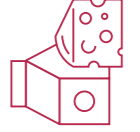


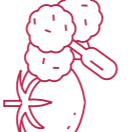





# NAHRUNGSMITTELALTERNATIVEN bei einer tyraminarmen Ernährung

	Beispiele von verbotenen Lebensmitteln*	Vorschläge von ersatzweise verwendbaren Lebensmitteln
<b>Milchprodukte</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Reibkäse (z. B. Emmentaler)</li> <li>▶ Parmesan (zum Überbacken)</li> <li>▶ Camembert o. ä.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schmelzkäse als Scheibletten (um Pizzen und Toast zu überbacken)</li> <li>▶ halbfester Schnittkäse bis 20g (z. B. eine Scheibe Gouda)</li> <li>▶ Frischkäse</li> </ul>
<b>Fleischprodukte</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Salami</li> <li>▶ Suppen- und Brühwürfel (halbfest)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ frische Mettwurst bis 50g</li> <li>▶ frische Knacker bis 100g</li> <li>▶ frische Teewurst bis 50g</li> <li>▶ gekörnte Brühe</li> </ul>
<b>Fischprodukte</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lachs, Lachsmakrele, Lachshering (kalt geräuchert)</li> <li>▶ Salzhering, Matjeshering</li> <li>▶ Anchovis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Heilbutt, Rotbarsch, Dorsch, Makrele, Stremellachs, Bückling (heiß geräuchert)</li> <li>▶ alle frischen Fischprodukte</li> <li>▶ Rollmops und saurer Hering ohne Salzlake bis 100g</li> <li>▶ Gefrierfisch</li> <li>▶ Fischvollkonserven aus Hering</li> </ul>
<b>Gemüse</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Salzgurken (Fassware)</li> <li>▶ saure Gurken (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 bis 100g</li> <li>▶ Delikatessgurken</li> <li>▶ pasteurisierte Senfgurken im Glas oder in der Dose</li> <li>▶ pasteurisiertes Sauerkraut im Glas oder in der Dose bis 100g</li> <li>▶ Sojakeimlinge, Weizenkeimlinge</li> <li>▶ Sojabohnen, grüne Bohnen in der Schote</li> </ul>
<b>Nüsse</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Walnüsse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Erdnüsse, süße Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse, Cashewnüsse</li> </ul>
<b>Süßigkeiten</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Marzipan mit Walnüssen</li> <li>▶ Bitterschokolade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Marzipan mit Haselnüssen</li> <li>▶ Lübecker Marzipan mit Mandeln</li> <li>▶ Milkschokolade bis 20g</li> </ul>
<b>Sonstige Produkte</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ asiatische Fisch- und Tintenfischsaucen</li> <li>▶ Hefeextrakt, Marmite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Würzsoßen auf Weizenbasis wie z.B. Maggiwürze, Binowürze u.ä.</li> </ul>

\* für die vollständige Liste siehe Ernährungsrichtlinien oder Packungsbeilage von Jatrosom.

40012976/092020

[www.depression-begegnen.de](http://www.depression-begegnen.de)



## Ihre Ernährungsrichtlinien .....

Biogene Amine können sich in einigen Lebensmitteln anreichern. Werden biogene Amine im Übermaß (mehr als 800mg Tyramin pro Mahlzeit) mit der Nahrung aufgenommen, können toxische Erscheinungen in Form von Übelkeit, Kopfschmerzen und Blutdruckanstieg auftreten.

Während der Therapie mit Jatrosom® muss ab einer Aufnahme von 25mg Tyramin pro Mahlzeit mit schweren Reaktionen gerechnet werden. Deshalb sind 1 Tag vor, während und bis 14 Tage nach einer Behandlung mit Jatrosom® Nahrungsmittel, die biogene Amine enthalten, verboten bzw. nur in geringen Mengen erlaubt.

