

Potilasopas

Tässä koulutusmateriaalissa kuvataan MAO:n estäjien, kuten tranyylysyypromiinin, käyttöön liittyvät ruokavaliorajoitukset (vähän tyramiinia sisältävä ruokavalio). Materiaali sisältää [potilaspäiväkirjan](#) verenpainemittauksia varten.

Johdanto

Abbonate®-valmistetta (tranyylysyypromiinia) koskevassa riskienminimointimateriaalissa kuvataan, miten tähän lääkkeeseen liittyviä tärkeitä riskejä voidaan vähentää tai ehkäistä.

MAO:n estäjien, kuten tranyylysyypromiinin, käyttö suurentaa veren suurentuneesta tyramiinipitoisuudesta johtuvan hypertensiivisen kriisin riskiä. Kriisin ehkäisemiseksi potilaan on noudatettava tiukasti vähän tyramiinia sisältävää ruokavaliota, jota kuvataan tarkemmin tämän oppaan sisältämissä ravitsemusohjeissa. Potilaan on lisäksi mitattava verenpaineensa säännöllisesti.

MAO:n estäjät ja tyramiini

Lääkäri on määrännyt sinulle MAO:n estäjää nimeltä Abbonate®. Tätä lääkettä voidaan käyttää vaikeiden masennusjaksojen hoitoon aikuisille, joilla on hoitoon reagoimaton vaikea-asteinen masennushäiriö, kun aiempi tarkoituksenmukainen tavanomainen hoito kahdella masennuslääkkeellä (trisykliset masennuslääkkeet mukaan lukien) ei ole ollut riittävän tehokasta.

Monoamiinioksidaasientsyymi (MAO) on tärkeä hermovälittäjäaineiden (kuten serotoniinin, dopamiinin ja noradrenaliinin) hajoamiselle. Näiden hermovälittäjäaineiden puutos voi johtaa mielialahäiriöön ja masennuksen kehittymiseen. Hermovälittäjäaineiden puutosta voidaan ehkäistä estämällä MAO-entsyymin toimintaa. MAO-entsyymi vaikuttaa myös elimistössä esiintyvän tyramiinin (proteiinin kaltainen aine) hajoamiseen. Siksi kun käytät MAO:n estäjää, elimistösi ei kykene prosessoimaan tyramiinia kunnolla, ja tyramiinin pitoisuus veressäsi saattaa suurentua.

Jos tyramiinin pitoisuus veressä on liian suuri, verenpaineesi voi nousta nopeasti erittäin korkeaksi. Tämä voi hyvin harvoin johtaa elinvaurioihin tai aivoverenvuotoon.

Tyramiinia esiintyy luontaisesti tietyissä ruoka-aineissa. Tuoreissa runsasproteiinisissa tuotteissa on suhteellisen vähän tyramiinia. Kuitenkin kun runsasproteiinisia ruoka-aineita säilytetään pitkään tai niitä prosessoidaan (esim. kuivataan, savustetaan tai pikkelöidään), tyramiinin määrä suurenee. Siksi on tärkeää käyttää tuoreita ruoka-aineita ja varmistaa proteiinipitoisten elintarvikkeiden oikea käsittely ja säilytys.

Kun käytät MAO:n estäjää, on tärkeää, että tiedät mitä syöt ja juot. Noudattamalla tiukasti vähän tyramiinia sisältävää ruokavaliota (jota kuvataan tarkemmin tämän oppaan ravitsemusohjeissa) voit ehkäistä veren suurentuneesta tyramiinipitoisuudesta johtuvan hypertensiivisen kriisin riskiä.

Ruokavalio MAO:n estäjähoidon aikana

Aloita vähän tyramiinia sisältävän ruokavalion noudattaminen heti Abbonate®-hoidon ensimmäisenä päivänä. Koska hoidon jälkeen (MAO:n) entsyymiaktiivisuus palautuu normaaliksi vasta vähitellen, sinun täytyy noudattaa tätä ruokavaliota vielä 14 päivän ajan, jos lopetat Abbonate®-valmisteen käytön. Näissä ravitsemusohjeissa neuvotaan tarkemmin, mitä voit syödä ja mitä et voi syödä. Hoidon aikana reaktiot tyramiiniin voivat olla yksilöllisiä. Jos sinulla on kysyttävää tai haluat yksilöllisiä neuvoja, käänny lääkärin puoleen.

