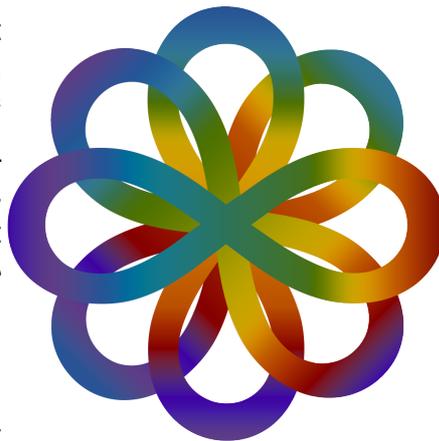


Tyramin und MAO Hemmer

Abstrakt: Hintergründe zu einer Tyramin-armen Kost, sowie eine Liste von Lebensmitteln, die entweder vermieden oder gegebenenfalls konsumiert werden können.

Quelle: www.autismus-anders-denken.de

Jeder Mensch mit Depressionen lernt das Thema „Tyramin reduzierte Diät“ irgendwann einmal kennen. Meist dann, wenn man als Patient nicht auf die moderneren (=neueren) Medikationen



Autismus
Anders!
Denken

anspricht. Zügig stellt sich die Frage, was

überhaupt noch gegessen werden darf, wenn man auf die Einnahme von Tyramin weitgehend verzichten soll. „Dr.“ Google zu befragen, ist an dieser Stelle nicht hilfreich, denn es endet in nebulösen Aussagen und es fehlt an Substanz. Daher habe ich mich mal durch den Dschungel der potentiell schlechten und guten Lebensmittel gearbeitet und alles zusammen gefasst.

Disclaimer

- Dieser Beitrag stellt keine medizinische Beratung dar.
- Die Liste der verbotenen / erlaubten Lebensmittel muss mit dem Psychiater oder einem Facharzt besprochen werden.
- Ich habe diese Liste nur für mich selbst verfasst.
- Die Liste soll lediglich als Diskussionsgrundlage mit Ihrem Arzt dienen.
- Ihr Arzt wird Sie auch darauf hinweisen, dass verschiedene Gesundheitsparameter (z. B. Blutdruck, Blutwerte) überprüft werden

müssen.

- Niemals ohne Rücksprache mit dem behandelnden Arzt Entscheidungen über Medikamente treffen, oder Einfluss auf die Medikation nehmen, z. B. mit Lebensmitteln oder Alkohol. Die Folgen können lebensbedrohlich sein.

Inhaltsverzeichnis

1. Was sind MAO-Hemmer
2. Hinweis für Autisten zur Medikation
3. Wesentliche Nebenwirkungen
4. Hintergrund zu Tyramin
5. Fristen zur Umstellung nach Einnahme von MAO-Hemmer
6. Schnelle Übersicht

Liste der Lebensmittel-Übersicht

1. Vermeiden von Lebensmittel
2. Mögliche Lebensmittel
3. Lebensmittel in Klärung
4. Mögliche Lebensmittel mit Mengenangaben
5. Download des Artikel als PDF und ePUB

Was sind MAO-Hemmer

Ziel der nachfolgenden Erklärung ist es, das Prinzip auf eine möglichst einfache Weise zu beschreiben.

Monoamin-Oxidasen, die MAO-Hemmer (= hemmen) sorgen dafür, dass der Abbau der Catecholamine (laienhaft = Träger / Hormone) gehemmt und somit eingebremst wird.

Die Catecholamine beeinflussen wiederum direkt die Hormone und Neurotransmitter Dopamin, Noradrenalin (laienhaft: "Glückshormone") und Adrenalin (laienhaft: "Stresshormone").

Durch die Einnahme von MAO-Hemmern soll es zu einer Erhöhung von Adrenalin, Noradrenalin, Serotonin und anderen endogenen Aminen kommen. Es wird also bewusst versucht, diese Werte zu erhöhen.

