

# MAO-hämmare

## VAD ÄR MAO-HÄMMARE?

MAO-hämmare (Nardil® och Parnate®) är mycket effektiva antidepressiva läkemedel som man tar till då behandlingsförsök med andra antidepressiva ej gett tillfredsställande resultat.

Att MAO-hämmare inte används redan i första hand beror på att de kräver dietföreskrifter och därför förskrivs endast på licens. Det beror på att MAO-hämmare har en annan verkningsprincip än de andra antidepressiva medlen. MAO-hämmare blockerar ett enzym som kallas MAO (monoaminoxidase). MAO bryter ned signalsubstanserna serotonin, noradrenalin och dopamin. En blockering av MAO medför därför att halterna av dessa ämnen ökar i hjärnan, vilket ger en antidepressiv effekt. Tyvärr är MAO också ansvarigt för att bryta ned ett ämne som heter tyramin och för hög halt tyramin kan höja blodtrycket kraftigt. Detta undviks genom diet!

## HUR FUNGERAR DIETEN?

Eftersom medicinering med MAO-hämmare kan medföra en förhöjd halt av tyramin i blodet måste man undvika att äta födoämnen som innehåller tyramin. Den som tar MAO-hämmare måste därför känna till vilka dessa födoämnen är.

Tyramin bildas med tiden i proteinhaltiga födoämnen som inte är färska. Protein finns framför allt i allt kött samt ärtor och bönor. Dessa födoämnen får man därför endast äta om de är färska när man tillagar dem, men inte om de är rökta, lagrade, torkade, jästa och så vidare eller om de har sparats flera dagar efter tillagningen.

Detta häfte är avsett som en hjälp för dig att hålla rätt diet och visa att det inte är så svårt.

## ALLMÄN KOSTINFORMATION

Tänk på att all mat ska ätas färsk eller nytinad. Om något ska frysas eller sparas till lunch nästa dag t.ex. är det viktigt att du snabbt kyler ner det, t ex ställ kastrullen i diskhon med lite kallt vatten i. Rör om ibland. Känn efter när maten är kall, frys då in eller ställ in i kylan.

Det är viktigt att äta regelbundet för att må bra. Då blir blodssockret jämnare och det är lättare att orka med dagen.

Följande sidor ger en överblick på vad Du kan och inte kan äta när Du äter MAO-hämmare.  
*Observera att det är den sammanlagda mängden av tyraminrik mat som Du skall vara uppmärksam på.  
Lite av varje sort kan tillsammans bli mycket!*

**All mat och dryck ska vara färsk eller nytinad.**

#### **MEJERIPRODUKTER:**

**Detta kan Du äta utan risk:**

Du kan du äta allt om förvaringen och lagringen är god. Men inte lagrad ost. Färskost (t ex Keso, Philadelphiaost) går bra.

**Dessa Livsmedel ska undvikas helt:**

All ost och all annan mat som innehåller ost (inte färskost eller keso).

#### **GRÖNSAKER, FRUKT OCH FRÖN**

**Detta kan Du äta utan risk:**

Du kan äta allt utom bondbönor och bananskal(!).  
Färska sojabönor går bra att äta.

**Detta kan Du äta i liten mängd och med försiktighet:**

Frön, t.ex. solrosfrö, sesamfrö, pumpafrö, går bra att äta som smaksättare på eller i t.ex. bröd, men ej i större mängder som t ex snacks.  
Rostade sojabönor.

**Dessa Livsmedel ska undvikas helt:**

Bondbönor/italienska favabönor.  
Surkål (sauerkraut) och andra syrade grönsaker.

#### **KÖTT ÄGG, FISK OCH FÅGEL**

**Detta kan Du äta utan risk:**

Allt går bra som är färskt eller nytinat, men inte det som lagrats eller torkats under längre tid.  
Förvara i kylskåp och laga till så fort som möjligt! Rökt lax går bra.

**Detta kan Du äta i liten mängd och med försiktighet:**

Torkat kött och skinka kan intas i mindre mängd.  
Tonfisk (konserv) kan intas i mindre mängd (15-50 g per portion).  
Smörgåskaviar, typ Kalles, och stenbitsrom, kan ätas i mindre mängd.

**Dessa livsmedel ska undvikas helt:**

Kött, fisk och korv som lagrats eller torkats under längre tid. Innefattar t ex inlagd sill och salami.

## SPANNMÅLSPRODUKTER

### **Detta kan Du äta utan risk:**

Allt går bra utom produkter som är gjorda på sojaböner som bas, t ex sojaglass, sojamjolk, tofu. Sojamjöl i liten mängd går bra.

## ALKOHOL

### **Detta kan Du äta i liten mängd och med försiktighet:**

Alkoholeffekten kan förstärkas av MAO-hämmare och alkohol bör drickas endast i måttlig mängd.

### **Dessa Livsmedel ska undvikas helt:**

Öl, även alkoholfritt öl.

Hembryggda viner.

## ÖVRIGT

### **Detta kan Du äta i liten mängd och med försiktighet:**

Sojasås kan användas i liten mängd som smaksättare av sås.

### **Dessa Livsmedel ska undvikas helt:**

Jäst och jästextrakt, t ex Marmite.

Sojasås, sojapasta och jästa produkter av sojaböner. Undvik alla produkter gjorda med sojaböner som bas, t ex sojaglass, sojamjolk och tofu.

Tryptofan (kan ingå i naturmediciner), äggvite- eller proteinkoncentrat och "muskelbyggarmedel". All mat och dryck som är jäst, skämd eller på annat sätt för gammal.