Maito, juusto ja muut maitotuotteet

On tärkeää, että et säilytä maitoa sisältäviä tuotteita niiden viimeistä käyttöpäivää pidempään. Avattuasi minkä tahansa maitopohjaisen tuotteen voit käyttää sitä enintään kolmen päivän ajan, vaikka viimeiseen käyttöpäivään olisi vielä aikaa.

On suositeltavaa, että ostat vain tuotantolaitoksessa pakattuja juustoja ja tarkistat viimeisen käyttöpäivän. Älä säilytä avattua juustopakkausta jääkaapissa kahta viikkoa pidempään, vaikka viimeiseen käyttöpäivään olisi vielä aikaa. Pastöroimattomasta maidosta valmistetussa juustossa on runsaasti tyramiinia, ja sitä pitää välttää. Jos pakkauksessa kerrotaan, että valmistuksessa on käytetty raakamaitoa, juusto on valmistettu pastöroimattomasta maidosta.

Seuraavassa taulukossa on ohjeita siitä, mitä maito- ja meijerituotteita voit käyttää tai mitä pitää välttää noudattaessasi vähän tyramiinia sisältävää ruokavaliota.

Mitä voit syödä	Mitä et voi syödä
<ul style="list-style-type: none"> - maito - jogurtti - vaniljakiisseli tai -kastike - jäätelö <p>Voit käyttää myös maidon ja meijerituotteiden korvaamiseen tarkoitettuja tuotteita, kuten kaura-, manteli- ja soijatuotteita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - piimä - probioottiset maitotuotteet - pastöroimaton maito
<p>Kypsyttämättömät juustot, esim.</p> <ul style="list-style-type: none"> - raejuusto - nuori edam - nuori gouda - ricotta - mozzarella - mascarpone - tuorejuusto - lehmänmaidosta valmistettu salaattijuusto 	<p>Kypsytetyt ja pastöroimattomat juustot, esim.</p> <ul style="list-style-type: none"> - cheddar - camembert - pitkään kypsytetty gouda - brie - gruyére - parmesaani - provolone - stilton - gorgonzola, roquefort ja muut sinihomejuustot - vuohenmaitojuusto - lampaanmaitojuusto - lampaan- tai vuohenmaidosta valmistettu fetajuusto <p>Savustettu juusto</p> <p>Juustovalmisteet, kuten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - sulatejuusto tai levitettävät juustot - juustosipsit - juustonmakuiset suolakeksit - juustokeksit - juustohampurilaiset - juustokohokkaat - juustokastikeaineuksista valmistetut juustokastikkeet

Liha, lihankorvikkeet, kala, kana ja kananmunat

Kun runsaasti proteiinia sisältäviä tuotteita (kuten lihaa, lihankorvikkeita, lihavalmisteita, kanaa ja kananmunia) säilytetään pitkään, bakteerit voivat aiheuttaa proteiinin muuntumisen tyramiiniksi. Siksi on tärkeää, että tällaiset tuotteet valmistetaan ruoaksi ja syödään pian niiden hankkimisen jälkeen. Näiden tuotteiden tyramiinipitoisuus pysyy pienenä, kun tuotteet ostetaan tuoreina, säilytetään viileässä ja syödään pian niiden hankkimisen jälkeen. Tuoreet proteiinituotteet voivat pilaantua tavallista nopeammin yli 4 °C:een lämpötilassa. Tarkista jääkaapin lämpötila säännöllisesti jääkaappiin asetetun lämpömittarin avulla. Mittarin osoittama lämpötila ei saa olla yli 7 °C (lämpötilan pitää mieluiten olla 4–7 °C). Avattua lihatuotetta saa säilyttää jääkaapissa enintään neljä päivää. Huomioi viimeinen käyttöpäivä. Ruoaksi valmistettua lihaa, kalaa ja kanaa voi säilyttää jääkaapissa enintään 24 tuntia. Munat pitää säilyttää viileässä (4–12 °C) ja käyttää ennen niihin merkittyä viimeistä käyttöpäivää.

