

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Tyramine-arme voeding

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel.+32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste

Deze brochure bevat een uitgebreid voedingsadvies over Tyramine-arme voeding. Het kwam tot stand door het verzamelen van wetenschappelijke informatie in combinatie met de deskundigheid van onze afdeling diëtik.

Heeft u na het lezen nog vragen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

De diëtisten
098 80 68 10

INHOUDSTAFEL

1. Tyramine-arme voeding	3
2. Voedingsdriehoek	4
3. Bewegingsdriehoek	5
4. Voedingsadvies	6
5. Richtlijnen	7

Inhoudsverantwoordelijke: dr. G. Moors (Oncoloog) | April 2026

01 TYRAMINE-ARME VOEDING

In deze brochure vindt u een uitgebreide toelichting van het voedingsadvies bij het gebruik van Procarbazine.

Procarbazine is een MAO-remmer.

MAO (een enzym) zorgt o.a. voor de afbraak van tyramine in het lichaam. Door het gebruik van een MAO-remmer kan de hoeveelheid tyramine te hoog worden en een te hoge bloeddruk veroorzaken (ook migraine, duizeligheid, hartkloppingen en verhoogde hartslag).

Het is belangrijk dat u vanaf dag één bij de inname van Procarbazine dit dieet volgt.

Na de inname van Procarbazine moet u dit dieet nog 3 dagen aanhouden, dan kan u weer uw normaal dieet nuttigen.

02 VOEDINGSDRIEHOEK

De voedingsdriehoek geeft weer wat de voorkeur krijgt en wat er beter beperkt wordt. De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect op uw gezondheid. Helemaal bovenaan staat water. Daaronder is de voedingsdriehoek onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek bevindt zich de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon kiest u best voor voedingsmiddelen uit voedingsdriehoek en beperkt u zoveel mogelijk producten uit de rode bol. Dat komt zowel uw gezondheid als het milieu ten goede.



VOEDINGSDRIEHOEK

Gezond én duurzaam eten. Wat is dat en hoe doe je dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het helder samen in de voedingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

- 1 Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.
- 2 Beperk producten van dierlijke oorsprong.
- 3 Drink vooral water.
- 4 Beperk ultrabewerkte producten tot een minimum.
- 5 Varieer en zoek alternatieven. Eet bijvoorbeeld elke dag een andere seizoensgroente.



03 BEWEGINGSDRIEHOEK



BEWEGINGSDRIEHOEK

Een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Wat is dat en hoe pak je dat aan? Het Vlaams Instituut Gezond Leven vat het samen in de bewegingsdriehoek. Het model geeft ook enkele **Gezond Leven tips** die voor iedereen haalbaar zijn.

1 Zit minder lang stil én beweeg meer.

2 Pak het stap voor stap aan. Geef niet op bij een terugval. Zo is élk beetje beweging beter dan niks.

3 Ga voor een gezonde gewoonte en wissel elke dag zitten, staan en bewegen af.

4 Varieer. Probeer niet alleen in je vrije tijd minder te zitten en meer te bewegen. Denk er ook aan wanneer je onderweg of thuis bent en aan je bureau of op school zit.

5 Vervang minder gezonde keuzes door gezonder gedrag. Zit je vaak stil? Sta dan geregeld even recht of maak een ommetje.

Wil je nog actiever en fitter worden? Vervang dan licht intensieve activiteiten door matig intensieve bezigheden. Wandel bijvoorbeeld eens stevig door.

6 Zitten, staan en bewegen afwisselen zorgt voor een goed en fit gevoel. Kies voor iets wat je graag en met volle overtuiging doet. Zo zet je gemakkelijker die eerste stappen en houdt je vol.

7 Stel een plan op en bepaal wat je gaat doen, waar, wanneer, hoelang en met wie. Denk vooraf na over mogelijke moeilijkheden en oplossingen daarvoor.

8 Pas je omgeving aan zodat je eerst naar de gezonde keuze grijpt. Leg bijvoorbeeld je wandelschoenen in het zicht, of leg je stappenteller elke avond op je nachtkastje.

04 VOEDINGSADVIES

Tyramine is een eiwit en komt van nature voor in uw voeding. U vindt het vooral in gemakkelijk bederfbare eiwitrijke producten zoals vlees, gevogelte, ei, vis en zuivel.

Verse eiwitrijke producten bevatten weinig tyramine, maar als ze langer bewaard of bewerkt worden (bv. drogen, roken, rijpen), ontstaat door bacteriële omzetting meer tyramine.

