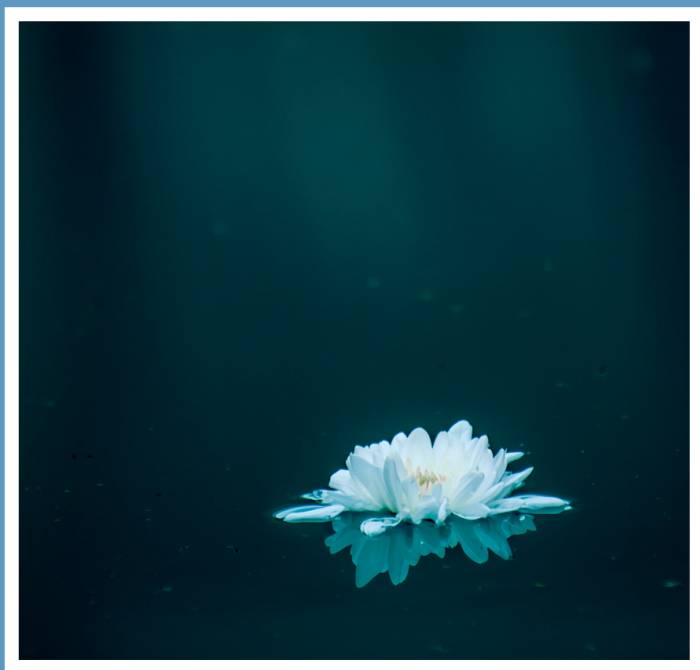




Patientinformation

ABBONATE

tranylcypromin

Inledning



Denna broschyr är till dig som har fått Abbonate 20mg (tranylcypromin) förskrivet. Abbonate tas 2 eller 3 gånger per dag med en individuellt anpassad dos. Den första dosen tas på morgonen och den sista runt lunchtid. Undvik att ta Abbonate efter klockan 15 på eftermiddagen för att minska risken för sömnbesvär. Din läkare kan komma att göra dosjusteringar för att anpassa dina behov, gör inga dosjusteringar själv utan att först ha pratat med din läkare.

Denna broschyr beskriver rekommendationer för att begränsa eller förhindra betydande risker när du använder Abbonate (tranylcypromin). Användning av Abbonate ökar risken för kraftigt förhöjt blodtryck (hypertensiv kris). Du som patient bör följa en tyramin-begränsad diet och kontrollera ditt blodtryck regelbundet.

MAO-hämmare och tyramin

Din läkare har ordinerat dig en MAO-hämmare, Abbonate. Detta läkemedel används för att behandla svåra depressiva episoder hos vuxna patienter med allvarlig depressiv sjukdom där lämplig standardbehandling med 2 antidepressiva medel (inklusive tricykliska antidepressiva medel) och förstärkning med till exempel litium inte har gett önskad effekt.

Enzymet monoaminoxidas (MAO) spelar en viktig roll vid nedbrytningen av signalsubstanser, såsom serotonin, dopamin och noradrenalin. Dessa ämnen spelar en viktig roll vid depression eftersom en brist på dessa ämnen kan orsaka humörstörningar.

Enzymet MAO bryter också ner tyramin (ett proteinrikt ämne) i din kropp. När du använder en MAO-hämmare kan din kropp därför inte hantera tyramin lika bra och mängden tyramin i blodet kan öka. För mycket tyramin i blodet är inte bra, eftersom det kan få ditt blodtryck att stiga. I mycket sällsynta fall kan detta leda till organskada eller hjärnblödning.

Tyramin förekommer naturligt i din kost. Färska proteinrika produkter innehåller relativt låga nivåer av tyramin. I proteinrika livsmedel och drycker som lagras (t.ex. torkade, rökta eller inlagda livsmedel) ökar dock mängden tyramin. Därför är det viktigt att äta färska produkter och att vara noga med hur du förvarar dem.