Syö pakastettu ja säilytetty ruoka välittömästi avaamisen tai ruoaksi valmistamisen jälkeen. Pakastettu liha, kala ja kana on sulatettava jääkaapissa tai mikroaaltouunissa ja valmistettava välittömästi ruoaksi. Kala- tai lihatuotteiden valmistaminen höyryttämällä ja/tai savustamalla tapahtuu 30–70 °C:een lämpötilassa. Tässä lämpötilassa bakteerit voivat lisääntyä nopeasti, mikä suurentaa valmisteen tyramiinipitoisuutta. Höyrytettyjä ja savustettuja valmisteita pitää siksi välttää. Valmisteita, jotka sisältävät ainoastaan savuaromia, voi nauttia.

Mitä voit syödä	Mitä et voi syödä
<ul style="list-style-type: none"> - kaikki tuore liha, kala ja siipikarjanliha - vastakeitetyt munat - keitetyt pavut, herneet ja linssit - siipikarjanliha- ja kalasäilykkeet (syö heti avaamisen jälkeen) 	<ul style="list-style-type: none"> - pitkään kypsytetyt, kuivatut tai pikkelöidyt lihat (esim. mortadella, kova salami, pepperoni, kuivaliha) - pikkelöity, höyrystetty tai savustettu kala/liha/kana

<ul style="list-style-type: none"> - fermentoimaton tofu <p>Lihankorvikkeet, kuten quorn ja kaura-, pähkinä-, vilja-, soija- tai munapohjaiset valmisteet, ovat sallittuja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - raaka liha (esim. carpaccio), raaka kala (esim. sushi), raaka muna ja raaka kana - graavilohi - tuoresuolattu liha - kuivattu kala - pilaantunut tai väärin säilytetty liha, siipikarjanliha, merenelävät (esim. ruoat, joiden väri tai haju on muuttunut tai joissa on hometta) - tempeh tai fermentoidut tofuvalmisteet
--	--

Levitteet ja kastikkeet

Fermentointi- eli hapatusprosessissa mikro-organismit (bakteerit, hiivat tai sienet) aiheuttavat tiettyjä kemiallisia muutoksia fermentoitavaan ruoka-aineeseen. Mikro-organismit muuttavat ruoka-aineen sisältämän proteiinin tyramiiniksi, ja fermentoituja valmisteita (myös fermentoituja kastikkeita) pitää välttää. Kun syöt itämaiseen keittiöön erikoistuneessa ravintolassa, kysy onko ruokalajin valmistuksessa käytetty soijakastiketta tai muita itämaisia kastikkeita.

Mitä voit syödä	Mitä et voi syödä
<ul style="list-style-type: none"> - hillo, hunaja, siirappi - maapähkinävoi - makea chilikastike, sataykastike - kirkkaat, keltaiset ja punaiset wokkikastikkeet - sinappi - tartarkastike, bbq-kastike - paistoliemi - salaatinkastikkeet 	<ul style="list-style-type: none"> - soijakastike ja muut soijakastikepohjaiset maustekastikkeet/kastikkeet, mukaan lukien teriyaki- ja hoi sin -kastike - fermentoidut itämaiset (kala-)kastikkeet - ruskeat wokkikastikkeet - katkaraputahna - Worcestershire-kastike - tamari - miso

Hedelmät ja vihannekset

Tuoreet hedelmät ja vihannekset sisältävät vähän tyramiinia. Voit syödä monenlaisia hedelmiä ja vihanneksia, paitsi jos ne on fermentoitu tai pikkelöity. Härkäpavun palkojen nauttiminen ei ole sallittua. (Härkäpavun palkoja käytetään pääasiassa Välimeren keittiössä).

