

## Ernährungsalternativen bei einer tyraminarmen Ernährung im Zusammenhang mit der Einnahme von **Jatrosom**<sup>®</sup>

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

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

Die Richtlinien für eine tyraminarme Ernährung, eine Aufstellung erlaubter, in geringen Mengen erlaubter und verbotener Nahrungsmittel, finden Sie unter [www.raus-aus-dem-stimmungstief.de](http://www.raus-aus-dem-stimmungstief.de).

In diesem Heft haben wir eine Liste alternativer Lebensmittel zusammengestellt, mit denen Sie nicht erlaubte Nahrungsmittel in Ihrem Speiseplan ersetzen können.

## Tyraminarme Ernährung Gesund und lecker



Aristo Pharma GmbH  
Wallenroder Straße 8-10  
13435 Berlin  
Tel.: +49 (0) 30 - 710 94 - 4200  
Fax: +49 (0) 30 - 710 94 - 4250  
Internet: [www.aristo-pharma.de](http://www.aristo-pharma.de)  
Email: [info@aristo-pharma.de](mailto:info@aristo-pharma.de)

[www.raus-aus-dem-stimmungstief.de](http://www.raus-aus-dem-stimmungstief.de)

# Jatrosom<sup>®</sup>

## Ernährungsalternativen bei einer tyraminarmen Ernährung im Zusammenhang mit der Einnahme von **Jatrosom**<sup>®</sup>



40012980 052014

Arzneimittel meiner Wahl



Arzneimittel meiner Wahl








Arzneimittel meiner Wahl



# Tyraminarme Ernährung Gesund und lecker

## Nahrungsmittelalternativen bei einer Jatrosum-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 Tintenfischsaucen</li> <li>• Hefeextrakt, Marmite</li> <li>• Brühpasten</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.