Så om du använder en MAO-hämmare måste du vara medveten om vad du äter och dricker. Genom att strikt följa en tyraminfattig kost, som beskrivs närmare i detta kostråd, kan du förhindra risken för hypertensiv kris orsakad av ökade tyramin-nivåer i blodet.

Kost vid användning av en MAO-hämmare

På den första dagen av din behandling med Abbonate börjar du med en tyraminfattig kost. Eftersom den enzymatiska aktiviteten (MAO) endast gradvis återgår till normala nivåer efter avslutad behandling, ska du fortsätta denna diet i ytterligare 14 dagar om du slutar att använda Abbonate. I denna broschyr får du på ett enkelt sätt en översikt över vilka produkter du kan äta och vilka du bör undvika. Du hittar även ett par recept framtagna av en dietist som är specialiserad inom området. Dessa recept är anpassade för en tyraminfattig kost och kan hjälpa dig att enkelt planera dina måltider. Kontakta dietist för individuell rådgivning och om du har några frågor.

Mjölk, ost och andra mejeriprodukter

Det är viktigt att du inte sparar produkter som innehåller mjölk efter utgångsdatumet. När du har öppnat en mjölkbaserad produkt får du använda den i högst tre dagar, även om utgångsdatumet inte har uppnåtts.

Det rekommenderas att endast köpa ost som har förpackats kommersiellt och att noggrant titta på utgångsdatumet (EXP). Efter att ett ostpaket har öppnats ska det inte förvaras i kylskåpet längre än två veckor, även om utgångsdatumet inte har uppnåtts. Ost som har framställts av opastöriserad mjölk innehåller högre nivåer av tyramin och ska undvikas. Om det på förpackningen anges att obehandlad mjölk använts under tillverkningen, är osten framställd av opastöriserad mjölk.

Tabellen nedan beskriver vilka mjölk- och mejeriprodukter du ska välja eller undvika när du följer en tyraminfattig kost.

Vad du kan äta	Vad du inte kan äta
• Mjölk • Yoghurt • Vaniljsås • Glass Dessutom kan mjölk- och mejeriersättningsprodukter som havre-, mandel- och sojaprodukter användas.	• Kärmjölk • Probiotiska mjölkprodukter • Opastöriserad mjölk
Olagrade ostar, t.ex. • Keso • Edamerost före lagring • Gouda före lagring • Ricotta • Mozzarella • Mascarpone • Färskost • Fetaost av komjölk	Lagrade och opastöriserade ostar, t.ex. • Cheddar • Camembert • Lagrad gouda • Brie • Gruyère • Parmesan • Provolone • Stiltonost • Gorgonzola, Roquefort och andra blåmögelostar • Ost av getmjölk • Ost av fårmjölk • Fetaost tillverkad av får- eller getmjölk Rökt ost • Ostprodukter, t.ex. • Smältost eller bredbart ostpålägg • Ostchips • Salta ostbitar • Ostkex • Ostburgare • Ostsufflé • Ostsås från förpackning

Kött, köttersättningar, fisk, kyckling och ägg

Proteininnehållet i produkter, såsom kött, köttersättning, köttprodukter, kyckling och ägg kan omvandlas (när de förvaras under längre tid) till tyramin av bakterier. Därför är det viktigt att dessa produkter tillreds och konsumeras strax efter att de har köpts. Genom att köpa färska produkter, förvara dessa på en sval plats och konsumera dem snabbt, hålls innehållet av tyramin låg. Efter att ha öppnat köttprodukter kan de förvaras i kylskåp i högst fyra dagar. Ta hänsyn till utgångsdatumet. Tillrett kött, fisk och kyckling kan förvaras i upp till 24 timmar i kylskåpet. Ägg måste förvaras svalt (4-12°C) och ätas före utgångsdatumet på förpackningen.

Ät fryst och konserverad mat omedelbart efter öppnande eller tillredning. Fryst kött, fisk och kyckling måste tinas i kylskåp eller mikrovågsugn och sedan direkt tillredas. Ångkokade och rökta produkter undvikas. Produkter som endast innehåller "rökarom" kan ätas.