Eine Aufstellung der verbotenen und in geringen Mengen erlaubten Lebensmittel sowie zahlreiche Beispiele von erlaubten Lebensmitteln finden Sie in den Ernährungsrichtlinien.

- ▶ Alle Nahrungsmittel sind so frisch wie möglich zu verwenden.
- ▶ Nicht oder unvollständig gegarte Speisen sind am Tag der Zubereitung zu verzehren.
- ▶ Geöffnete Halbkonserven sowie aufgetaute Tiefkühlkost sind am gleichen Tag zu verbrauchen.
- ▶ Angebrochene Vollkonserven oder gegarte Speisen können bei 4°C im Kühlschrank maximal 48 Stunden aufbewahrt werden.

Beispiele einiger verbotener Lebensmittel mit Vorschlägen von ersatzweise verwendbaren Lebensmitteln finden Sie in den Alternativen.

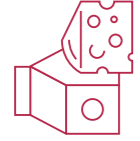

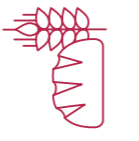




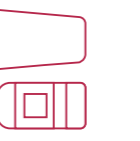



## Ernährungsrichtlinien und -alternativen für eine tyraminarme Ernährung

in Zusammenhang mit der Einnahme von Jatrosom®



# ERNÄHRUNGSRICHTLINIEN

bei einer tyraminarmen Ernährung

Beispiele erlaubter Lebensmittel	In geringen Mengen erlaubte Lebensmittel *	Verbotene Lebensmittel
<p><b>Milch und Milchprodukte</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ frische Rohmilch (4°C, 48h Verbrauchsfrist ab Hof)</li> <li>▶ Trinkmilch, pasteurisiert (4°C, 48 h haltbar ab Molkelei; entspricht dem Verfallsdatum)</li> <li>▶ H-Milch, UHT-Milch und daraus hergestellte Mischmilcherzeugnisse (Frucht-, Vanille-, Schokomilch u.ä.)</li> <li>▶ Butter, Sahne, saure Sahne, Buttermilch, Kaffeesahne, Quark, Frischkäse und -zubereitungen mit Kräutern und Gemüse u.ä.</li> <li>▶ Schmelzkäse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ halbfester (kurz und kalt aufbewahrt, wenig Geruch) Schnittkäse aus pasteurisierter Milch (z. B. Gouda, Chester, Edamer) jeweils 1 Scheibe à 20g</li> <li>▶ Mozzarella oder Feta-Käse jeweils aus pasteurisierter Milch mit Kuhmilchanteil bis 20g</li> <li>▶ Joghurt, Kefir und ihre Zubereitungen ca. 250 ml</li> <li>▶ Vanille- und Fruchteis je 1 Kugel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Salzlakengereifter Hartkäse, z.B. Emmentaler Käse, Bergkäse, Parmesan und ähnliche Schnitt- und Reibekäse aus Rohmilch</li> <li>▶ Edelschimmelkäse, z.B. Roquefort, Camembert und ähnliche Sorten</li> <li>▶ Käse mit Schmierebildung, z.B. Limburger, Butterkäse, Rotschmirekäse, Harzer Käse, Handkäse</li> </ul>
<p><b>Fleisch und Fleischprodukte</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ frisches Fleisch aller schlachtbaren Haussäugetiere und Wild inkl. Zungen und Herzen</li> <li>▶ frisches Geflügelfleisch und Gefrierware</li> <li>▶ Fleischkonserven, Frühstücksfleisch, Corned Beef, Fleischsoße-Konserven</li> <li>▶ Fleischpasteten und Bratenaufschnitt</li> <li>▶ Brühwurst aller Sorten, z.B. Wiener, Bockwurst, Bierschinken, Mortadella, Jagdwurst u.ä.</li> <li>▶ Kochwurst, z.B. Sülzwürste, Leberwürste, Blutwürste</li> <li>▶ Kassler, Pökelfleisch, Pökeltzunge</li> <li>▶ Schinken (nicht luftgetrocknet und gereift) z.B. Kochschinken, geräucherter Schinken und Speck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Schweineleber maximal 100g</li> <li>▶ frische Knacker maximal 100g (noch weich!)