

Voeding bij depressie en bipolaire stoornis

Inhoudsopgave

- Dieetbehandelingsrichtlijn bij verschillende behandelingen van depressie
- Depressie
- Niet medicamenteuze behandeling
- Antidepressiva
- Niet-selectieve MAO-remmer
- ECT
- Bipolaire stoornis
- Lithium

Dieetbehandelingsrichtlijnen

- www.dieetbehandelingsrichtlijnen.nl
- De dieetbehandelingsrichtlijn bij verschillende behandelingen van depressie komen binnenkort uit
- Doelgroep:
 - Patiënten met de diagnose depressie die behandeld worden met antidepressiva, waaronder een niet-selectieve MAO-remmer.
 - Patiënten met of zonder medicatieresistente depressie die behandeld worden met Elektro Convulsie Therapie (ECT)
- In de richtlijn wordt ingegaan op:
 - Depressie als ziektebeeld
 - Gevolgen voor voedingstoestand en gewicht
 - Verschillende behandelingen (medicamenteus en niet-medicamenteus)

Depressie

- Ca 20% van de volwassenen (18-64 jaar) krijgt ooit te maken met een depressie
- Vrouwen hebben meer kans op het krijgen van een depressie
- Symptomen depressie:
 - Somberheid, neerslachtigheid
 - Terugtrekken en alleen willen zijn
 - Gebrek aan interesse
 - Niets is leuk, kan nergens meer plezier uit halen
 - Gevoel van leegte
 - Huilen, maar dit lukt niet op
 - Willen huilen, maar dit niet kunnen
 - Vermoeid en prikkelbaar
 - Lager zelfbeeld
 - Verdwenen eetlust waardoor je afvalt of sterk toegenomen eetlust waardoor je aankomt
 - Slecht slapen of juist heel veel slapen

Niet-medicamenteuze behandeling

- Doel: therapie om te proberen om bepaalde automatische optredende gedachtenpatronen te veranderen
- Onder andere:
 - Cognitieve gedragstherapie
 - Psycho-educatie
 - Interpersoonlijke therapie
- Dagstructuur, positiviteitsdagboek bijhouden, bewegen (in buitenlucht) kunnen ondersteunend zijn aan de therapie

Medicamenteuze behandeling – antidepressiva (AD)

- Doel antidepressiva: verlichten depressieve klachten en verbeteren stemming
- Bijwerkingen:
 - In eerste weken: droge mond, maag-darmklachten
 - Later mogelijk gewichtstoename
 - Bij ouderen: hyponatriëmie en cognitieve stoornissen
- Verwijzing naar diëtetiek bij voedingsgerelateerde bijwerkingen veroorzaakt door AD

Medicamenteuze behandeling – antidepressiva (AD)

Medicijn	Gewichtstoename bij behandeling >4 maanden
Amitriptyline	+++
Clomipramine	++
Nortriptyline	++
(Es)citalopram	++
Fluoxetine	-
Fluvoxamine	-
Paroxetine	+++
Sertraline	-
Venlafaxine	-
Mirtazapine	+++

+++ : hoge incidentie/ernstig; ++ : matig; + : laag; - : zeer laag/afwezig

Voedingsadviezen bij AD

- Geen specifieke adviezen bij gebruik AD
- Bij een droge mond, kunnen lichtzure voedingsmiddelen worden geadviseerd, zoals yoghurt, kauwgom (Xylitol), augurk, partje citroen
- Bij gewichtstoename, aandacht voor:
 - Gezonde voeding
 - Regelmaat en structuur

Medicamenteuze behandeling – niet-selectieve MAO-remmer

- Doel MAO-remmer: stemmingsstoornis normaliseren bij ernstige therapieresistente depressie
- Bijwerkingen:
 - Hypertensieve crisis
 - Orthostatische hypotensie
 - Maag- en darmklachten
 - Gewichtstoename
- Diëtist wordt betrokken voor uitleg tyraminebeperkt dieet voorafgaand aan de behandeling met een MAO-remmer

Werking Monoamine Oxidase

Monoamine Oxidase

```
graph TD; A[Monoamine Oxidase] --> B[Afbraak van neurotransmitters]; A --> C[Afbraak van tyramine];
```

Afbraak van
neurotransmitters

Afbraak van
tyramine

Werking niet-selectieve MAO-remmer

Monoamine Oxidase



Niet-selectieve MAO-remmer remt de werking van Monoamine Oxidase



Minder afbraak van neurotransmitters



Minder afbraak van tyramine

Voedingsadviezen bij MAO-remmer - Tyraminebeperkt dieet

Door afbraak van aminozuur tyrosine ontstaat er tyramine in het lichaam

Eiwitten



Bacteriën



Tyramine

Bewerken van voedingsmiddelen:

- Roken
- Drogen
- In het zuur leggen
- Fermenteren

Tyraminebeperkt dieet

Kaas

Hollandse kazen zijn gemaakt van gepasteuriseerde melk. Pasteuriseren wil zeggen: verhitten tot 72°C waardoor bacteriën worden gedood. Kaas gemaakt van ongepasteuriseerde melk bevat dus meer tyramine. Wanneer op de verpakking staat: "rauwmelkse kaas" of "lait cru" dan is de kaas gemaakt van ongepasteuriseerde melk.

Roodkorstkazen zijn alleen toegestaan als ze gemaakt zijn van gepasteuriseerde melk.

Aanbevolen wordt om kaas fabrieksmatig verpakt te kopen en te letten op de THT-datum (ten minste houdbaar tot). Bewaar kaas (na openen) niet langer dan twee weken in de koelkast, ook al is de THT-datum nog niet verlopen.

Jonge gesmolten kaas is toegestaan (bijvoorbeeld op een tosti of in een ovenschotel).

Wat u wel mag eten	Wat u beperkt mag eten	Wat u niet mag eten
Jonge kaas <ul style="list-style-type: none"> - Jonge Edammer - Jonge Goudse - Jonge Leidse (komijn) - Jonge Maaslander - Jonge Leerdammer; - Maasdammer 	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) 	Smelt- en smeerkaas, rookkaas Boerenkaas <ul style="list-style-type: none"> - Oude overjarige Hollandse kaas - Geitenkaas - Schapenkaas
Zachte verpakte kazen <ul style="list-style-type: none"> - Verse kaas of kwark - Hüttenkäse - Ricotta - Cottage cheese - Mozzarella - Feta gemaakt van koemelk - Mascarpone - Roodkorstkaas gemaakt van gepasteuriseerde melk; bijvoorbeeld Kernhem en Port Salut 	In plaats van 1 plak kaas kunt u max. 10 gram (1 eetlepel) nemen van: <ul style="list-style-type: none"> - Parmezaanse kaas, pesto op basis van Parmezaanse kaas - Zwitserse strooikaas. 	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

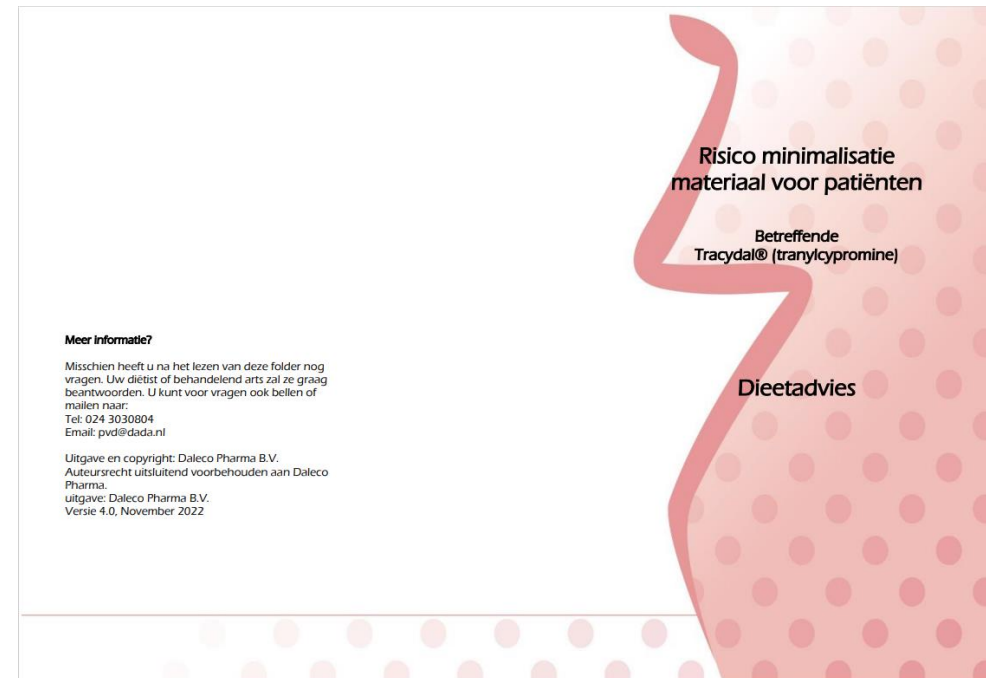
Tyraminebeperkt dieet

Enkele algemene adviezen:

- Gebruik geen eiwitrijke gefermenteerde, gistrijke, gedroogde, gerookte, in het zuur gelegde producten of producten bereid van ongepasteuriseerde melk.
- Koelkast temperatuur tussen 4 – 7 °C
- Verse eiwitrijke producten kort bewaren. Per productgroep gelden andere bewaaradviezen (bijv. melkproducten maximaal 3 dagen).
- Gebruik geen theesoorten met gezondheidsclaims, zoals: goed voor de bloeddruk, de stofwisseling, de stoelgang, om af te vallen, enz.
- Chocola, schaal- en schelpdieren, inktvis en alcohol kunnen een overgevoeligheidsreactie geven, bijvoorbeeld hoofdpijn
- Bij stoppen van een MAO-remmer moet het dieet nog 2 weken worden aangehouden
- Er is geen aanbeveling in de hoeveelheid tyramine wat is toegestaan.

Aanvullende informatie Tyraminebeperkt dieet

- Brochure
- Website Daleco Pharma ([Daleco Pharma B.V.](#))
- Inzetbaarheid dieet



Medicamenteuze behandeling – ECT (Elektroconvulsietherapie)

- Doel ECT: de verstoorde balans in je denken herstellen
- Wordt toegepast als behandeling met AD en niet-selectieve MAO-remmer onvoldoende resultaat heeft.
- Bijwerkingen
 - Hoofdpijn
 - Misselijkheid
 - Kortdurende vergeetachtigheid
 - Verwardheid.

Voedingsadviezen bij ECT

- Vanaf 6 uur voor behandeling nuchter blijven
- Tot 2 uur voor behandeling mogen heldere dranken gedronken worden (koffie, thee, water)
- Na behandeling eerst water drinken, als dat goed gaat mag er gegeten worden.

Bipolaire stoornis

- Ca 1 – 2% van de volwassenen (18-64 jaar) krijgt ooit te maken met een bipolaire stoornis
- Mannen en vrouwen hebben evenveel kans op een bipolaire stoornis
- Symptomen manie:
 - Overdreven vrolijk
 - Snel boos zijn
 - Nauwelijks behoefte aan slaap
 - Veel praten, bellen en e-mailen
 - Gedachten die alle kanten op gaan
 - Hyperactief
 - Het gevoel hebben alles aan te kunnen
- Symptomen depressie:
 - Sombere of geïrriteerde stemming
 - Moe en lusteloos zijn, nergens zin in hebben
 - Geen emoties voelen
 - Geen contact met anderen willen
 - Sterk verminderd gevoel van eigenwaarde
 - Gedachten over zelfdoding en aan de dood
 - Slecht slapen of juist veel slapen, vroeg wakker worden

Medicamenteuze behandeling - Lithium

- Doel: verminderen van stemmingswisselingen
- Bijwerkingen:
 - Gewichtstoename
 - Verminderde werking schildklier (na enkele maanden tot jaren gebruik)
 - Dorst, droge mond, veel drinken en veel plassen
 - Maag- en darmklachten (zoals misselijkheid, diarree en buikkrimp)
 - Metaalsmaak in de mond
- Lithiumspiegel heeft een smalle therapeutische breedte

Voedingsadviezen bij Lithium

- Misselijkheid verminderen door iets te eten bij het innemen van medicatie
- Niet meer dan 3 liter drinken (i.v.m. hyponatriëmie)
- Bij een droge mond, kunnen lichtzure voedingsmiddelen worden geadviseerd, zoals yoghurt, kauwgom (Xylitol), augurk, partje citroen
- Voorkomen van lithiumvergiftiging door voldoende zout en vocht
- Dorst niet lessen met energierijke dranken

Oorzaken verhoogde Lithiumspiegel

- Bij diarree en braken
- Bij gebruik van plaspillen (diuretica)
- Bij extreem vochtverlies door transpireren
- Door een extreem vermageringsdieet
- Door een zoutarm dieet
- Door eetlustverlies
- Bij koorts
- I.c.m. met andere medicijnen (patiënt laten informeren bij arts en apotheker)

Voorkomen van Lithiumvergiftiging

- Adviezen:
 - Extra beker bouillon
 - Extra beker tomatensap
 - Schaaltje olijven
 - Een stukje zalm
 - Een handje gezouten noten
 - Een plakje runderrookvlees op brood
- Bij temperatuur > 30 °C extra zout en vocht nemen

**Bedankt voor jullie aandacht.
Zijn er nog vragen?**

