



Procarbazin und Ernährung.

Ihr Ratgeber für eine **tyramin-arme** Ernährung.


Leadiant
GmbH

Verstehen

Was ist Tyramin?	4
Welchen Einfluss hat Procarbazin?.....	5

Umstellen

Tyramin-arm ernähren: So geht's!	6
Weitere Tipps für Ihren Alltag	7

Genießen

Ihr Speiseplan: Auf einen Blick	8
Referenzen	12

Lieber Patient, liebe Patientin,

im Zuge Ihrer Therapie wurde Ihnen von Ihrem behandelnden Arzt ein Procarbazin-haltiges Arzneimittel verschrieben. In Kombination mit bestimmten Lebensmitteln können im Alltag unerwünschte Wirkungen, wie z. B. Kopfschmerzen oder Bluthochdruck, auftreten. Bereits kleine Änderungen in Ihrem täglichen Speiseplan sorgen jedoch dafür, solche Reaktionen abzumildern bzw. zu vermeiden.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen bei der Auswahl der Lebensmittel, welche Sie bedenkenlos zu sich nehmen können, behilflich sein. Zudem haben wir diejenigen Nahrungsmittel für Sie aufgelistet, welche Sie nur in geringen Maßen verzehren, bzw. auf die Sie im Rahmen Ihrer Therapie lieber vollständig verzichten sollten.

Zögern Sie nicht, sich bei Fragen, Problemen oder Zweifeln direkt an Ihren Arzt zu wenden. Dieser wird Sie gerne unterstützen und Ihnen bei der Ernährungsumstellung zur Seite stehen. Sie werden sehen: Trotz bewusst tyramin-armer Ernährung steht dem Genuss nichts im Wege.

Guten Appetit!

Ihr Leadiant Team

Was ist Tyramin?

Tyramin ist ein biogenes Amin, das entweder vom Körper selbst gebildet oder über die Nahrung (z. B. über Schokolade, reifen Käse, Salami, Bananen) aufgenommen wird.

Im Körper beeinflusst Tyramin indirekt unser vegetatives Nervensystem, indem es aktivierend auf Herzschlag, Blutdruck, Atmung und Stoffwechsel wirkt. Im Normalfall wird Tyramin von einem Enzym, der sog. Monoaminoxidase, schnell abgebaut.¹

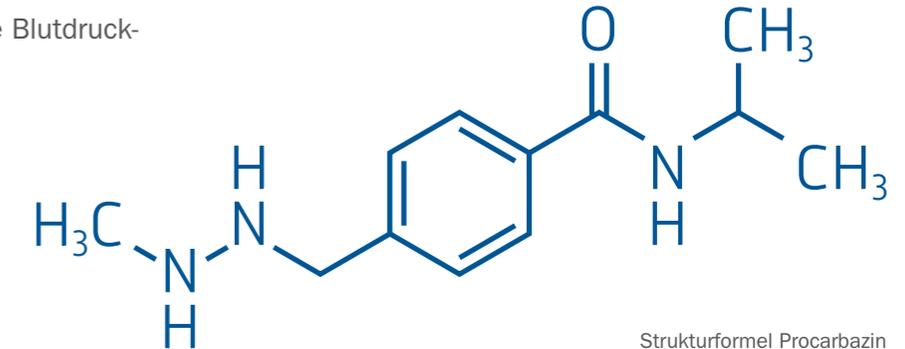


Welchen Einfluss hat Procarbazin?

Manche Arzneistoffe, wie z. B. Procarbazin, hemmen das Enzym, welches für den Abbau von Tyramin verantwortlich ist.¹

Mit der Nahrungsaufnahme kann sich Tyramin nun im Übermaß anreichern und durch seine aktivierende Wirkung unerwünschte Begleiterscheinungen in Form von Bluthochdruck, starken Kopfschmerzen, Herzrasen und Brustschmerzen hervorrufen.²

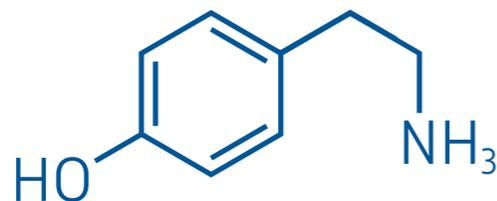
Eine tyramin-arme Ernährung kann diese Blutdruckspitzen gezielt vermeiden.



Tyramin-arm ernähren: So geht's!²

Tyramin entsteht durch enzymatische Vorgänge wie Alterungs- und Fermentationsprozesse, Zersetzung und Gärung.

Bereiten Sie Lebensmittel daher möglichst frisch zu, verzehren Sie diese auch frisch und vermeiden Sie abgelaufene und verdorbene Nahrungsmittel. Leicht verderbliche Lebensmittel sollten Sie innerhalb von 48 Stunden essen.



