

Biogene Amine sind physiologische Substanzen in Mikroorganismen, Pflanzen, Tieren und Menschen, die für die Nervenfunktionen und als Hormone eine Rolle spielen. Außerdem sind sie natürliche Inhaltsstoffe vieler Lebensmittel. Meist ist ihr Gehalt in unverarbeiteten tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln sehr gering. Durch bestimmte Verarbeitungsmethoden, bei denen mikrobiologische Umsetzungen erfolgen (z. B. die Fermentation in der Käseherstellung), kann der Gehalt von biogenen Aminen dagegen erheblich erhöht werden, aber auch infolge von zu warmer Lagerung oder Verderbnis.

In niedrigen Konzentrationen sind die biogenen Amine für den Menschen ungefährlich, da der menschliche Organismus über Enzyme verfügt (Mono- und Diaminoxidasen), die Amine abbauen. Die Aufnahme höherer Konzentrationen an biogenen Aminen kann jedoch zu einer toxischen (giftigen) Wirkung führen, vor allem bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten mit blockierender Wirkung auf Aminoxidasen (wie Tranylcypromin). Die toxische Wirkung der biogenen Amine kann sich in Form von Übelkeit, Erbrechen, pochenden Hinterhauptkopfschmerzen und Erkrankungen des Nervensystems zeigen, vor allem aber in Form von Veränderungen des Blutdruckes bis hin zu einer sehr starken Blutdrucksteigerung (hypertensive Krise).

ErnährungsALTERNATIVEN

APO/Trany/011/Jun17

## ErnährungsALTERNATIVEN

bei  
Behandlung  
mit  
Tranylcypromin



Arzneimittel meiner Wahl



**Aristo Pharma Österreich GmbH**

Millennium Tower | Handelskai 94 – 96 | 1200 Wien  
office@aristo-pharma.at | www.aristo-pharma.at

Arzneimittel meiner Wahl



## Ernährungsalternativen bei einer tyraminarmen Ernährung – Behandlung mit Tranylcypromin

**Tranylcypromin** ist ein **Wirkstoff gegen Depressionen** (Antidepressivum) und gehört zur Gruppe der **MAO- (Monoaminoxidase-) Hemmer**. Aufgrund seines Wirkmechanismus führt Tranylcypromin zur Hemmung eines Enzymsystems (Monoaminoxidase-Hemmung), das für die Entgiftung biogener Amine (vor allem Tyramin) erforderlich ist.



**Deshalb müssen Sie während der Behandlung mit Tranylcypromin besondere Diätvorschriften einhalten (tyraminarme Diät).**

Das heißt, Sie müssen **1 Tag vor Behandlungsbeginn**, während der Behandlung und bis 14 Tage nach Behandlungsende bestimmte Genussmittel, Speisen und Getränke mit einem verhältnismäßig hohen Gehalt an biogenen Aminen meiden. Diese tyraminarme Diät gilt für jede Dosis von Tranylcypromin.



**Bitte verwenden Sie alle Nahrungsmittel so frisch wie möglich.**

Verzehren Sie nicht oder unvollständig gegarte Speisen am Tag der Zubereitung. Brauchen Sie geöffnete Halbkonserven sowie aufgetaute Tiefkühlkost-Erzeugnisse unverzüglich auf. Sie können angebrochene Vollkonserven oder vollständig gegarte Speisen im Kühlschrank maximal 48 Stunden bis zum Verzehr aufbewahren. Stellen Sie Ihren Kühlschrank auf eine niedrige Temperatur von möglichst < 4 °C ein.










**Sie dürfen außerdem während der Behandlung mit Tranylcypromin keinen Alkohol trinken.**

Alkohol verändert und verstärkt die Wirkung von Tranylcypromin in nicht vorhersehbarer Weise.

## Tyraminarme Ernährung

# Gesund und lecker

## Nahrungsmittelalternativen bei einer Tranylcypromin-Therapie

	Verbotene Lebensmittel*	Ersatzweise verwendbare Lebensmittel
 Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reibekäse (z. B. Emmentaler)</li> <li>– Parmesan (zum Überbacken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Schmelzkäse als Scheibletten (um Pizzen und Toast zu überbacken)</li> <li>– Halbfester Schnittkäse bis 20 g (z. B. eine Scheibe Gouda)</li> </ul>
 Fleischprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Salami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– frische Mettwurst bis 50 g</li> <li>– frische Knacker bis 100 g</li> <li>– frische Teewurst bis 50 g</li> </ul>
 Fischprodukte	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Lachsmakrele, Lachshering (kalt geräuchert)</li> <li>– Salzhering, Lachsheringe</li> <li>– Anchovis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Heilbutt, Rotbarsch, Dorsch, Makrele, Bückling (heiß geräuchert)</li> <li>– alle frischen Fischprodukte</li> <li>– Rollmops und saurer Hering ohne Salzlake, nur mit Delikatessgurken bis 100 g</li> </ul>
 Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Salzgurken (Fassware)</li> <li>– Saure Gurken (Fassware)</li> <li>– Senfgurken (Fassware)</li> <li>– Sauerkraut und andere sauer eingelegte Gemüse (Mixed pickles)</li> <li>– Gerstenkeimlinge</li> <li>– Reife Bohnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– pasteurisierte Gewürzgurken im Glas oder in der Dose</li> <li>– Delikatessgurken</li> <li>– pasteurisierte Senfgurken im Glas oder in der Dose</li> <li>– pasteurisiertes Sauerkraut im Glas oder in der Dose</li> <li>– Sojakeimlinge, Weizenkeimlinge</li> <li>– Sojabohnen</li> </ul>
 Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Walnüsse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Erdnüsse, süße Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse, Pistazien</li> </ul>
 Süßigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Marzipan aus Walnüssen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Haselnussmarzipan (echtes Lübecker Marzipan)</li> </ul>
 Sonstige Produkte	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Asiatische Fisch- und Tintenfischaucen</li> <li>– Hefeextrakt, Marmite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Würzsoßen auf Weizenbasis wie z. B. Maggiwürze, Binowürze u. ä.</li> <li>– gekörnte Brühe)</li> </ul>

\* „Verbotene Lebensmittel“ sind Erzeugnisse, die zum Teil mit Hilfe mikrobiologischer Prozesse hergestellt wurden. Das sind zum Beispiel Gärung, Fermentation (Enzymbehandlung) und Reifung. Bei den „ersatzweise verwendbaren Lebensmitteln“ wurden keine mikrobiologischen Prozesse bei der Herstellung eingesetzt. Konservierung wird zum Beispiel durch Säuren oder Zucker erreicht. Vorhandene Bakterien werden durch Pasteurisierung (Hitzebehandlung) abgetötet oder das Lebensmittel wird frisch verzehrt.