Vad du kan äta	Vad du inte kan äta
• Allt färskt kött, fisk och fjäderfä • Nykokta ägg • Kokade bönor, ärtor och linser • Konserverat fjäderfä och fisk (ät dessa genast efter öppnandet) • Icke-fermenterad tofu Köttersättningar är tillåtna, såsom quorn och produkter baserade på havre, nötter, spannmål, soja och ägg.	• Lagrat, torkat eller inlagt kött (t.ex. mortadella, hård salami, pepperoni, jerky) • Inlagd, ångkokt eller rökt fisk/kött/kyckling • Rått kött (t.ex. carpaccio), rå fisk (t.ex. sushi), råägg och rå kyckling • Gravad lax • Rimmat kött • Torkad fisk • Gammalt eller felaktigt lagrat kött, fjäderfä, skaldjur (t.ex. livsmedel som har fått förändringar i färg, lukt eller har blivit mögliga). • Tempeh eller fermenterade tofuprodukter

Bredbara produkter och såser

Fermenteringsprocessen orsakar vissa kemiska förändringar i en produkt och denna process orsakas av mikroorganismer (bakterier, jäst eller svamp). Mikroorganismer omvandlar proteinet från produkter till tyramin och fermenterade produkter, inklusive fermenterade såser, ska undvikas. När du äter asiatisk mat på en restaurang ska du fråga om sojasås eller andra asiatiska såser används för att laga maträtten.

Vad du kan äta	Vad du inte kan äta
• Sylt, honung, sirap • Jordnötssmör • Söt chilisås, sataysås • Klar, gul och röd woksås • Senap • Tartarsås, BBQ-sås • Färskt köttspad • Salladsdressingar	• Sojasås och andra sojabaserade kryddor/såser, inklusive teriyakisås och hoisinsås. • Fermenterade asiatiska (fisk)såser • Bruna woksåser • Smörgåskaviar med räkor • Worcestershiresås • Tamari • Miso

Sojaprodukter

Vad du kan äta	Vad du inte kan äta
• Mjölk- och mejeriersättningsprodukter som sojaprodukter kan användas. • Köttersättningar är tillåtna, såsom produkter baserade på soja.	• Sojasås (fermenterad sojaprodukt) och andra sojabaserade kryddor/såser, inklusive teriyakisås och hoisinsås. • Fermenterade asiatiska (fisk)såser • Tempeh (fermenterad sojaprodukt) • Miso (fermenterad sojaprodukt)

Frukt och grönsaker

Färsk frukt och grönsaker har lågt innehåll av tyramin. Du kan äta ett varierat utbud av frukt och grönsaker, förutom fermenterade eller inlagda frukter och grönsaker. Bondbönor kan inte ätas.

Vad du kan äta	Vad du inte kan äta
• Alla andrafärska, frysta ellerkonserverade frukter, grönsaker och baljväxter	• Fermenterade eller inlagda grönsaker, t.ex. surkål/kimchi • Torkade frukter, t.ex. russin eller plommon • Övermogna frukter • Bondböna

Drycker och alkoholhaltiga drycker (efter samråd med dietist)

Det finns vissa tesorter tillgängliga på marknaden med olika hälsopåståenden, såsom fördelar med tanke på blodtryck, ämnesomsättning, tarmfunktion och viktminskning. Eftersom det är okänt vilka tillsatser som har lagts till i dessa "hälsosamma tesorter" rekommenderas det att inte dricka dessa produkter. Dessutom ska du begränsa ditt intag av koffein (t.ex. kaffe, te, cola, energidrycker och chokladdrycker) eftersom det kan orsaka migrän liknande huvudvärk.

Drick ingen alkohol eller begränsa intaget till högst ett glas varje dag eller enligt läkarens anvisningar. När man dricker alkohol på tom mage absorberas tyramin snabbt och kan orsaka obehagliga symtom. Om du dricker alkohol, se till att du har ätit något först. Starköl och mousserande vin (t.ex. champagne/prosecco) innehåller högre halter av jäst och tyramin. Använd tabellen som guide till vilka drycker som vanligtvis har låg tyraminhalt.