Strukturformel Tyramin

Weitere Tipps für Ihren Alltag:

- Essen Sie vornehmlich frische, frisch zubereitete oder eingefrorene Lebensmittel. Vorsicht ist bei konservierten Nahrungsmitteln geboten.
- Frieren Sie Kochreste innerhalb von 24 Stunden ein.
- Verzichten Sie auf vergorene und gereifte Lebensmittel wie Käse oder haltbar gemachtes Fleisch.
- Nehmen Sie sich beim Einkauf Zeit und achten Sie auf die Zutatenliste – viele Fertiggerichte enthalten tyraminhaltige Stoffe wie z. B. Hefeextrakt.
- Essen Sie keine Lebensmittel, bei denen Sie sich bezüglich der Inhaltsstoffe unsicher sind.



Der Tyramin-Gehalt eines Lebensmittels kann nicht reduziert werden! Auch Kochen und hohe Temperaturen helfen nicht.

Ihr Speiseplan: Auf einen Blick.^{3,4}

Lebensmittelgruppe

Sicher

Enthalten nur sehr wenig oder kein Tyramin

Vorsicht

Selten, nicht häufiger als 1 x pro Tag zu verzehrende Lebensmittel

Vermeiden

Enthalten viel Tyramin und sollten daher nie gegessen werden

Fleisch, Fisch, Geflügel, Eier und andere Eiweißquellen

- Frisches oder eingefrorenes Fleisch, Fisch und Geflügel
- Rind, Lamm, Schwein, Kalb, Hühnchen, Brathuhn, Truthahn, Ente, Kapaun, Gans
- Frische Meeresfrüchte (Muscheln, Hummer, Krabben, Austern, Jakobsmuscheln, Garnelen, Tintenfisch)
- Alle Arten von Eiern

Am gleichen Tag verzehren

- Frischer Thunfisch oder Thunfischkonserve
- Frische Makrele
- Frische Sardellen
- Konservierte Meeresfrüchte (Muscheln, Hummer, Krabben, Austern, Jakobsmuscheln, Garnelen, Tintenfisch)
- Sardinen in Öl

Am gleichen Tag verzehren

- Gelagertes, Getrocknetes, Gegerenes, Gesalzenes, Geräuchertes oder Eingelegtes
- Aufschnitt mit Nitraten und Nitriten, Speck, Salami, Leberwurst, Leber, Würstchen, geräucherter/ gepökelter Schinken, Corned Beef, Räucherlachs, Sardellenkonserven, Hering, Kaviar, gepökelte Sardinen, Fischrogen
- Geflügelhaut
- Mit Zartmachern (z. B. Papain, Bromelain) behandeltes Fleisch
- Shrimp-Paste
- Quiche
- Protein-Nahrungsergänzungsmittel
- Hefeextrakt



Lebensmittelgruppe

Sicher

Enthalten nur sehr wenig oder kein Tyramin

Vorsicht

Selten, nicht häufiger als 1 x pro Tag zu verzehrende Lebensmittel

Vermeiden

Enthalten viel Tyramin und sollten daher nie gegessen werden

Milch- und Milchprodukte

- Milch: Vollmilch, Magermilch, Milchpulver, Kondensmilch, Butter, Sahne, Eierlikör, Milchshakes (Vanille)
- Nicht-gegorener Käse: Hüttenkäse, Frischkäse, Ricotta, Mozzarella, pasteurisierter fettarmer Schmelzkäse

- Joghurt, Buttermilch, Sauerrahm (100 ml), fettreduzierter Mozzarella

- Streichkäse sowie alle Arten von gereiftem Käse (Gouda, Emmentaler, Parmesan, Gruyère, Roquefort, Camembert), Rohmilchprodukte, Vorzugsmilch

Brot, Getreideprodukte

- Weißbrot, Kornbrot, Roggenbrot (jeweils nicht aus Sauerteig), Muffins, Toast, Knäckebrot, Bagels, Cracker
- Produkte, die mit Backpulver hergestellt wurden, wie z. B. Brötchen, Pfannkuchen, Kuchen
- Müsli, z. B. Haferflocken, Cornflakes
- Jegliche Art von Pasta und Eiernudeln
- Reis

-

- Bierhefe und Hefepaste
- Produkte, die mit Hefe hergestellt wurden
- Brot aus Sauerteig

Gemüse

- Frisch, gefroren, konserviert: Mais, Karotten, Kürbis, Zucchini, Kartoffeln, gekochte Zwiebeln, Sojabohnen, Sellerie, Salatgurke, Paprika (rot und gelb), Fenchel, Rotkohl, Weißkohl, Wirsing, Rosenkohl, Blumenkohl, Lauch

