

Blutgruppendiät nach Dr. Peter J. D. Adamo

Praxisstempel

Blutgruppe 0

Einführung

James D'Adamo, N.D., Vater von Dr. Peter J. D'Adamo beobachtete Patienten in verschiedenen Sanatorien:

- Eine Gruppe der Patienten reagierte positiv auf vegetarische Kost.
- Bei einer Gruppe veränderte sich nichts an dem Beschwerdebild.
- Eine Gruppe reagierte mit Verschlechterung der Beschwerden.

Adamo sen. folgerte daraus, dass es eine Art Blaupause geben müsste, die die individuelle Ernährungsbedürfnisse des Einzelnen widerspiegelt. Diese Information suchte er im Blut, da es die körpereigene Nahrungsquelle darstellt.

Er bestimmte regelmäßig die Blutgruppe seiner Patienten. Mit zunehmenden Patientendaten kristallisierte sich ein bestimmtes Ernährungs- und Bewegungsmuster bei den verschiedenen Blutgruppen heraus.

Adamo jun. unterstützte seinen Vater bei der Forschungsarbeit und entwickelte die Blutgruppendiäten weiter.

Die nachfolgenden Ernährungsempfehlungen wurden aus dem Buch „4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben“ von Dr. Peter J. D'Adamo und Catherine Whitney entnommen.

Zur leichteren Anwendung der Empfehlungen wurde auf exotische bzw. in Europa nicht gebräuchliche und stark industriell verarbeitete Lebensmittel verzichtet (z. B. Bagels Weizengebäck).

Die nachfolgende Lebensmittelauswahl stellt somit keine identische Lebensmittelliste nach Dr. D'Adamo aus o. g. Buch dar. Unsere Auswahl soll die Anwendbarkeit der wertvollen Empfehlung gemäß Blutgruppen erleichtern. Die gestrafften Listen eignen sich hervorragend für den Einsatz in der Küche.

Sie sind schnell zur Hand für den Einkauf und die Zubereitung der Nahrungsmittel.

**Die Empfehlungen nach D'Adamo können zum Teil den Labor- oder AK-Testergebnissen widersprechen.
Gerne klären wir diese dann individuell mit Ihnen ab!**

Wir wünschen Ihnen guten Appetit und alles Gute für Ihre Gesundheit!



Blutgruppe 0 = Jäger

In Afrika um 40 000 v. Chr. stand der Mensch an der Spitze der Nahrungskette. Er war das größte Raubtier der Welt – der Jäger! Die Hauptnahrungsquelle bestand aus Fleisch. Die menschliche Rasse vermehrte sich sehr stark. Die Nahrung wurde knapper und es entstanden Kriege und Völkerwanderungen, um neue Jagdgebiete zu erschließen. Der Mensch reiste von Afrika nach Europa und Asien. Diese Blutgruppe herrscht noch heute vor.

Fleischesser: *Robuster Verdauungstrakt
Überaktives Immunsystem
Reagiert überempfindlich auf Umstellungen in Ernährung und Umwelt
Begegnet Stress am besten mit starker körperlicher Beanspruchung
Benötigt leistungsfähigen Stoffwechsel, um schlank und energiegeladen zu bleiben*

Ungünstige Lebensmittel allgemein

Milch und Milchprodukte (auch Ziegenmilch), Getreide (Weizen, Mais), Hülsenfrüchte (Kidneybohnen, Linsen), Kartoffel, Kohl (Weißkohl, Rosenkohl, Blumenkohl, Senfkohlblätter), Paprika grün

Spezielle Ernährungsempfehlungen ** sehr bekömmlich * neutral – zu meiden

Fleisch und Geflügel

- ** Büffel, Hammel, Kalb, Lamm, Rind, Wild, Organe Herz und Leber
- * Ente, Huhn, Kaninchen, Rebhuhn, Truthahn, Wachtel
- Gans, Schinken, Schwein, Speck

Kaltwasserfische mit hohem Fettanteil

- ** Flußbarsch, Hecht, Heilbutt, frischer Hering, Kabeljau, Lachs, Makrele, Regenbogenforelle, Renke, Sardine, Seehecht, Seezunge
- * Aal, Austern, Flunder, Flusskrebse, Garnelen, Goldbrasse, Goldmakrele, Hai, Hechtbarsch, Hummer, Jakobsmuschel, Karpfen, Miesmuscheln, Rotbarsch, Sardellen, Schellfisch, Seeteufel, Thunfisch, Tintenfisch, Venusmuscheln, Wolfsbarsch, Zackenbarsch
- Hering, Kaviar, Räucherlachs

Milchprodukte und Eier

- * Butter, Mozzarella, Schafskäse, Sojakäse, Sojamilch, Ziegenkäse
- alle restlichen Milchprodukte

Öle und Fette

- ** Leinsamenöl, Olivenöl
- * Rapsöl
- Erdnussöl, Färberdistelöl, Maiskeimöl

Nüsse und Samen

- ** Kürbiskerne, Walnüsse
- * Haselnüsse, Macadamia, Mandeln, Maronen, Pecanüsse, Pinienkerne, Sesam, Sonnenblumenkerne
- Cashew, Erdnüsse, Mohnsamen, Paranüsse, Pistazien

Hülsenfrüchte

- ** Azukibohnen, Pintobohnen
- * Grüne Bohnen, Grüne Erbsen, Kichererbsen, Limabohnen, Rote Bohnen, Rote Sojabohnen, Saubohnen, Schwarze Bohnen, Weiße Bohnen, Zuckerschoten
- Berglinsen, Grüne Linsen, Kidneybohnen, Rote Linsen

Getreide

- * Amaranth, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hirse, Kamut, Quinoa, Reis, Roggen, Wilder Reis
- Mais, Hafer, Hartweizen, Weizen, Mehrkorn
- Vorsicht: Buchweizennudeln bitte meiden!