Vad du kan dricka	Vad du kan dricka måttliga mängder (efter samråd med läkaren)	Vad du inte kan dricka
• (Frukt)te och örtte, såsom kamomill, kanel, mynta och rooiboste • Vatten • Mjölk/soja-/havre-/mandelmjölk • Läskedrycker • Fruk juice • Viss alkoholfri öl	• En flaska <i>eller</i> burk öl <i>eller</i> • Ett glas vin <i>eller</i> • Ett glas starkvin <i>eller</i> • Ett glas stark alkoholphaltig dryck <i>eller</i> • Ett glas mousserande vin med skruvkork	• Tesorter med hälsopåståenden, såsom bra för blodtryck, ämnesomsättning, tarmfunktion, osv. • Opastöriserad mjölk • Kärnmjölk • Opastöriserat öl (t.ex. boutique- och hantverksöl, öl med synligt sediment) • Vitöl eller starköl • Belgiskt öl • Fatöl • Hemlagat öl och vin • Chianti vin • Champagne • Mousserande vin som har en champagnekork med järntråd

Jästprodukter

Jäst har naturligt ett högt innehåll av tyramin. Därför kommer alla produkter som har ytterligare jäst också att ha högt innehåll av tyramin. Eftersom jäst innehållet i bröd omvandlas kan du äta bröd. Vissa typer av näringstillskott (s.k. reformprodukter som innehåller naturliga ingredienser) kan innehålla jäst, så det lönar sig att läsa innehållet i förpackningen av dessa produkter. Jästextrakt ökar den naturliga smaken av mat och får tillsättas i små mängder till soppor och såser.

Vad du kan äta	Vad du inte kan äta
Jäst för tillredning av: • Bröd • Paj • Kex • Munkar • Pizzadeg Aromataromer Jästextrakt i soppor och såser i påse, burk eftersom de innehåller en liten mängd jästextrakt.	-Surdegsbröd -Bröd bakad på gammal ost, gammalt kött eller vissa hantverksbröd -Produkter som innehåller ren jäst (t.ex. Marmite, Vegemite, vitamin R-jästextrakt) -Reformprodukter som innehåller jäst: • Öljäst • Svagdricka

Färdigmat

Färdigmat från kylan/frysen i mataffärer är okej att äta förutsatt att maten hålls under 10 C (det rekommenderas att använda en kylpåse under sommaren) under transporten hem från mataffären. När du kommer hem sätter du maten direkt i kylskåpet. Ät varje maträtt före utgångsdatumet.

Vad du kan äta	Vad du inte kan äta
-Färdigmat som inte innehåller några produkter från listan "vad du inte kan äta" ovan	

Övrigt

Träningsrelaterad mat, såsom proteinshakes, innehåller i allmänhet en hög koncentration av aminosyror (även aminosyrorna tryptofan och tyrosin). Tyramin kan bildas genom omvandling av tyrosin och sådana proteinshakes rekommenderas inte.

Vad du kan äta	Vad du kan äta med måtta	Vad du inte kan äta
• Nötter och jordnötter • Alla fetter och oljor	• Söt/salt lakrits; max. 50 gram. På grund av dess effekt på blodtrycket (glycyrrhizinsyra)	• Träningsmat som innehåller vasslepulver/ aminosyror • Produkter som innehåller gurkmeja, saffran • Vitaminpreparat med doser högre än de accepterade gränserna L-tryptofan

Tyraminlåga recept

Lättilagade maträtter och måltider med lågt tyramininnehåll

Sammanfattning:

Enkla recept med minimal tillagning där ingredienserna är noga utvalda för att motsvara rekommendationerna om lågt tyramininnehåll. Inga recept tar mer än 30 minuter att tillaga och ingredienserna säljs i sådana förpackningsstorlekar att det inte blir rester som blir stående i kylskåpet så att tyraminhalten riskerar att öka.

Pastasallad med kyckling och cashewnötter

En enkel men mättande sallad med hälsosamt fett från olivolja och nötter.