- Rohe Zwiebeln, Tomaten, Erbsen, grüne Bohnen

- Zuckerschoten, Saubohnen, Limabohnen, Sauerkraut, eingelegtes Gemüse, Oliven, Avocado, Tofu, Aubergine, Runkel- und Zuckerrüben, Brokkoli, Spinat, Spargel, Rote Beete

Ihr Speiseplan: Auf einen Blick.^{3,4}

Lebensmittelgruppe	Sicher	Vorsicht	Vermeiden
Obst	Enthalten nur sehr wenig oder kein Tyramin	Selten, nicht häufiger als 1 x pro Tag zu verzehrende Lebensmittel	Enthalten viel Tyramin und sollten daher nie gegessen werden
	<ul style="list-style-type: none"> Frisch, gefroren, konserviert: Apfel, Apfelsauce, Birne, Melone, Aprikosen, Pfirsiche (solange nicht überreif), Heidelbeeren, weiße Weintrauben, Mango, Kokosnuss 	<ul style="list-style-type: none"> Orange, Grapefruit, Mandarine, Ananas (geringe Mengen, nicht überreif), Zitrone, Limette (max. ½) 	<ul style="list-style-type: none"> Überreife Früchte, Feigen, Rosinen, Bananen, Ananas, Papaya, rote Pflaumen, Cranberries, Kirschen, Himbeeren, Obstkuchen, Eingemachtes
Fette, Brotaufstrich	<ul style="list-style-type: none"> Margarine, Butter, Mayonnaise, Salatdressings mit/ohne gelagertem Käse, Pflanzenöl 	<ul style="list-style-type: none"> Erdnussbutter 	<ul style="list-style-type: none"> Dressings mit gealtertem Käse oder Schimmelkäse, Soßen mit Fleischextrakt
Suppen, Soßen	<ul style="list-style-type: none"> Hausgemachte Suppen, Soßen 	-	<ul style="list-style-type: none"> Miso-Suppe Suppenwürfel, Brühwürfel Konservensuppen, Suppen mit Fleischextrakt Suppen, Soßen, Eintöpfe, die in großem Umfang zur gewerblichen Nutzung hergestellt werden Sojasauce, Teriyaki-Soße
Dessert	<ul style="list-style-type: none"> Sorbet, Eis, Gelatine, Zucker, Gelee, Marmelade, Honig, Vanillesoße, Bonbons, Kuchen, Gebäck, Kekse, Torten, Pudding 	-	<ul style="list-style-type: none"> Käsekuchen Schokolade, Schokoladensoße, -sirup
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Saft, Milch, Sojamilch, Limonade, Kräuter- und Früchtetee 	<ul style="list-style-type: none"> Kohlensäurehaltige Getränke (max. 250 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> Alkoholische Getränke (z. B. Wein, Bier) Kaffee, schwarzer Tee, Cola, Sauermilch

Lebensmittelgruppe	Sicher	Vorsicht	Vermeiden
Sonstiges	Enthalten nur sehr wenig oder kein Tyramin	Selten, nicht häufiger als 1 x pro Tag zu verzehrende Lebensmittel	Enthalten viel Tyramin und sollten daher nie gegessen werden
	<ul style="list-style-type: none"> Weißer und brauner Zucker, Salz und Pfeffer, Gewürze, Kräuter (mit Ausnahme von Thymian), Essig, Senf, Kartoffelchips, Popcorn, Sirup, Aromen, Kürbiskerne, Vanille 	<ul style="list-style-type: none"> Nüsse 	<ul style="list-style-type: none"> Muskatnuss Ginseng
Inhaltsstoffe auf Lebensmittel-Etiketten	-	-	<ul style="list-style-type: none"> Nitrate und Nitrite Hefeextrakt Fleischextrakt Zartmacher für Fleisch (Papain, Bromelain) <p>Auf lange Haltbarkeit achten!</p>
Lebensmittel-Reste	<ul style="list-style-type: none"> Innerhalb von 1 - 2 Tagen verzehren oder einfrieren 	-	Nach 48 Stunden entsorgen





1. Leitlinien Tyraminarme Kost, Stand März 2003
2. <http://fdnow.org/tyramine/>, besucht am 20.03.2017
3. Tyramine-Free Food List, FD NOW, September 2016
4. <http://www.jameda.de/naehrstoffe/tyramin>, besucht am 20.03.2017

Leadiant GmbH

Liebherrstraße 22
80538 München, Deutschland

Telefon +49 89 4111595-0
Fax +49 89 4111595-25
E-Mail info.germany@leadiantbiosciences.com
Web www.leadiant.de