Mitä voit syödä	Mitä et voi syödä
<ul style="list-style-type: none"> - kaikki muut tuoreet, pakastetut tai säilötyt hedelmät, vihannekset ja palkokasvit 	<ul style="list-style-type: none"> - fermentoidut tai pikkelöidyt vihannekset, esim. hapankaali/kimchi - kuivatut hedelmät, esim. rusinat tai kuivatut luumut - ylikypsät hedelmät - härkäpavun palot

Juomat ja (lääkärin kanssa käydyn keskustelun jälkeen) alkoholijuomat

Myynnissä on teet tuotteita, joista esitetään erilaisia terveystieteitä, kuten suotuisa vaikutus verenpaineeseen, aineenvaihduntaan, suolen toimintaa ja laihtumiseen. Koska ei ole tiedossa, mitä lisäaineita nämä "terveysteet" sisältävät, on suositeltavaa olla nauttimatta tällaisia tuotteita. Lisäksi kofeiinin saantia (esim. kahvia, teetä, kolajuomia, energijuomia ja kaakaojuomia) on hyvä rajoittaa, sillä kofeiinin nauttiminen voi aiheuttaa migreenityyppistä päänsärkyä.

Älä nauti alkoholia tai rajoita käyttöä enintään yhteen lasilliseen päivässä tai kuten lääkäri on neuvonut. Kun alkoholia nautitaan tyhjään mahaan, tyramiini imeytyy nopeasti ja voi aiheuttaa epämiellyttäviä oireita. Jos nautit alkoholia, varmista että olet ensin syönyt jotain. Vahvassa oluessa ja kuohuviinissä (esim. samppanja/prosecco) on paljon hiivaa ja siten paljon tyramiinia. Katso seuraavasta taulukosta, missä juomissa on yleensä vähän tyramiinia

Mitä voit juoda	Mitä voit juoda kohtuudella (keskusteltuasi lääkärin kanssa)	Mitä et voi juoda
<ul style="list-style-type: none"> - teet, hedelmähaudukkeet ja yrttiteet, kuten kamomilla-, kaneli- ja minttutee sekä rooibos - vesi - maito/soijajuoma/kaurajuoma/mantelijuoma - virvoitusjuomat - hedelmämehut - alkoholiton olut 	<ul style="list-style-type: none"> - yksi pullollinen tai tölkillinen olutta <i>tai</i> - yksi lasillinen viiniä <i>tai</i> - yksi lasillinen väkevää viiniä <i>tai</i> - yksi lasillinen väkevää alkoholia <i>tai</i> - yksi lasillinen kuohuviiniä pullosta, jossa on kierrekorkki 	<ul style="list-style-type: none"> - teet tuotteet, joista esitetään terveystietoja, kuten hyväksi verenpaineelle, aineenvaihdunnalle, suolen toiminnalle tms. - pastöroimaton maito - piimä - pastöroimaton olut (esim. pienpanimo- ja käsityöläisolut tai oluet, joissa on näkyvää sakkaa) - witbier tai vahva olut - belgialainen olut - hanaolut - kotitekoinen olut ja kotiviini - Chianti - samppanja - kuohuviini, jossa on samppanjakorkki ja siinä rautalanka

Hiivavalmisteet

Hiiva sisältää luontaisesti runsaasti tyramiinia. Siksi kaikissa tuotteissa, joihin on lisätty hiivaa, on myös paljon tyramiinia. Leivässä hiiva on muuttanut muotoaan, joten leipää voi syödä. Luontaistuotteet (sisältävät luonnollisia ainesosia) voivat sisältää hiivaa, joten on hyvä lukea pakkauksen tiedot. Hiivauute voimistaa ruoan luonnollista makua, ja sitä voi lisätä pieniä määriä keittoihin ja kastikkeisiin.