2 portioner

100 g okokt pasta

300 g fryst färdiglagad salladskyckling

Valfria grönsaker tex sallat, tomat, paprika, gurka

1 msk fryst persilja

5 cm purjolök

3/4 msk osaltade cashewnötter

1,5 msk olivolja

1 msk pressad citron

Salt och peppar

Gör så här:

1. Tina kycklingen.
2. Koka pastan i lättsaltat vatten enligt anvisningarna på förpackningen.
3. Blanda olja, pressad citron med salt och peppar till en dressing
4. Rosta eventuellt nöterna i en torr stekpanna så de får lite färg.
5. Skär och blanda grönsakerna med dressingen, toppa med kyckling och cashewnötter.



Fiskpinnar med potatis och citronsås

En klassiker som går snabbt att laga direkt från frysen.

2 portioner

12-16 frysta fiskpinnar

400 g potatis eller 2 portioner pulvermos

2 dl gräddfil

1 tsk citronpeppar

200 g fryst broccoli

Olja till stekning

Salt

Gör så här:

1. Skala och dela potatisen i halvor. Koka tills den är mjuk i lättsaltat vatten, ca 20 minuter. Lägg i broccolin när det återstår ca 5 minuter. Häll av vattnet. Pulvermos lagas enligt anvisningarna på förpackningen, koka i så fall broccolin separat i kastrull (ca 5 min) eller mikrovågsugn (ca 3 min utan vatten).
2. Blanda gräddfil och citronpeppar, smaka av med salt.
3. Stek fiskpinnarna frasiga i lite olja i en stekpanna enligt anvisningarna på förpackningen, servera med potatis, broccoli och citronsåsen.



Stekt kotlett med crèmefraichesås och ris

Lite vardagslyx med smaksatt crème fraiche som snabblagat alternativ till den traditionella brunsåsen.

2 portioner

300 g benfria fläskkotletter

1,5 dl okokt ris

2 dl smaksatt crème fraiche tex franska örter (eller annan smak utan ost)

2 tomater

Olja till stekning

Salt och peppar

Gör så här:

1. Koka riset enligt anvisningarna på förpackningen.
2. Stek kotletterna i oljan i en stekpanna tills de har fin färg och köttsaften är klar. Salta och peppra. Häll över crème fraiche och koka upp.
3. Skär upp tomaterna i klyftor.
4. Servera kotletterna med sås, ris och tomatklyftorna.



Frukostförslag

Frukosten är starten på dagen och ska ofta gå snabbt. Mackor och gröt är klassiker som aldrig går ur tiden.

- Smörgåsar med Bregott och kokt ägg
- Smörgåsar med färskost tex Philadelphia och skivade grönsaker
- Flingor och mjölk med skivad banan
- Yoghurt och müsli och en frukt
- Gröt med sylt eller skivad banan och mjölk

Exempel på fryst färdigmat som passar vid tyraminlåg kost

Ibland är tiden knapp eller orken låg, då passar det bra att ha något färdigt alternativ i frysen att värma. Läs alltid innehållsförteckningen eftersom recepten kan ändras!

- Findus Rostad kyckling (enportionsrätt)
- Findus pannbiff med lötsky (enportionsrätt)
- Fiskgratäng med räkor/skaldjur från Findus, Garant, Coop och Ica.
- Icas kycklingpytt med rotsaker. Kan serveras med stekt ägg och inlagda rödbetor.
- Fryst pytt i panna tex Felix, Coop, Ica. Kan serveras med stekt ägg och inlagda rödbetor.
- Findus laxpytt. Kan serveras med en klick crème fraiche.

Recepten är utformade och näringsberäknade för Abboxia i februari 2025 av Leg. Dietist Hanna Frid.

Blodtrycksmätning

Eftersom tyramin kan öka i kroppen och leda till en ökning av blodtrycket, är det viktigt att mäta blodtrycket, särskilt under början av behandlingen. När du tar Abbonate ska du mäta blodtrycket två gånger per dag. Du kan använda tabellen nedan som ett exempel på hur du registrerar dina blodtrycksmätningar. När du besöker din läkare, ta med dig blodtrycksresultaten, så att din läkare kan få en inblick i din behandling.

