Mat vid behandling med tranylcypromin

Instruktion till köket på boendet

Patient eller måltidskod: _____ Ansvarig sjuksköterska: _____

Patienten behöver mat med lågt innehåll av tyramin. Tyramin finns framför allt i lagrade, fermenterade och felaktigt förvarade livsmedel. Tillsammans med läkemedlet kan det ge en farlig blodtrycksstegring. [1–3]

Börja kosten dagen före första läkemedelsdosen. Fortsätt under hela behandlingen och i 14 dygn efter sista dosen. Sjuksköterskan meddelar datumen. [1]

Koststart: _____ Kosten får avslutas tidigast: _____

Välj mat enligt tabellen

Livsmedel	Servera inte	Välj i stället
Ost	Lagrad hårdost, exempelvis prästost, cheddar och parmesan. Mögelost, brie och camembert. Smältost med lagrad ost.	Naturell färskost utan lagrad ost, keso eller ricotta. Mjölk, grädde och smör.
Kött och fisk	Salami, pepperoni, lufttorkad skinka och hängmörat kött. Gravad, rökt, inlagd eller fermenterad fisk, exempelvis sill och surströmming.	Nylagat kött, kyckling eller fisk från färska eller korrekt frysta råvaror. Ägg.
Såser och smaksättning	Sojasås, miso, tempeh, fermenterad tofu, fisksås och räkpasta. Koncentrerat jästextrakt, exempelvis Marmite och Bovril.	Örter, vanliga kryddor, citron, olja och såser utan de förbjudna ingredienserna.
Grönsaker och frukt	Surkål, kimchi och andra fermenterade grönsaker. Bondbönor och deras baljor. Bananskal. Övermogen eller skämd frukt.	Färska eller frysta grönsaker, potatis, linser och andra bönor. Frisk frukt; vanlig skalad banan går bra.
Dryck	Alkohol och alkoholfri öl. Servera inte kombucha eller annan oklart fermenterad dryck utan bedömning. Undvik energidrycker och stora mängder koffein.	Vatten, mjölk och vanlig juice. Mängd kaffe och te stäms av med sjuksköterskan.

Råden gäller även ingredienser i färdigmat, pizza, gratänger, såser och pålägg. Kontrollera alltid innehållet. Listan bygger på svensk produktinformation, med praktiska exempel för köket. [1–4]

Förvara maten rätt

Använd färska råvaror och håll kylkedjan. Följ kökets temperaturkontroller och sista förbrukningsdag. Kassera mat om förvaring eller färskhet är osäker.

Servera helst maten samma dag som den lagas. Kyl rester snabbt enligt kökets rutin. Märk med datum och tid och använd inom högst 48 timmar, eller frys in snarast. [3]

En obruten förpackning eller ett bra datum garanterar inte att maten är lämplig: lagrad ost och salami ska fortfarande undvikas.

Kontrollera innan portionen lämnar köket

Läs recept och ingredienslista. Kontrollera särskilt ost, chark, soja, fisksås och jästextrakt. Fråga sjuksköterskan eller dietisten om buljong, fond, kryddmix eller färdig sås är oklar.

Ta undan en portion innan en olämplig ingrediens tillsätts. Om ingrediensen redan har blandats i maten behövs en ny portion.

Informera vikarier och personal som serverar frukost, mellanmål och kvällsmat. Samma kost ska fungera vid utflykter och med mat som anhöriga tar med.

Patienten behöver inte en proteinfattig kost. Bröd utan lagrad ost eller chark, gröt, ris, pasta, potatis, ägg och nylagad fisk eller kyckling kan ingå. [3]

Exempel på enkla måltider

Frukost: gröt med mjölk, kokt ägg och bröd med naturell färskost.
Lunch: ugnsbakad fisk, potatis och grönsaker med citron eller en kontrollerad sås.
Middag: kyckling, ris och grönsaker med örtkryddor, utan soja eller fisksås.

Om något blir fel

Om patienten har ätit olämplig mat: meddela sjuksköterskan genast, även om patienten mår bra. Ange vad, ungefär hur mycket och när. Framkalla inte kräkning.

Vid plötslig kraftig huvudvärk, bröstsmärta, andnöd, förvirring eller kollaps: ring 112 och tillkalla sjuksköterska. Uppge att patienten behandlas med tranylcypromin, en MAO-hämmare. [2]

Sjuksköterskans telefon: _____ Jourkontakt: _____

Källor

Svensk produktinformation styr restriktionerna. Vid produktfrågor gör sjuksköterska eller dietist en individuell bedömning.

1. Tranylcypromine Glenmark – produktresumé, avsnitt 4.5.2
2. Torbay and South Devon NHS – kostinformation för MAO-hämmare, 2026
3. Ohio State University – Low Tyramine Diet, 2025
4. DailyMed – tranylcypromin, kost och koffein, avsnitt 7.2

Källorna kontrollerades den 27 september 2026.