Kurz und laienhaft: das eine wird „eingebremst“, damit das andere (die Glücks- und Stresshormone) nicht weniger, sondern eher mehr werden. Wir sollen uns dadurch besser fühlen und sie dienen dazu, einen Weg aus der Depression zu bekommen.

Medizinisch auf fachlichem dünnem Eis, aber vielleicht ist das Thema so besser verständlich. Ihr Arzt des Vertrauens kann Ihnen das in barrierefreier Erklärung näherbringen.

Hinweis für Autisten zur Medikation

Aus Gesprächen mit Menschen mit Autismus und eigener Erfahrung kann ich bestätigen, dass die Medikation von Antidepressiva bei Autisten bereits in sehr geringen Dosen und sehr viel schneller ihre Wirkungen zeigen können– aber leider auch die Nebenwirkungen.

Wesentliche Nebenwirkungen

Wenn MAO-Hemmer eingenommen werden, kann es gerne mal zu Nervosität, Schlafstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen und Hypotonie (= negative Auswirkungen auf den Blutdruck) kommen. So wird auch die Verdauung gehemmt, oder der Blutzuckerspiegel beeinflusst. Es gibt noch weitere Nebenwirkungen, teils mit deutlichen Auswirkungen. Lesen Sie dazu bitte den Beipackzettel.

Zwei Beispiele aus eigener Erfahrung:

- Wenn ich 2 Löffel von meinem selber gemachten Müsli esse, habe ich wenige Minuten später spürbare unangenehme Kopfschmerzen.
- Der bayerische Schweinsbraten mit Knödel und Soße im Restaurant (ohne Krautsalat) sorgt auch für deutliche Kopfschmerzen.

Hintergrund zu Tyramin

Bei der Einnahme von so genannten MAO-Hemmer, ist es schnell erforderlich, eine Tyramin-arme Diät einzuhalten. Tyramin gehört wie Histamin zu den so genannten "biogenen Aminen".

Es gibt Medikamente, bei denen der Hinweis zu einer Tyramin-reduzierten Ernährung bereits im Beipackzettel umfangreich aufgelistet ist. Zudem gibt es noch die "Gelbe Liste". Weiterhin findet man eine Menge Webseiten, die hier entsprechende Informationen, meist aus fachlichen oder kommerziellen Gründen, zur Verfügung stellen.

Während meiner Recherchen habe ich auch viele Webseiten gefunden, die zudem hervorragende Rezepte zur Verfügung stellen. Über die Stichworte "tyraminarme Diät Rezepte" wird man schnell fündig. Bei einer Tyramin-Diät ¹ - ich nenne sie jetzt mal so - sollte man keine Lebensmittel mit (viel) Tyramin essen.

Bei einigen Beipackzetteln, welche auch bei den Herstellern auf deren Homepage zu finden sind, standen grobe Angaben von z.B. 20g Kochschinken pro Mahlzeit, bei einer Annahme von 3 Mahlzeiten pro Tag. Aus eigener Erfahrung kann ich wiederum bestätigen, dass diese Angaben nur ein Richtwert sind. Bei mir gab es einige Überraschungen.

Wer Interesse hat, tiefer einzusteigen, darf gerne mal nach den Phrasen "*The Cheese Reaction*" oder "*The Cheese Eater Syndrome*" schauen. Die Tyramin-arme Ernährung hat steht in Zusammenhang mit dem guten altem (= gereiften) Käse.

Fristen zur Umstellung nach Einnahme von MAO-Hemmer

- Tyraminreiche Kost sollte wohl in einem Zeitraum von 1-2 Tage(n) vor der ersten Einnahme, bis hin zu 14 Tage nach der letzten Einnahme vermieden werden.
- Regelmäßige Kontrolle des Blutdruckes / Blutwerte / EKG und eventuell weiterer Parameter sollten beachtet werden. Hinweis: Ihr Arzt weiß mehr.

Schnelle Übersicht

Was darf nicht / nicht mehr gegessen werden?

