

Blutgruppendiät nach Dr. Peter J. D. Adamo

Praxisstempel

Blutgruppe A

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 A = A wie Agrar

In Asien und dem mittleren Osten um 25 000-15 000 v. Chr. (Jungsteinzeit) prägte sich die Blutgruppe A aus. Die Wanderungen der Menschen brachte sie nach Europa. Sie wurden sesshaft und lebten von der Landwirtschaft. Getreidekost nahm einen immer größeren Stellenwert ein. Gemeinschaftliches Denken prägte das Zusammenleben. Menschen mit der Blutgruppe A sind gegenüber Infektionskrankheiten widerstandsfähiger. Sie überlebten Epidemien wie Cholera, Pest, Pocken eher. Unter Westeuropäern findet man verstärkt Blutgruppe A.

*Der erste Vegetarier. Erntet, was er sät. Empfindlicher Magen-Darm-Trakt.
Tolerantes Immunsystem. Passt sich festen Ernährungs- und Umweltbedingungen gut an.
Reagiert am besten auf Streß durch Beruhigungstechniken.
Braucht eine pflanzliche Kost, um schlank und produktiv zu bleiben.*

Ungünstige Lebensmittel allgemein

Fleisch, Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Nachtschattengewächse (Aubergine, Kartoffel, Paprika, Tabak, Tomate), Weizen

Spezielle Ernährungsempfehlungen ** sehr bekömmlich * neutral – zu meiden

Fleisch und Geflügel

- * Huhn, Truthahn
- restliches Fleisch

Fisch und Meeresfrüchte

- ** Flußbarsch, Hechtbarsch, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Lachsforelle, Makrele, Regenbogenforelle, Renke, Roter Schnapper, Sardine, Seeteufel, Zackenbarsch
- * Gelbschwanz, Goldbrasse, Goldmakrele, Hai, Hecht, Rotbarsch, Schnappbarsch, Schwertfisch, Stör, Thunfisch, Wolfsbarsch, Wrackbarsch
- Aal, Austern, Flunder, Flußkrebse, Garnelen, Heilbutt, Hering, Hummer, Jakobsmuscheln, Kaviar, Miesmuscheln, Räucherlachs, Sardellen, Schellfisch, Seehecht, Seelachs, Seezunge, Venusmuscheln, Wels

Milchprodukte und Eier

- ** Sojakäse, Sojamilch
- * Joghurt, Kefir, Mozzarella, Ricotta, Schafskäse, Ziegenkäse, Ziegenmilch
- Brie, Butter, Buttermilch, Camembert, Cheddar, Edamer, Edelpilzkäse, Emmentaler, Frischkäse, Gouda, Gruyère, Hüttenkäse, Magermilch, Molke, Münster, Parmesan, Provolone, Sorbet, Speiseeis, Vollmilch
- Eier gelegentlich

Öle und Fette

- ** Leinsamenöl, Olivenöl
- * Lebertran, Rapsöl
- Baumwollsaatöl, Erdnussöl, Maiskeimöl, Sesamöl

Nüsse und Samen

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

Hülsenfrüchte

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

Getreide

- ** Amaranth, Buchweizen, Buchweizennudeln, Hafer, Kascha (gekochter Buchweizen), Reis, Roggen (Roggenbrot nur aus Natursauerteig)
- * Couscous (Weizen), Dinkel, Gerste, Hafer, Hartweizenmehl, Kamut, Mais, Hirse, Quinoa, Reis, Wilder Reis
- Hartweizengriesnudeln, Weizen, Mehrkorn