Gemüse

- ** Algen, Artischocken, Brokkoli, Chicorée, Gartenkürbis, Gemüsezwiebeln, Grünkohl, Knoblauch, Kohlrabi, Löwenzahn, Mangold, Meerrettich, Okra, Paprikaschoten rot, Pastinaken, Petersilie, Porree, Römischer Salat, Spinat, Süßkartoffel, Weiße Rüben, Topinambur, Zwiebeln
- * Austernpilze, Bambussprossen, Brunnenkresse, Chilischoten, Daikon (Rettich), Eisbergsalat, Endivien, Fenchel, Frühlingszwiebel, Gelbe Kohlrübe, Gurken, Ingwer, Kopfsalat, Melonenkürbis, Möhren, Mungbohnen sprossen, grüne Oliven, Pak-Choi, Paprika grün/gelb, Radicchio, Radieschen, Rettiche, Rettichsprossen, Rote Rübe, Rucola, Schalotten, Spargel, Stangensellerie, Steckrüben, Tempeh, Tofu, Tomaten, Wasserkastanien, Yamswurzel, Zucchini
- Alfalfasprossen, Auberginen, Avocados, Blumenkohl, Champignons, Chinakohl, Feldsalat, Kartoffeln, Schwarze Oliven, Rosenkohl, Rotkohl, Senfkohlblätter, Shiitakepilze, Weißkohl

Obst

- ** Feigen, Pflaumen
- * Äpfel, Ananas, Aprikosen, Bananen, Birnen, Blaubeeren, Datteln, Granatäpfel, Grapefruits, Guaven, Himbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Kaktusfeige, Karambolen, Kirschen, Kiwis, Kumquats, Limetten, Loganbeeren, Mangos, Nektarinen, Papayas, Kakis, Pfirsiche, Preiselbeeren, Rosinen, Stachelbeeren, Wassermelonen, Weintrauben, Zitronen, Zuckermelonen
- Honigmelonen, Kochbananen, Kokosnüsse, Lychees, Mandarinen, Orangen, Rhabarber

Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel

- ** Carob, Cayennepfeffer, Curry, Kombualge, Kurkuma, Petersilie, Rotalge
- * Agar-Agar, Ahornsirup, Anis, Basilikum, Bergamotte, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Gelatine, Gerstenmalz, Gewürznelke, Honig, Kardamom, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Lorbeerblatt, Majoran, Mandelöl, Meerrettich, Melasse, Minze grün, Miso, Paprikapulver, Pfeffer rot, Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Piment, Rosmarin, Safran, Salbei, Salz, Schnittlauch, Senfpulver, Sojasauce (Tamari), Tamarinde (Indische Dattel), Tapioka (Stärke-mehl aus Maniok), Thymian, Ursüße, Weinstein
- Apelessig, Balsamicoessig, Kapern, Maissirup, Muskatnuss, Pfeffer schwarz und weiß, Rotweinessig, Vanille, Weißweinessig, Zimt

Getränke

- ** Sodawasser, Wasser
- * Bier, Grüner Tee, Rotwein, Weißwein
- Kaffee, Colagetränke, Diätgetränke, Schwarzer Tee, Spirituosen

Günstige Vitamine, Mineralstoffe und Kräuter

- Vitamine der B-Gruppe, Vitamin K, Calcium, Jod, Mangan, Süßholzwurzel, Echter Blasentang (Fucus vesiculosus)
- Vorsicht bei zusätzlicher Gabe von Vitamin A und E!

Krankheitsbilder

Neigung zur Schilddrüsenunterfunktion

Sportliche Betätigung

Betätigung	Dauer	Häufigkeit
Aerobic	40-60 Min.	3-4 x pro Woche
Schwimmen	30-45 Min.	3-4 x pro Woche
Jogging	30 Min.	3-4 x pro Woche
Gewichtstraining	30 Min.	3 x pro Woche
Step-Gerät	30 Min.	3 x pro Woche
Treppensteigen	20-30 Min.	3-4 x pro Woche
Kampfsport	60 Min.	2-3 x pro Woche
Spielsportart	60 Min.	2-3 x pro Woche
Gymnastik	30-45 Min.	3 x pro Woche
Radfahren	30 Min.	3 x pro Woche
Schnelles Gehen	30-40 Min.	5 x pro Woche
Tanzen	40-60 Min.	3 x pro Woche
Inlineskating	30 Min.	3-4 x pro Woche