</li> <li>▶ Teewurst, Mettwurst, feine Braunschweiger bis 50g</li> <li>▶ luftgetrockneter und gereifter Schinken bis 20g</li> <li>▶ handelsübliche Fertigsoußen bis 100ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Rinder- und Geflügelleber</li> <li>▶ Nieren aller Schlacht- und Wildtiere</li> <li>▶ Suppen- und Brühwürfel</li> <li>▶ Wildfleisch und andere Fleischprodukte mit starker Alterung und strengem Geruch</li> <li>▶ hart ausgereifte Salami u.ä.</li> <li>▶ Rohwürste, besonders mit Edelschimmelbelag</li> </ul>
<p><b>Getreide und Getreideprodukte</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Weizenkeimlinge</li> <li>▶ Körner, Flocken, Mehle, Grieße und Graupen von Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Mais, Reis, Buchweizen, Hirse</li> <li>▶ Nudeln</li> <li>▶ Brot, Brötchen, Kuchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ saure Heringe, Rollmops bis 100g</li> <li>▶ Heringshappen in Mayonnaise oder Gelee bis 100g</li> <li>▶ Thunfischkonserven bis 50g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Gerstenkeimlinge (Malz)</li> </ul>
<p><b>Fisch und Fischprodukte</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ frischer Fisch (Eislagerung!)</li> <li>▶ Gefrierfisch</li> <li>▶ Fischstäbchen oder -filet gefroren</li> <li>▶ heiß geräucherter Fisch (Bückling, Räuchermakrele, Sprötten, Heilbutt, Rotbarsch, Dorsch u.ä.)</li> <li>▶ frische Langusten, Austern und Krebse</li> <li>▶ Fischvollkonserven aus Sardinen und Heringen (z.B. Ölsardinen, Heringe in Tomate, Öl oder Sahnesoußen u.ä.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 100 ml Soße</li> <li>▶ handelsübliche Pulver zur Herstellung von Soußen bis 100 ml</li> <li>▶ handelsübliche Fertiggerichte mit bis zu 100 ml Soße</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Salzhering, Matjeshering, Sardinen, Anchovis, Kaviar und verwandte salzkonservierte rohe Produkte</li> <li>▶ kalt geräucherter Fisch (z.B. Lachshering, Lachsmakrele u.ä.)</li> <li>▶ Trockenfisch, Stockfisch, Klippfisch</li> <li>▶ Dorschleber</li> <li>▶ Kalmare (Tintenfische)</li> <li>▶ Fischsoßen, asiatische Soßen</li> </ul>
<p><b>Eier und Eierprodukte</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ frische Eier, Eipulver</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Backhefe, Hefegebäck</li> <li>▶ handelsübliche Fertigsuppen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Marmite und andere konzentrierte Hefeextrakte</li> </ul>
<p><b>Hülsenfrüchte</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Erbsen, Linsen</li> <li>▶ grüne, unreife Bohnen in der Schote</li> <li>▶ Sojabohnen, Sojakeimlinge</li> <li>▶ Sojamilch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pralinen mit Sahne-, Frucht- oder Marzipanfüllungen bis 20g</li> <li>▶ Haselnuss-Nougat bis 20g</li> <li>▶ Marzipan bis 20g</li> <li>▶ Milchschokolade bis 20g und Schokoriegel (auch als weiße Schokolade) mit Milch-, Sahne- oder Marzipanfüllung bis 50g</li> <li>▶ Müsliriegel mit Schokobezug bis 20g</li> <li>▶ Schokolade mit ganzen Haselnüssen, Cashewnüssen oder Mandeln bis 20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ reife braune Bohnen (z.B. Kidneybohnen), Puffbohnen (auch Pferdebohnen oder Saubohnen), weiße Bohnen</li> <li>▶ Bohnenkeimlinge</li> <li>▶ asiatische Sojasoußen</li> <li>▶ gereifte Tofuprodukte u.ä.</li> </ul>