Gereifter Käse (Tyramin), Hefeextrakte (Tyramin), durch Trocknen, Altern, Räuchern, Fermentation oder Weichmachern behandelte gereifte Fisch- oder Fleischprodukte (Tyramin), Ackerbohnen (Levodopa, synergistische Wirkung mit MAO-Hemmern), Kefen, viele Weinsorten (Tyramin),

Sauerkraut (Tyramin), Tofu, Soja(-produkte), kakaohaltige Produkte sowie Tee und Kaffee (Koffein, synergistische Wirkung mit MAO-Hemmern) sollen gemieden werden. ¹

Ja, die Liste der möglichen Lebensmittel wird überschaubar. Aber nun gehe ich in die Details:

Vermeiden von Lebensmittel

Liste von Lebensmitteln, die zwingend vermieden werden sollen. Klären Sie bitte vorher die Details und möglichen Folgen mit Ihrem Arzt ab.

Fleisch

- Mit Zartmachern behandeltes Fleisch (bsp. Natron)
- Wildfleisch und andere Fleischprodukte mit starker Alterung und strengem Geruch
- Leber (alle Sorten)
- Nieren aller Schlacht- und Wildtiere

Wurst

- gepökelte und geräucherte Wurst-Sorten
- Dauerwurstwaren wie z.B. Mettwurst, Cervelatwurst, Plockwurst, Salami, Corned beef, Bierschinken, Jagdwurst, gekochter/geräucherter Schinken
- hart ausgereifte Salami u. ä. Rohwürste, besonders mit Edelschimmelbelag
- Außerdem wegen ihres Gehalts an Leber Leberwurst.

Fisch

- Gelagerte Ware und Konserven, wie z.B. Trockenfisch, Stockfisch, Sardellen, Klippfisch, Schalentiere, marinierter Hering, Salzhering, Matjeshering, Salzsardinen.
- (kalt) geräucherter Fisch (z. B. Lachshering, Lachsmakrele u. ä.)
- Kaviar und Anchovis (salzkonserviert)
- Schnecken

Milchprodukte & Käse

- Gereifte / Salzlakengereifte und stärker fermentierte Käsesorten (aus Rohmilch), wie z.B.

- Bergkäse, Parmesan, Emmentaler Käse, Brie, Emmentaler, Gruyère, Cheddar und Sauermilchkäse.
- Edelschimmelkäse, z. B. Roquefort, Gorgonzola, Camembert und ähnliche Sorten
- Käse mit Schmierebildung, z. B. Limburger, Butterkäse, Rotschmierekäse, Harzer Käse, Handkäse
- Schnitt- und Reibekäse
- Außerdem Produkte, die diese Käsesorten enthalten, wie z.B. Pizza, Fondue, Aufläufe.

Hinweis zu Milchprodukte & Käse

Manche Mediziner halten darüber hinaus bei tyramin armer Kost folgende Lebensmittel auch für ungeeignet:

- Sauere Sahne, Creme Fraiche
- Joghurt, Dick-, Buttermilch, Kefir
- Quark, Frischkäse

Gemüse / Salate

- milchsauer eingelegte Sorten
- Außerdem Tomaten, Avocados, Linsen, große Bohnen (Saubohnen), Auberginen
- Pilze: Bitte klären, da es hier keine einheitliche Aussage gibt
- Sauerkraut
- Gewürzgurken

Obst/Nüsse

- Ananas, Bananen, Himbeeren, Papaya, Rhabarber
- Trockenobst
- Außerdem alle Nusssorten
 - besonders Erdnüsse, Mandeln, Pistazien

Nährmittel (Nudeln, Müsli, Brot und Brötchen)

- Brot, Semmeln, Brezen, meist alle hefehaltig
 - Mein Bäcker hatte nur ein (!) Brötchen, dass aus Roggenmehl und Wasser und ohne Hefe hergestellt wurde.
- Müsli mit Zutaten, die in dieser Liste erwähnt werden (Nüsse, ...)

