

## **Gebruik van Parnate in combinatie met voedsel en drank:**

### **Parnate en tyramine**

Uw arts heeft u Parnate voorgeschreven. Dit is een medicijn dat helpt tegen een depressieve stemming.

Parnate, 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. 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 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, zoals Parnate, moet u dus rekening houden met hetgeen u eet en drinkt.

### **Het dieet bij gebruik van Parnate**

U begint met dit dieet op dezelfde dag dat u Parnate gaat slikken.

Een dieet met minder tyramine is geen 'zwaar' dieet. Er zijn veel dingen die u gewoon kunt eten. Hieronder krijgt u uitleg over wat u wel en niet kunt eten.

#### **- Kaas en kaasproducten.**

Hollandse kazen zijn gemaakt van gepasteuriseerde melk. Bij pasteuriseren wordt de melk verhit tot 72 graden celsius, waardoor de meeste bacteriën worden gedood. Kaas gemaakt van onpasteuriseerde melk bevat meer tyramine **en is daarom 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).

#### Niet toegestaan:

Smelt – en smeerkaas, rookkaas, boerenkaas.

Buitenlandse kaassoorten zoals Brie, Camembert, Emmenthaler, Cheddar, Gorgonzola, Roquefort en andere blauwschimmelkaas, Gruyere, Feta.

Oude overjarige Hollandse kaas, Geitenkaas, Schapenkaas.

Kaasproducten zoals kaaschips, kaaszoutjes, kaaskoekjes, kaasburgers en kaassoufflés.

#### Beperkt toegestaan:

Maximaal 2 plakken (=40 gram) van jong belegen, belegen en

extra belegen Hollandse kaas zoals Goudse, Edammer, Maasdammer en Leidse kaas.

In plaats van 1 plak kaas kunt u maximaal 10 gram (1 eetlepel) nemen van Parmezaanse kaas, pesto op basis van Parmezaanse kaas of Zwitserse strooikaas.

Onbeperkt toegestaan:

Jonge kaas zoals jonge Edammer, jonge Goudse, jonge Leidse, jonge Maasdammer en jonge Maaslander  
Zachte verpakte kazen zoals verse kaas of kwark, Hüttenkäse, Ricotta, Cottage cheese, Mozzarella, cream cheese of roomkaas zoals Mon Chou, Boursin, Paturain en Mascarpone.

- **Gistproducten**

Niet toegestaan:

Producten die pure gist bevatten zoals Marmite en Tartex.  
Reformartikelen die gist bevatten zoals biergist en brooddrink.  
Maggi.

Onbeperkt toegestaan:

Gist voor de bereiding van brood, taart en koekjes.  
Aromat.  
Gistextract in soepen en sauzen in zakjes, blik of pot, aangezien deze een kleine hoeveelheid gistextract bevatten.

- **Vlees, vleesvervangers, vis, kip en ei**

Niet toegestaan:

Rauw vlees, rauwe vis en ongere kip.  
Vlees met kaas, bijv. cordon bleu en hamburgers met kaas.  
Gerookte vis zoals makreel en zalm.  
Trassi  
Rookworst die niet fabrieksmatig is bereid.

Let op bovenstaande bij een visbuffet.

Beperkt toegestaan:

Salami (max. 1 plak, 15 gram) of cervelaatworst (max. 1 plak, 15 gram) of rookvlees, rauwe ham, bacon, rookspek (max. 15 gram) of worstsoorten die hierop lijken (max. 1 plak, 15 gram) of 1 portie paté van 15 gram of ansjovis van 15 gram, 1 hollandse nieuwe uit de viswinkel.

Onbeperkt toegestaan:

Alle soorten vlees en kip en vleeswaren behalve de hierboven genoemde onder “niet toegestaan” en “beperkt toegestaan”.

Alle soorten kip en gerookte kip.

Ei.

Filet américain en ossenworst en rookworst (uitsluitend in fabrieksverpakking).

Zure haring (alleen uit pot gebruiken) en vis uit blik.

Zeer verse en zeer koel bewaarde vis uit de viswinkel: gebakken, gestoofd of gegrild. (bijv. zalm of tonijn)

Let hierop bij een visbuffet.

Vleesvervangers op basis van noten, granen, soja, ei en Quorn en Valess producten.

- **Dranken en (na overleg met arts) alcoholische dranken**

Niet toegestaan:

Ongepasteuriseerde melk.

Overige kruidenthee, thee met St. Janskruid of thee met gezondheidsclaim als goed voor bloeddruk, stofwisseling, stoelgang enz.

Zelfgemaakte advocaat en tokkelroom.