Gemüse

- ** Alfalfasprossen, Artischocken, Brokkoli, Chicorée, Gemüsezwiebeln, Grünkohl, Knoblauch, Kohlrabi, Kürbis, Löwenzahn, Mangold, Meerrettich, Möhren, Okra, Pastinaken, Petersilie, Porree, Römischer Salat, Spinat, Tempeh, Tofu, Topinambur, Rüben weiß, Zwiebeln
- * Algen, Avocados, Bambussprossen, Blumenkohl, Brunnenkresse, Daikon (Rettich), Eisbergsalat, Endivie, Feldsalat, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gelbe Kohlrübe, Gurken, Kopfsalat, Mungbohnen sprossen, Oliven grün, Pak-Choi (chin. Blätterkohl), Radicchio, Radieschen, Radieschensprossen, Rettich, Rosenkohl, Rote Rüben, Rucola, Schalotten, Senfkohlblätter, Spargel, Stangensellerie, Steckrüben, Wasserkastanien, Zucchini
- Auberginen, Champignons, Chilischoten, Chinakohl, Kartoffeln, Oliven schwarz, Paprika alle Farben, Rotkohl, Shiitakepilze, Süßkartoffeln, Tomaten, Weißkohl, Yamswurzel

Obst

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

Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel

- ** Gerstenmalz, Ingwer, Knoblauch, Melasse, Miso, Sojasauce=Tamari (Tamari ist bei Adamo eine Soße auf fermentierter Reisbasis. In Deutschland ist Tamari eine Sojasoße. Vorsicht bei Shoju – dies ist eine Soße auf Weizenbasis)
- * Agar-Agar, Ahornsirup, Anis, Basilikum, Bergamotte, Bohnenkraut, Carob, Curcuma, Curry, Dill, Estragon, Gewürznelke, Grüne Minze, Honig, Kardamom, Kerbel, Kombualgen, Koriander, Kreuzkümmel, Lorbeerblätter, Maissirup, Maisstärke, Majoran, Mandelöl, Meerrettich, Muskatnuss, Oregano, Paprikapulver, Petersilie, Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Piment, Rosmarin, Rotalge, Safran, Salbei, Salz, Schnittlauch, Senfpulver, Thymian, Vanille, Weinstein, Zimt
- Apfelmostessig, Balsamicoessig, Cayennepfeffer, Gelatine, Kapern, Pfeffer, Rotweinessig, Weißweinessig

Getränke

- ** Bohnenkaffee, Grüner Tee, Rotwein, Wasser
- * Weißwein
- Bier, Schwarzer Tee, Sodawasser, Spirituosen, Tafelwasser

Empfehlungen

3 x tgl. ein Stück Obst essen. Vorzugsweise Beeren und Pflaumen, um der säuernden Wirkung des Getreides entgegen zu wirken. Gemüse sollte vorzugsweise roh oder gedünstet verzehrt werden. (Vorsicht bei Menschen mit schwachem Verdauungssystem, die gemäß Traditioneller Chinesischer Medizin eine Milz-Qi-Schwäche haben!)

Günstige Vitamine, Mineralstoffe und Kräuter

B-Vitamine, besonders B12, Vitamin C, Vitamin E, Kalzium, Eisen, Quercetin, Bromelain, Bifiduskeime, Weißdorn, Aloe, Alfalfa, Astragalus, Große Klette, Mariendistel, Sonnenhut, Ingwer, Kamille, Baldrian

Vorsicht bei Chrom, Selen, Zink, Beta-Karotin

Krankheitsneigung

Herzerkrankungen, Diabetes, Krebs

Sportliche Betätigung

Tai Chi

Dauer

30-45 Min.

Häufigkeit

3-5 x pro Woche

Hatha Yoga

30 Min.

3-5 x pro Woche

Golf

60 Min.

2-3 x pro Woche

Radfahren

60 Min.

2-3 x pro Woche

Schnelles Gehen

20-40 Min.

2-3 x pro Woche

Schwimmen

30 Min.

3-4 x pro Woche

Tanzen

30-45 Min.

2-3 x pro Woche

Aerobic

30-45 Min.

2-3 x pro Woche

Stretching

15 Min.

3-5 x pro Woche