Getränke

- Rotwein
- Wermut
- Bier - auch alkoholfreies Bier
- Koffeinhaltige Getränke in größeren Mengen (Cola, Kaffee etc.)
- Milchsauer vergorene Säfte und Limonaden
- Red Bull (und vergleichbare Produkte)

Süßigkeiten

- Schokolade
- Marzipan
- Lakritze
- Müsli-Riegel
- Schoko- und Nougateis

Sonstiges (Meist Zutaten)

- Hefe
- Fleischextrakt
- Hefeextrakt
- Brotaufstriche mit Hefeextrakt
- Currypulver
- Worcestersoße, Sojasoße, Fischsoße
- Soleier
- Tofu

- Tütensuppen
- Suppen- und Brühwürfel

Mögliche Lebensmittel

Liste von Lebensmitteln, die möglicherweise verzehrt werden können. Bei mir haben zudem diese Lebensmittel bisher keine Nebenwirkungen erzeugt. Klären Sie bitte dennoch vorher die Details und möglichen Folgen mit Ihrem Arzt ab.

Fleisch

- Frisches oder tiefgekühltes Fleisch ohne Zusatz von Zartmachern (bsp. Natron)

Wurst

Fisch

- Frische (sehr frische) oder tiefgekühlte Sorten

Milchprodukte und Käse

- Milch
- Sahne

Ob folgende Milchprodukte bei tyramin armer Kost erlaubt sind, wird kontrovers diskutiert und sollte mit dem Arzt abgestimmt werden:

- Dickmilch, Buttermilch, Quark, Schichtkäse, Hüttenkäse, Rahmfrischkäse, junger holländischer Gouda, junger Schafskäse (z.B. ungarischer), Streichkäse
- Fruchtquark (Apfel, Birne, Melone)
- Sahne- und Milcheis

Gemüse / Salate

- Kartoffeln (fest un)
- Frisches Gemüse wie : Möhren, Kartoffeln, Spargel, Zucchini, Blumenkohl
- Knoblauch

- Pilze: Bitte klären, da es hier keine einheitliche Aussage gibt
- Salate

Obst/Nüsse

- nur frische (nicht lange gelagert) Apfel, Birne, Melone

Nährmittel (Nudeln, Müsli, Brot und Brötchen)

- Sauerteigbrot, aus echtem Sauerteig, ohne Hefen (meist teurer)
 - Für München und Umland: Hopfisterei München
 - Achtung es gibt auch billigeres Sauerteigbrot mit Hefe
- Weißbrot, einfaches (ohne irgendwelche Hefen / Triebmittel)
- Brötchen / Semmeln (ohne irgendwelche Hefen / Triebmittel)
- Backwaren (Mürbeteig) ohne Hefezusatz,
- Haferflocken
- Nudeln

Getränke

- Mineralwasser
- Kaffee (1 Tasse pro Tag), alternativ einen kleinen Espresso
- Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte (z.B. aus Äpfeln, Birnen, Karotten) außer tyraminreicher Sorten
- Tee
- Limonaden ohne Koffein
- Prosecco, 1 Glas (0,1l max.)
 - Alkohol ist niemals gut bei Medikamenten

Süßigkeiten

- Mürbeteig, gebacken

Sonstiges

- Eier (außer Soleier)
- Pudding- und Dessertpulver (sofern frei von Schokolade und Nüssen)
- Zucker
- Konfitüre (Achtung nur mit Früchten, welche unter den verbotenen Lebensmitteln nicht beschrieben sind)
- Honig

Fette

- Butter, Margarine, Öle

Lebensmittel in Klärung

Ein Update erfolgt regelmässig, bis die Liste leer ist.