Chiantiwijn en champagne.

Witte bieren of zware bieren zoals Belgisch bier, kloosterbier, bier met extra gist, tapbier.

Beperkt toegestaan:

1-2 glazen wijn, port, sherry, advocaat of 1-2 glazen sterke dranken.

1-2 flesjes bier of alcoholvrij bier.

Onbeperkt toegestaan:

Frisdranken, vruchtensappen.

Koffie, (vruchten)thee en kruidenthee als kamille, kaneel, pepermint, rooibosthee en groene thee, wintermelange e.d.

Water.

Melk en karnemelk.

- **Groenten en fruit**

Niet toegestaan:

Zuurkool.

Onbeperkt toegestaan:

Alle soorten behalve zuurkool.

- **Sojaproducten en gefermenteerde sauzen**

Niet toegestaan:

Worcestershiresaus.

Tamari en overige gefermenteerde Oosterse (vis) sauzen

Beperkt toegestaan:

Tempéh (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 de koelkast bewaren.

Onbeperkt toegestaan:

Tahoe, tofu en alle overige producten waarin soja is verwerkt.

- **Eénpans gerechten en gekoelde maaltijden**

Zorg bij deze producten ervoor dat bij het vervoer van de winkel naar huis de temperatuur onder 10 graden Celsius blijft (gebruik 's zomers een koeltas). Thuis direct in de koelkast plaatsen en consumeren vóór de “tenminste houdbaar tot” datum (THT).

Niet toegestaan:

Eénpans gerechten, pizza en gekoelde maaltijden die veel (>20gram) kaas of oude of buitenlandse kaassoorten bevatten of salami.

Pizza's bevatten vaak salami en kaas.

Kaasfondue.

Hamburgers, andere kis/visgerechten en maaltijdsalades die kaas bevatten.

Onbeperkt toegestaan:

Eénpans gerechten zonder kaas, salami en andere producten die niet zijn toegestaan (zie hierboven).

- **Chocolade, schaal – en schelpdieren en alcohol**

Kunnen een overgevoeligheidsreactie, bijvoorbeeld hoofdpijn geven, welke niet samenhangt met het gebruik van een Parnate. Indien u dit bij uzelf merkt, vermijd dan deze producten.

- **Fruit**

Onbeperkt toegestaan:

Alle soorten.

- **Nagerechten**

Niet toegestaan:

Zelfgemaakte tiramisu.

Onbeperkt toegestaan:

Vla, pudding, yoghurt, biogarde en ijs.

- **Overige**

Niet toegestaan:

Reformartikelen zoals ginseng producten, St. Janskruid en zuurdesembrood.

Vitaminepreparaten in doseringen hoger dan ADHL-tryptofaan.

Beperkt toegestaan:

Zoete en zoute drop max. 50 gram. Vanwege invloed op de bloeddruk (glycyrrhinezuur).

Max. 0,5 l zoethoutthee.

Onbeperkt toegestaan:

Producten met Probiotica.

## **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 of de fles vermelde uiterste consumptiedatum (THT). Na openen kunt de melk(producten) nog maximaal 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 te bereiken boven de 4° C.

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.

### **Bewaren van bereide voedingsmiddelen**

Zorg ervoor 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 (zie THT datum).

Soep kunt u 24 uur na bereiding eten, mits snel afgekoeld en koel bewaard.

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.).

Wanneer u gaat eten in een Oosters restaurant, informeer dan naar het gebruik van ketjap en andere oosterse sauzen.

**Wanneer u ernstige of vreemde verschijnselen bij uzelf opmerkt (bijvoorbeeld 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.**

**Stopt u met de Parnate dan moet u nog 10 dagen dit voedingsadvies blijven volgen.**

**Meer informatie?**

Misschien heeft u na het lezen van deze voedingsadviezen nog vragen. Uw diëtist of behandelend arts zal ze graag beantwoorden. Met vragen over uit eten gaan of voeding op vakantie kunt u ook bij de diëtist terecht.

Deze dieetadviezen zijn aangepast aan de Nederlandse situatie en bevatten de laatste versie, overeenkomstig de dieetadviezen uitgegeven door:

Parnassia Bavogroep  
Uitgave: Afdeling Diëtetiek  
e-mail: [dietetiek@parnassia.nl](mailto:dietetiek@parnassia.nl)  
Realisatie: productgroep Communicatie  
[www.parnassia.nl](http://www.parnassia.nl)  
december 2008

n.b. De dieetadviezen die in de bijsluiter zijn opgenomen kunnen verschillen van deze laatste versie.