Gezien dat Procarbazine het gehalte van tyramine in het lichaam ook beïnvloedt, kan u best voedingsmiddelen rijk aan tyramine beperken.

05 RICHTLIJNEN

De kolommen aanbevelen, geen voorkeur en te mijden geven de richtlijnen van de gezonde voeding weer. De voedingsmiddelen in de kolom "te mijden" bevatten tyramine.

Dranken

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Water met of zonder bruis	Frisdrank, fruitsap, groentesap	Alle alcoholische dranken
Koffie, thee, vruchten-thee en kruidentheo	Max 0,5 liter zoethout-thee	

Groenten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Verse groenten en Soep		Gefermenteerde groenten zoals zuurkool en olijven
<i>Soep kunt u nog 24 uur na de bereiding eten, mits snel afgekoeld en koel bewaard.</i>		Overrijpe avocado

Fruit

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Vers fruit Banaan zonder draadjes	30 g gedroogd fruit	Overrijp fruit (bruine banaan)

Brood, beschuiten en ontbijtgranen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Commercieel gemaakt brood		Zelfgemaakt gistbrood, zuurdesembrood

Aardappelen, rijst en deegwaren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
GEEN beperkingen		

Peulvruchten / vleesvervangers

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Eieren Peulvruchten Vleesvervangers op basis van noten, granen, soja, ei en tofu	Tempéh max 100 g	Vleesvervangers met kaas

Bewaar eieren op een koele plaats (4 - 12°C) en gebruik ze voor de THT datum.

Noten en zaden

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
	30g noten	

Oliën en vetten

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Geen beperkingen		

Vis, schaal- en schelpdieren

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Zeer verse en zeer koel bewaarde vis en diepvries vis	Ansjovis max 15g	Rauwe vis Opgelegde haring en rolmops Gerookte vis zoals makreel en zalm

Ontdooi diepgevroren vis altijd in de koelkast of magnetron en bereid het dadelijk na het ontdooien. Bereide vis kan u nog 24 uur in de koelkast bewaren.

Vlees

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Kalkoenfilet, kippenwit, gekookte hesp, gebraad	Salami, cervelaat- worst, rookvlees, rauwe ham, gerookte hesp, bacon, gerookt spek, paté: max 1 snede (15g)	Rauw vlees, ongare kip Vlees met kaas (cordon bleu, kaasburger)

Zo vers mogelijk aankopen en zo snel mogelijk bereiden.

Ontdooi diepgevroren vlees en gevogelte altijd in de koelkast of magnetron en bereid het dadelijk na het ontdooien. Bereid vlees of gevogelte kan u nog 24 uur in de koelkast bewaren.

Vleeswaren kunt u maximaal 4 dagen bewaren na opening van de verpakking.

Melk en alternatieven

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Melk, karnemelk Yoghurt, pudding Sojadrink en sojavarianten zoals sojayoghurt, sojapudding,...		Ongepasteuriseerde (rauwe) melk Chocomelk

Kaas

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Jonge Hollandse kaas Zachte verpakte kaas zoals Mozzarella, roomkaas (natuur of met kruiden, Boursin, Philadelphia), witte kaas, Cottage Cheese, Ricotta, mascarpone,... Melk en karnemelk Verse geitenkaas	Max 2 sneden (40g) jong belegen of belegen Hollandse kaas zoals Gouda, Edam, Maasdam, Leidse In plaats van 1 snede kaas mag u 1 eetl. (10g) Parmezaanse kaas of pesto nemen	Ongepasteuriseerde kaas (kaas van rauwe melk) Smelt- en smeerkaas Oude kaas, boerenkaas, rookkaas Brie, Camembert, Emmentaler, Cheddar, Gorgonzola, Roquefort, Gruyère, Chaumes, Saint Albray, Herve, Port Salut, Feta,... Gerijpte geitenkaas, schapenkaas Kaassoufflé, kaasfondue Ongepasteuriseerde melk

Koop verpakte kaas en bewaar deze na opening niet langer dan 2 weken in de koelkast, ook al is de THT datum nog niet verlopen.

Specerijen en sauzen

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Alle verse en gedroogde kruiden, zout	Sojasaus max 1 eetlepel	Worcestershiresaus Gefermenteerde oosterse (vis)sauzen Biergist Brooddrank Maggi - OXO Marmite en Tartex (= pure gist)

Restgroep

AANBEVOLEN	GEEN VOORKEUR	TE MIJDEN
Eenpansgerechten en pizza zonder kaas, salami,...		Pizza (kaas, salami...) Salades met kaas Hamburgers met kaas Kaaschips, kaaszoutjes Drop Chocolade, chocopasta

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be