[illegible]

Tecken och symtom på hypertensiv kris

En plötslig ökning av blodtrycket kan ge följande symtom:

- Huvudvärk
- Tinnitus
- Illamående
- Synproblem (prickar i synfältet)
- Lindriga hjärklappningar
- Näsblod

Om något av dessa symtom uppstår måste du kontrollera ditt blodtryck:

- Om ditt blodtryck inte har ökat eller bara är något högre än normalt (systoliskt blodtryck till 140 mmHg och/eller diastoliskt blodtryck till 95 mmHg), är symtomen troligen inte blodtrycksrelaterade. Mät ditt blodtryck igen om en timme.
- Om symtomen kvarstår, om ditt blodtryck förblir förhöjt eller om du utvecklar andra symtom, såsom kräkningar, bröstsmärta/tryck, stel nacke, smärta mellan skulderbladen, kraftig svettning, andfåddhet, plötslig rastlöshet och/eller dåsighet ska du omedelbart ta dig till akutmottagning på sjukhus. Kör inte till sjukhuset själv. Om det inte finns någon tillgänglig för att köra dig till sjukhuset, ring en ambulans (112) omedelbart.
- Om ditt systoliska blodtryck är över 180 mmHg och/eller diastoliskt blodtryck över 100mmHg, handlar det om hypertensiv kris och omedelbara ingrepp är nödvändiga. Du måste ta dig till akuten på ett sjukhus för att få ner ditt blodtryck. Kör inte till sjukhuset själv. Om det inte finns någon tillgänglig för att köra dig till sjukhuset, ring en ambulans (112) omedelbart.

Viktigt att komma ihåg

Eftersom MAO-hämmare kan interagera med andra läkemedel, **tala alltid om för alla dina läkare och tandläkare att du tar Abbonate.** Läkemedel som tidigare var säkra att ta kan ha allvarliga konsekvenser när de används i kombination med MAO-hämmare. **Använd därför inte några andra läkemedel än de som har ordinerats av din läkare.** Vissa receptfria läkemedel är också farliga att använda i kombination med MAO-hämmare. Diskutera användningen av receptfria läkemedel med din läkare eller apotekspersonal.

Om du råkar ut för en olycka som kräver sjukhusvistelse är det viktigt att sjukvårdspersonalen som behandlar dig (sjukvårdare, kirurger, läkare, osv.) vet att du använder Abbonate. Detta kan påverka de läkemedel som kan ordinerats av denna sjukvårdspersonal. **Ha därför alltid patientkortet med dig.** På patientkortet kan du fylla i dina personliga uppgifter samt kontaktuppgifter till din förskrivande läkare. Sjukhuset kommer att kunna se att du använder Abbonate och kan vid behov kontakta din läkare för mer information.

Förutom att övervaka ditt blodtryck är det viktigt att du håller reda på eventuella biverkningar som kan uppstå. Om du upplever några biverkningar, diskutera dem med din läkare. Spontana rapporter är fortfarande viktiga för att upptäcka biverkningar. Rapportera misstänkta biverkningar till Läkemedelsverket med hjälp av rapporteringsformuläret på deras hemsida (www.lakemedelsverket.se). Biverkningar ska också rapporteras till innehavaren av godkännandet för försäljning av detta läkemedel, Abboxia AB: quality@abboxia.com.

Ytterligare information om Abbonate (tranylcypromin) finns i produktresumén och bipacksedeln på www.lakemedelsverket.se. Detta material och patientkortet finns tillgängligt via www.abboxia.com och det kan beställas kostnadsfritt från Abboxia AB genom att maila till regulatory@abboxia.com.

Distribueras av FrostPharma AB | Berga Backe 2 | 182 53 Danderyd
08-24 36 60 | info@frostpharma.com | www.frostpharma.com