Mitä voit syödä	Mitä et voi syödä
<ul style="list-style-type: none"> - hiiva, jota on käytetty seuraavien elintarvikkeiden valmistuksessa: <ul style="list-style-type: none"> • leipä • piiraat • keksit • munkit • pizzapohjat - Aromat-mausteseokset - hiivauutetta sisältävät pussikeitot ja -kastikkeet tai kastike- ja keittotölkit, sillä niissä on vain vähän hiivauutetta 	<ul style="list-style-type: none"> - hapanjuurileipä - pitkään kypsytettyä juustoa tai lihaa sisältävät leivät tai jotkin artesaanileivät - puhtaita hiivoja sisältävät valmisteet (esim. Marmite, Vegemite, Vitamin R -hiivauute) - hiivaa sisältävät luontaistuotteet: <ul style="list-style-type: none"> • oluthiiva • leipäkalja

Valmisateriat

Ruokakaupan kylmäkaappien/pakastealtaiden valmisateriat ovat sallittuja. Kuljettaessasi ostoksia kaupasta kotiin varmista, että valmisaterian lämpötila pysyy alle 10 °C:ssa (kesällä on suositeltavaa käyttää kylmäkassia). Kotiin saavuttuasi pane ateriat heti jääkaappiin ja käytä ne ennen viimeistä käyttöpäivää.

Mitä voit syödä	Mitä et voi syödä
<ul style="list-style-type: none"> - valmisateriat, jotka eivät sisällä edellä sarakkeissa "Mitä et voi syödä" mainittuja valmisteita 	

Muut

Urheiluravinteet, kuten proteiinipirtelöt, sisältävät yleensä runsaasti aminohappoja (myös tryptofaania ja tyrosiinia). Tyrosiinista voi syntyä tyramiinia, eikä tällaisia proteiinipirtelöitä suositella.

Mitä voit syödä	Mitä voit syödä kohtuudella	Mitä et voi syödä
<ul style="list-style-type: none">- pähkinät ja maapähkinät- kaikki rasvat ja öljyt	<ul style="list-style-type: none">- lakritsi ja salmiakki; enintään 50 grammaa verenpaineeseen kohdistuvan vaikutuksen takia (glysyrritsiinihappo)	<ul style="list-style-type: none">- herajauhetta/aminohappoja sisältävät urheiluravinteet- kurkumaa tai sairamia sisältävät tuotteet- vitamiinivalmisteet, jotka sisältävät annosta kohden hyväksytyä enemmän L-tryptofaania

Verenpainemittaukset

Koska tyramiinin määrä elimistössä voi suurentua ja aiheuttaa verenpaineen nousua, verenpaineen mittaaminen on tärkeää, etenkin hoidon aloitusvaiheessa. Mittaa Abbonate®-hoidon aikana verenpaineesi kahdesti päivässä. Jäljempänä olevassa taulukossa on esimerkki verenpainemittauksen tulosten kirjaamisesta. Kun käyt lääkäriissä, ota verenpainemittausten tulokset mukaasi, jotta lääkäri saa kuvan hoidostasi.

Pvm.	Verenpainemittauksen kellonaika	Verenpaine ja syke, kun olet ollut makuulla 1 minuutin ajan	Verenpaine ja syke, kun olet seissyt 1 minuutin ajan	Verenpaine ja syke, kun olet seissyt 3 minuutin ajan	Onko sinulla ilmennyt hättäväikutuksia? Muita kommentteja?
	<i>Päivän 1. mittauksen kellonaika</i>				
	<i>Päivän 2. mittauksen kellonaika</i>				

Hypertensiivisen kriisin oireet ja löydökset

Äkillinen verenpaineen nousu voi aiheuttaa seuraavia oireita:

- päänsärky
- korvien soiminen (tinnitus)
- pahoinvointi
- näköhäiriöt (pisteet näkökentässä)
- lievä sydämentykytys
- nenäverenvuoto.

