

Tyraminarme Ernährung

© AMBORA

Tyramin spielt im Körper u.a. für die Nervenfunktion eine wichtige Rolle. Es kommt natürlicherweise in der Nahrung vor. Besonders hohe Mengen an Tyramin sind in **vergorenen, gereiften oder haltbar gemachten Lebensmitteln**. Die Menge an Tyramin in Nahrungsmitteln kann außerdem durch warme Lagerung oder Verderbnis stark ansteigen. Für die meisten Menschen ist es kein Problem tyraminreiche Nahrung zu essen, da Tyramin durch ein körpereigenes Enzym (Monoaminoxidase, kurz MAO) abgebaut wird.

Warum muss ich auf Tyramin in meiner Ernährung achten?

Sie nehmen das Medikament **Procarbazin** gegen Ihre Krebserkrankung ein. Dieses Medikament hemmt das Enzym MAO, das normalerweise Tyramin abbaut. Wenn Tyramin nicht richtig abgebaut wird, kann es sich im Körper ansammeln und den **Blutdruck stark ansteigen lassen**.

Das kann sich durch folgende Beschwerden äußern:

- Herzrasen
- Brustschmerzen
- Kopfschmerzen
- Übelkeit und/oder Erbrechen

Um diese Nebenwirkungen zu vermeiden, sollten Sie, solange Sie Procarbazin einnehmen, auf eine **tyraminarme Ernährung** achten.

Wie ernähre ich mich tyraminarm?

Vermeiden Sie Lebensmittel, die viel Tyramin enthalten und bevorzugen Sie stattdessen Alternativen mit wenig Tyramin.

Lebensmittel mit viel Tyramin (bitte meiden):

- **Getränke:** alkoholische Getränke, Säfte mit hohem Anteil an Birne, Banane, Pflaume oder Zitrusfrüchten
- **Getreideprodukte & Nüsse:** Sauerteigbrot, Gerstenkeimlinge (Malz), Walnüsse
- **Milchprodukte:** gereifte Käsesorten (z.B. Emmentaler, Parmesan, Camembert, Gorgonzola, Limburger), Buttermilch, unpasteurisierte Milch, Probiotika (z.B. Yacult[®], Actimel[®])
- **Fleisch & Fisch:** getrocknetes, gegorenes, gesalzenes, geräuchertes oder eingelegtes Fleisch bzw. Fisch (z.B. Speck, Salami, geräucherter Lachs, Matjes), Leber, Wildfleisch
- **Gemüse & Obst:** fermentiertes oder sauer eingelegtes Gemüse (z.B. Sauerkraut, Mixed pickles), bestimmte Bohnensorten (z.B. Kidneybohnen, weiße Bohnen, Sau-/Puffbohnen), überreife Früchte, Avocados, Feigen
- **Süßigkeiten:** Bitterschokolade
- **Soßen:** Fischsauce, Shrimp Paste
- **Sonstiges:** Fermentierter Tofu (z.B. Tempeh), Misosuppe, Proteinpulver (enthält oft Hefeextrakt)
- **Zusatzstoffe:** Hefeextrakte, Fleischextrakte, Suppen-/Brühwürfel



Lebensmittel mit wenig Tyramin (gut geeignet):



- **Getränke:** Mineralwasser, Milch, Sojamilch, koffeinhaltige Getränke (z.B. Kaffee, schwarzer Tee, Energy Drinks) **in Maßen**
- **Getreideprodukte & Nüsse:** Brot und Gebäck, das **nicht aus Sauerteig** hergestellt ist, Müsli, Cornflakes, Grieß, Nudeln, Reis, Haselnüsse, Cashewnüsse, Mandeln, Erdnüsse
- **Milchprodukte:** Milch, Butter, Sahne, Joghurt, Quark, nicht-gereifte Käsesorten (z.B. Hüttenkäse, Frischkäse), halbfester Schnittkäse (z.B. Gouda, Edamer) **in kleinen Mengen** (max. 1 Scheibe pro Tag)
- **Fleisch & Fisch:** frisches oder eingefrorenes Fleisch bzw. Fisch, Fischstäbchen, frische Meeresfrüchte
- **Gemüse & Obst:** frisch, gefroren oder als Konserve, grüne Bohnen in der Schote, Sojabohnen
- **Süßigkeiten:** Milkschokolade **in kleinen Mengen** (bis 20 g pro Tag), weiße Schokolade
- **Soßen & Aufstriche:** Sojasauce/Teriyaki Sauce in kleinen Mengen (**max. 1 Teelöffel pro Tag**), Senf, Marmelade, Gelee, Honig, Butter, Margarine, Haselnuss-Nougatcreme (**max. 20 g pro Tag**)
- **Sonstiges:** nicht fermentierter Tofu, Eier, Zucker, Salz, Pfeffer, Kräuter, Essig, Mayonnaise, Pflanzenöl, Senf
- Verwenden Sie möglichst naturbelassene Zutaten ohne Zusatzstoffe

Worauf sollte ich noch achten?

Hygiene und Lagerung von Lebensmitteln

- Essen Sie keine abgelaufenen, verdorbenen oder lange gelagerten Lebensmittel
- Kühlen Sie leicht verderbliche Lebensmittel (im Kühlschrank möglichst unter 4°C) und verbrauchen Sie sie innerhalb von 48 Stunden
- Essen Sie Tiefkühlkost und Essen aus Konserven sofort nach dem Auftauen bzw. Öffnen
- Verbrauchen Sie Essensreste innerhalb von 48 Stunden oder frieren Sie sie sofort ein

Vorsicht bei Fertigprodukten

- Achten Sie auf die Zutatenliste – viele Fertigprodukte enthalten tyraminreiche Zusatzstoffe wie Hefeextrakte

Wen kann ich bei Fragen anrufen?

Ihr Behandlungsteam:

Stempel der Klinik / Praxis / Apotheke

Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117

Bei lebensbedrohlichen **Notfällen: 112**

gefördert durch:
DR. AUGUST UND DR. ANNI
**LESMÜLLER
STIFTUNG**

Dieses Merkblatt wurde für Sie erstellt von:
**AMBORA AMTS-Kompetenz- und
Beratungszentrum orale Tumorthherapie**

CCC Comprehensive
Cancer
Center 
Erlangen-EMN
Europäische Metropolregion Nürnberg