zoals sushi's), rauw ei en ongere kip
- Gerookte vis zoals makreel en zalm
- Tjassi
- Vlees met kaas, bijvoorbeeld cordon blue, grillworst met kaas, en hamburgers met kaas
- Gedroogde vis, stokvis, bakkeijauw
- Rookworst die niet fabrieksmatig is bereid (ambachtelijke rookworst en Hema rookworst)
- gravad laks (gemarineerde zalm)

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

- Tahoe
- Tofu
- Heldere, gele en rode woksaus
- 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 na openen max. 3 maanden in koelkast bewaren.
- Satésaus bereid met sojasaus/ketjap

Wat u niet mag eten

- Tamari
- Overige gefermenteerde Oosterse (vis)sauzen, bruine woksauzen
- Worcestersaus
- Miso

FRUIT

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

Wat u wel mag eten

- Alle soorten vers en gedroogd fruit

Wat u beperkt mag eten

Wat u niet mag eten

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 fermentatie-proces kan zuurkool tyramine bevatten.

De peul van de tuinboon wordt wel gebruikt in de mediterrane keuken en is niet toegestaan.

Wat u wel mag eten

- Alle soorten m.u.v. de hiernaast genoemde
- Peulvruchten
- Linzen
- Ingemaakte groente zoals atjar tjampoer, augurken, zilverui e.d.

Wat u beperkt mag eten

Wat u niet mag eten

- Zuurkool
- Peul van tuinboon

DRANKEN EN (NA OVERLEG ARTS) ALCOHOLISCHE DRANKEN

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

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.

Wat u wel mag drinken

- 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, alcoholvrij witbier en alcoholvrij rosébier
- Gedestilleerde en overige alcoholische dranken in overleg met de arts

Wat u beperkt mag drinken

- 1 glas wijn, Port, Sherry, advocaat of sterke dranken
- 1 flesje bier of radler
- Mousseerende wijnen met normale kurk of schroefdop (Frizzante)
- Zoethouthee en frambozenbladthee (max. 0,5 l vanwege invloed op de bloeddruk (glycyrrhizinezuur))
- Goede nachtrust thee (Zonnatura), max 1-2 kopjes

Wat u niet mag drinken

- Ongepasteuriseerde melk
- Chiantiwijn
- Champagne
- Witbier of zware bieren
 - 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

Gist gebruikt voor de bereiding van

- Taart
- Koekjes
- Aromaat
- Soepen en sauzen in zakjes, blik of pot die een kleine hoeveelheid gistextract bevatten
- Oliebollen
- Beschuiten
- Pizzabodem
- Aromat

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

- 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).

Wat u beperkt mag eten

Wat u niet mag eten

- 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

- (Soja) vla
- Pudding
- (Soja) yoghurt
- Biogarde
- Ijs
- Tiramisu (kant-en-klaar)

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

- Producten met probiotica
- Broodbeleg:
 - Pindakaas
 - Jam
 - Hagelslag
 - Sandwichspread
- Noten en pinda's
- Noodles instant in beker of zakje
- Sportrepen
- Noga
- Marsepein
- Bouillon tabletten
- Boemboe
- Boter

CHOCOLA, SCHAAL- EN SCHELPIERIEN 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 voedingsmiddel-en 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 be-kend staat, waar de omzet groot is en de producten geen tijd hebben om oud te worden of een tempe-ratuur bereiken boven de 4 °C. Ontdooi diepgevro-ren vlees, vis en kip altijd in de koelkast of magne-tron 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 er 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 combi-natie 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 neus-druppels/ neusspray (Otrivin e.a.).

Wanneer u ernstige of vresemde 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 tranlycypromine slikt. Wanneer u (op voorschrift van uw arts) moet stoppen, moet u het dieet nog 14 dagen blijven volgen.

Meer weten?

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

www.milstein.nl

RA0111

Belangrijke informatie in noodgeval

Patiëntenpas

**Tranlycypromine Milstein 10 mg
omhulde tabletten**

**Het is belangrijk dat u deze kaart altijd
bij u draagt.**

**Laat deze kaart zien aan uw arts,
apotheker, tandarts en alle andere
medische zorgverleners waar u onder
behandeling bent.**

Informatie voor beroepsoefenaars in de gezondheidszorg.

De patiënt die deze kaart bij zich heeft
wordt behandeld met Tranlycypromine en
loopt het risico op hypertensieve crisis.

Patiëntinformatie

Naam: _____

Adres: _____

Geboortedatum: _____

Indicatie: _____

Dosis: _____

Overige geneesmiddelen/ aandoeningen:

In noodgeval waarschuwen

Naam van de arts: _____

Tel. arts: _____

Overige: _____

Naam: _____

Tel: _____

Notities

Informatie voor de patiënt

Uw arts heeft u Tranylcypromine voorgeschreven. Deze waarschuwingskaart heeft belangrijke informatie voor u.

-Gebruik Tranylcypromine altijd precies zoals uw arts of apotheker u dat heeft verteld.

-Stop niet met het innemen van tranylcypromine zonder overleg met uw arts.

-Verander niet de voorgeschreven dosis.

-Meet regelmatig uw bloeddruk. Er is een tabel beschikbaar voor het bijhouden van uw bloeddrukmetingen.

-Meld direct de verschijnselen van een hypertensieve crisis, zoals acuut optredende hevige hoofdpijn, hartkloppingen, pijnlijke stijve nek, regelmatig overslaan van het hart, vaak met pijn onder het borstbeen, transpireren, bleekheid, soms gevolgd door opvliegers, pupilverwijding en lichtscheming.

Indien dit u overkomt dient u direct uw arts te raadplegen.

Overige informatie

Tranylcypromine is een monoamine oxidase (MAO) remmer dat helpt tegen ernstige depressieve klachten wanneer behandeling met andere antidepressiva niet geholpen heeft.

Gebruik niet in combinatie met:

-antidepressiva (citalopram, escitalopram, fluvoxamine, fluoxetine, paroxetine, sertraline, venlafaxine, duloxetine, clomipramine, imipramine, amitriptyline, desipramine, nortriptyline, protriptyline, fenelzine en buspiron).

-anti-migraine middelen (tryptanen)

-sympathicomimetica

Interacties met andere geneesmiddelen

De volgende geneesmiddelen kunnen in combinatie met tranylcypromine serotoninesyndroom veroorzaken:

-andere MAO-remmers (moclobemide)
-andere geneesmiddelen voor depressie o.a. tricyclische antidepressiva, lithium, SNRI's en SSRI's en tryptofan
-antipsychotica
-linezolid

-sibutramine
-geneesmiddelen voor de behandeling van ernstige pijn o.a. tramadol, fentanyl, tapentadol, pethidine, pentazocine en methadon.

- dextromethorfan

-methyleenblauw

Dieetadvies

Wanneer u tranylcypromine tegelijkertijd gebruikt met tyramine bevattend voedsel en/of bepaalde dranken kan een plotselinge stijging van de bloeddruk voorkomen. Dit heet een hypertensieve crisis. Daarom is een regelmatige meting van de bloeddruk belangrijk.

Vermijd de volgende tyraminerijke voedingsmiddelen:

-beleggen en oude kazen
-oude, gefermenteerde, rauwe, schimmel of gerookte kaas en kaasproducten
-rauw of gerookt vlees/worst en vis
-ongepasteuriseerde melk
-gistproducten
-sommige wijnen en alcoholische dranken of bier

Zie de voedingsadviezenfolder voor de volledige informatie.

www.milstein.nl

RA0110