Fleisch

Wurst

- Schinkenwurst im Ring

Fisch

Milchprodukte und Käse

- Vanille-Pudding (aus Pulver)
- Vanille-Pudding im Becher

Gemüse / Salate

- Kohlrabi
- Brokoli
- Feldsalat
- Eisbergsalat

Obst/Nüsse

- Dosenfrüchte
- Erdbeeren
- Kirschen
- Pfirsiche
- Melone
- Pinienkerne

Nährmittel (Nudeln, Müsli, Brot und Brötchen)

- Reis
- Reismudeln
- Blätterteig (süß)

Getränke

- Bitter Lemon
- Mineralwasser mit Zusätzen (Kirschgeschmack, Zitronengeschmack,...)

Süßigkeiten

- Gummibärchen / Weingummies
- Kuchen (Sahne-Torten)
- Kuchen, wie Erdbeerkuchen
- Kuchen, Nuß-Creme, oder andere Torten/Kuchen mit Creme

Sonstiges

- Chips - normale Paprika
- Kessel-Chips
- Erdnußflips
- Salzbrezeln
- Marmelade (wenn ja, welche Früchte)

Wenn Ihr noch weitere Hinweise habt, dürft ihr diese gerne an mich weiter leiten.

Mögliche Lebensmittel mit Mengenangaben

Bei der möglichen Empfehlung geht es immer nur um ein Lebensmittel aus der gesamten Liste pro Mahlzeit, bei 3 Mahlzeiten am Tag.

Beispiel: getrocknete Früchte = 20g. Dann bedeutet es, dass es nur einmal getrocknete Früchte (20g) gibt und nicht mehrmals.

Auch hier sei wieder erwähnt, dass diese Liste nur als Vorlage zu einem Gespräch mit dem Arzt dienen soll.

In geringer Menge:

Wichtig: immer auf die Zusätze schauen. Hefen und Hefeextrakte sind inzwischen aus der Lebensmittel-Industrie nicht mehr wegzudenken und stehen nicht gerade am Anfang.

- weicher Schnittkäse (kurz und kalt aufbewahrt, wenig Geruch) aus pasteurisierter Milch (z. B. junger Gouda, Chester, Edamer)
 - 1 Scheibe oder 20 g
- Mozzarella oder feta-artiger Käse jeweils aus pasteurisierter Milch mit Kuhmilchanteil
 - unter 20 g
- Joghurt, Kefir und ihre Zubereitungen
 - bis max 200 ml
- handelsübliche Orangensäfte
 - bis 100 ml
- schwarze Johannisbeeren
 - bis 50 g
- frische rote Trauben
 - bis 200 g
- grüne Banane (beispielsweise von Demeter)
 - 1/2 Stück
- Birne
 - 1 Stück

- getrocknete Früchte
 - bis 20 g
- pasteurisiertes Weinsauerkraut
 - bis 50 g
- pasteurisierte Gewürzgurken
 - bis 50 g
- Karotten (d. h. Jungmöhren, meist kürzer und mit Laub)
 - bis 20 g
- Vanille- und Fruchteis
 - je 1 Kugel
- frische Knacker (Rohwurst aus Met)
 - max. 100 g (noch weich!)
- Kochschinken
 - max. 20g
- Teewurst, Mettwurst, feine Braunschweiger
 - bis 50g
- saure Heringe oder Rollmops
 - bis 100 g
- Heringshappen in Mayonnaise oder Gelee
 - bis 100 g
- Thunfischkonserven
 - bis 50 g
- Marzipan
 - bis 20 g
- Milkschokolade (hochwertig, mit 80% und mehr Kakao-Bohnen)
 - bis 20 g
- Schokoriegel mit Milch-, Sahne- oder Marzipan- Füllung
 - bis 20 g (auch als weiße Schokolade)

Die Wirkung von Alkohol kann alles verstärken. Daher keinen Alkohol.

Download des Artikel als PDF und ePUB

Der Artikel steht immer auch als aktualisierte Version zum Download zur Verfügung.

[Download als PDF](#)

[Download als ePUB](#)

Quellen/Hinweise/Fußnoten:

FUSSNOTEN

1. Gardner (1996): The making of a user friendly MAOI diet