

Gesund und lecker - tyraminarme Ernährung



Jatrosom[®]

Wirkstoff: Tranylcypromin

ERNÄHRUNGALTERNATIVEN

Die vollständigen Ernährungsrichtlinien finden Sie hier:

www.jatrosom.de

Nahrungsmittelalternativen bei einer Jatrosum-Therapie

Produkte	Verbotene Lebensmittel	Ersatzweise verwendbare Lebensmittel
 Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Reibekäse (z. B. Emmentaler) • Parmesan (zum Überbacken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Schmelzkäse als Scheibletten (um Pizzen und Toast zu überbacken) • Halbfester Schnittkäse bis 20 g (z. B. eine Scheibe Gouda)
 Fleischprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Salami 	<ul style="list-style-type: none"> • frische Mettwurst bis 50 g • frische Knacker bis 100 g • frische Teewurst bis 50 g
 Fischprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Lachsmakrele, Lachshering (kalt geräuchert) • Salzhering, Lachsheringe • Anchovis 	<ul style="list-style-type: none"> • Heilbutt, Rotbarsch, Dorsch, Makrele, Bückling (heiß geräuchert) • alle frischen Fischprodukte • Rollmops und saurer Hering ohne Salzlake, nur mit Delikatessgurken bis 100 g
 Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> • Salzgurken (Fassware) • Saure Gurken (Fassware) • Senfgurken (Fassware) • Sauerkraut und andere sauer eingelegte Gemüse (Mixed pickles) • Gerstenkeimlinge • Reife Bohnen 	<ul style="list-style-type: none"> • pasteurisierte Gewürzgurken im Glas oder in der Dose • Delikatessgurken • pasteurisierte Senfgurken im Glas oder in der Dose • pasteurisiertes Sauerkraut im Glas oder in der Dose • Sojakeimlinge, Weizenkeimlinge • Sojabohnen
 Nüsse	<ul style="list-style-type: none"> • Walnüsse 	<ul style="list-style-type: none"> • Erdnüsse, süße Mandeln, Haselnüsse, Paranüsse, Pistazien
 Süßigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Marzipan aus Walnüssen 	<ul style="list-style-type: none"> • Haselnussmarzipan (echtes Lübecker Marzipan)
 Sonstige Produkte	<ul style="list-style-type: none"> • Asiatische Fisch- und Tintenfischsaucen • Hefeextrakt, Marmite • Brühpasten 	<ul style="list-style-type: none"> • Würzsoßen auf Weizenbasis wie z. B. Maggiwürze, Binowürze u. ä. • gekörnte Brühe

„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.