<p><b>Kakao und Kakaoverzeugnisse</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Trinkkakao, Trinkschokolade</li> <li>▶ Kuvertüre auf Backwaren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ handelsübliche Orangensäfte bis 100ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Bitterschokolade in massiven Tafeln oder in Figuren</li> <li>▶ Cognacbohnen, Likörpralinen, Kakaolikör</li> <li>▶ Schoko- und Nougateis</li> </ul>
<p><b>Getränke</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ handelsübliche alkoholfreie Säfte mit keinem oder geringem Anteil an Zitrusfrüchten, Birne, Banane oder Pflaume (z. B. Moste, Limonaden, Multivitamin-säfte)</li> <li>▶ frisch gepresste Zitrus-säfte</li> <li>▶ Mineralwasser, Kaffee, Cappuccino, Cola, Kräutertees, schwarzer Tee, Früchtetee, Malzkaffee</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ schwarze Johannisbeeren bis 50g, rote Trauben bis 250g</li> <li>▶ ½ nicht hochreife Banane, Birne oder Avocado</li> <li>▶ getrocknete Früchte bis 20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Säfte mit hohem Birnen-, Bananen- oder Pflaumenanteil</li> <li>▶ handelsübliche Pampelmusensäfte</li> <li>▶ Nektare aus Zitrusfrüchten</li> <li>▶ alkoholische Getränke, z.B. Bier, Wein, Sekt, Cognac, Liköre, Weinbrände, Whiskey, Rum u.ä. (Bier und Wein auch in alkoholfreier Form!)</li> </ul>
<p><b>Obst</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Äpfel, Ananas, Kirschen, gelbe und blaue Pflaumen, Erdbeeren, Johannis- und Stachelbeeren, Blau- oder Heidelbeeren, Preiselbeeren, Rhabarber, Zitronen, Mangos, Grapefruit, Orangen, Mandarinen, Pfirsiche, Aprikosen, helle Trauben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ pasteurisiertes Weinsauerkraut bis 100g</li> <li>▶ pasteurisierte Gewürz Gurken bis 100g</li> <li>▶ Karotten (d.h. Jungmöhren, meist kürzer mit Laub) bis 20g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ rohes Sauerkraut</li> <li>▶ rohe Salz Gurken, Gewürz Gurken aus dem Fass</li> <li>▶ Mixed Pickles, sauer eingelegte Pilze</li> </ul>
<p><b>Gemüse und Gemüseprodukte</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Karto-feln, Möhren, Rot-, Weiß- und Wirsingkohl, Rosenkohl, Brokkoli, Blumenkohl, Schwarzwurzel, Sellerie, Zwiebeln, Porree, Gurken, Tomaten, Paprika, Knoblauch, Speiseplize, Fenchel, Spargel, Zucchini, rote Beete (frisch oder vakuumverpackt), Salate, frische Kräuter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Kokosnuss, Haselnuss, Erdnuss, Cashewnuss, Paranuss, süße Mandeln</li> <li>▶ Haselnussmus und -paste</li> <li>▶ Haselnuss-Marzipan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Walnuss</li> <li>▶ Walnuss- oder undeklariertes Nougat</li> </ul>
<p><b>Sonstige Lebensmittel</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Honig, Zuckerrübensirup</li> <li>▶ Essig, Senf</li> <li>▶ Brühe, gekörnte Brühe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Haselnuss - Nougat 20g</li> </ul>	

\* pro Mahlzeit ist maximal nur ein Nahrungsmittel zu empfehlen, das in geringen Mengen erlaubt ist.