Jos sinulle ilmaantuu jokin seuraavista oireista, sinun täytyy tarkistaa verenpaineesi:

- Jos verenpaineesi ei ole noussut tai jos se on vain hiukan tavallista korkeampi (systolinen verenpaine enintään 140 mmHg ja/tai diastolinen verenpaine enintään 95 mmHg), oireet eivät todennäköisesti liity verenpaineeseen. Mittaa verenpaineesi uudelleen tunnin kuluttua.
- Jos verenpaineesi on noussut tavallista korkeammaksi (systolinen verenpaine on enintään 160 mmHg ja diastolinen verenpaine enintään 110 mmHg), mutta sinulla ei ole muita vaivoja, on suositeltavaa mitata verenpaine uudelleen tunnin kuluttua.
- Jos verenpaineesi on edelleen korkea tai jos sinulle ilmaantuu muita oireita, kuten oksentelua, rintakipua tai puristavaa tunnetta rinnassa, niskan jäykkyyttä, kipua lapaluiden välissä, runsasta hikoilua, hengenahdistusta, äkillistä levottomuutta ja/tai uneliaisuutta, hakeudu välittömästi päivystyspoliklinikalle. Älä aja itse sairaalaan. Jos kukaan muu ei voi viedä sinua sairaalaan, soita heti ambulanssi (112).
- Jos systolinen verenpaineesi on yli 180 mmHg ja/tai diastolinen verenpaineesi on yli 100 mmHg, sinulla on hypertensiivinen kriisi ja välittömät hoitotoimet ovat tarpeen. Sinun on hakeuduttava päivystyspoliklinikalle, jotta verenpainettasi voidaan alentaa. Älä aja itse sairaalaan. Jos kukaan muu ei voi viedä sinua sairaalaan, soita heti ambulanssi (112).

Tärkeää

Koska MAO:n estäjät voivat vaikuttaa muihin lääkkeisiin, **kerro aina kaikille sinua hoitaville lääkäreille ja hammaslääkäreille, että käytät Abbonate®-valmistetta**. Lääkkeillä, joita olet aiemmin voinut käyttää turvallisesti, voi olla vakavia seurauksia, kun niitä käytetään samanaikaisesti MAO:n estäjien kanssa. **Älä käytä mitään muita lääkkeitä kuin mitä lääkärisi on määrännyt**. Myös jotkin itsehoitolääkkeet ovat vaarallisia, jos niitä käytetään yhdessä MAO:n estäjien kanssa. Keskustele kaikkien itsehoitolääkkeiden käytöstä lääkärin kanssa.

Jos joudut sairaalahoitoa vaativaan onnettomuuteen, on tärkeää, että sinua hoitavat terveydenhuollon ammattilaiset (ensihoitajat, kirurgit, lääkärit jne.) tietävät, että käytät Abbonate®-valmistetta. Se voi vaikuttaa siihen, mitä lääkkeitä he voivat määrätä sinulle. **Pidä siksi aina potilaskorttia mukanas**. Täytä potilaskorttiin omat tietosi sekä sinua hoitavan lääkärin yhteystiedot. Sairaalan henkilökunta näkee, että käytät Abbonate®-valmistetta, ja voi tarvittaessa ottaa kysyä lisätietoja lääkäriltäsi.

Verenpaineen seurannan lisäksi on tärkeää, että seuraat mahdollisia haittavaikutuksia. Jos sinulle ilmaantuu haittavaikutuksia, keskustele niistä lääkärin kanssa. Oma-aloitteiset ilmoitukset ovat tärkeitä haittavaikutusten havaitsemiseksi.

Lisätietoja Abbonate® (tranyylisypromiini) -valmisteesta on valmisteyhteenvedossa ja siihen liittyvässä pakkausselosteessa. Riskienminimointimateriaali on saatavissa myös osoitteesta www.abboxia.com. Tätä potilasopasta ja potilaskortteja voi tilata ilmaiseksi Abboxia AB:ltä: quality@abboxia.com.

Voit ilmoittaa haittavaikutuksista suoraan kansallisen ilmoitusjärjestelmän kautta (ks. yhteystiedot alla). Ilmoittamalla haittavaikutuksista voit auttaa saamaan enemmän tietoa tämän lääkevalmisteen turvallisuudesta.

www-sivusto: www.fimea.fi
Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea
Lääkkeiden haittavaikutusrekisteri
PL 55
00034 FIMEA