

# Blutgruppendiät nach Dr. Peter J. D. Adamo

Praxisstempel

## Blutgruppe AB

### 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 AB = AB „Ab Jetzt“ oder nach Adamo „modern“

Vor 1000-1200 Jahren vermischten sich Mongolen mit der Blutgruppe B und Europäer mit der Blutgruppe A. Menschen mit der Blutgruppe AB stellen ca. 5% der Bevölkerung. Personen mit der Blutgruppe AB zeichnen sich durch ihre Toleranz gegenüber den Blutgruppen A und B aus und tragen eine große Menge Antikörperinformation in sich (von A und B).

Es ergibt sich daraus ein hoher Infektionsschutz und eine geringere Allergiebereitschaft. Es finden sich seltener auto-aggressive Erkrankungen (Lupus etc.), sowie seltener Arthritiden, Lungenentzündungen u. a. Die Anfälligkeit an Krebs zu erkranken ist jedoch höher, da das tolerante Immunsystem seltener gegen Krebszellen reagiert.

**Der Moderne Mensch**    *Empfindlicher Verdauungstrakt*  
*Sehr tolerantes Immunsystem*  
*Gute Stressbewältigung*

### Ungünstige Lebensmittel allgemein

Buchweizen, Kidneybohnen, Limabohnen, Mais, rotes Fleisch, Samen, Weizen

### Besonders günstige Nahrungsmittel

Ananas, Fisch, grünes Gemüse, Kombualgen, Meeresfrüchte, Milchprodukte, Tofu

**Spezielle Ernährungsempfehlungen**    \*\* sehr bekömmlich    \* neutral    – zu meiden

### Fleisch und Geflügel

- \*\* Hammel, Lamm, Truthahn
- \* Fasan, Leber
- Büffel, Ente, Gans, Herz, Huhn, Kalb, Rebhuhn, Rind, Rinderhackfleisch, Schinken, Schwein, Speck, Wachtel, Wild

### Fisch und Meeresfrüchte

- \*\* Aalse, Goldbrasse, Hecht, Hechtbarsch, Kabeljau, Lachs, Makrele, Regenbogenforelle, Rotbarsch, Roter Schnapper, Sardine, Schnecken, Seehecht, Seeteufel, Stör, Weißer Thunfisch, Zackenbarsch
- \* Flußbarsch, Hai, nur frischer Hering, Jakobsmuscheln, Karpfen, Kaviar, Miesmuscheln, Renke, Schnappbarsch, Schwertfisch, Seelachs, Seezunge, Wels
- Aal, Flunder, Flußkrebse, Frosch, Garnelen, Heilbutt, marinierter Hering, Hummer, Krake, Räucherlachs, Sardellen, Schellfisch, Schildkröte, Streifenbarsch, Trompetenschnecken, Venusmuscheln, Wolfsbarsch (Seebarsch, Loup de mer)

### Milchprodukte und Eier

- \*\* Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Mozzarella, Ricotta, fettarme saure Sahne, Schafskäse (Feta), Ziegenkäse, Ziegenmilch
- \* Cheddar (Chester), Edamer, Emmentaler, Frischkäse, Gouda, Gruyère, Jarlsberg, Magermilch, Molke, Monterey Jack, Münster, Neuchatel, Schmelzkäse, Sojakäse, Sojamilch
- Brie, Butter, Buttermilch, Camembert, Edelpilzkäse, Parmesan, Provolone, Vollmilch

### Öle und Fette

- \*\* Olivenöl
- \* Lebertran, Leinsamenöl, Rapsöl
- Baumwollsaatöl, Färberdistelöl, Maiskeimöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl

### Nüsse und Samen

- \*\* Eßkastanien (Maronen), Walnüsse
- \* Cashewnüsse, Macadamianüsse, Mandeln, Paranüsse, Pinienkerne, Pistazien
- Haselnüsse, Kürbiskerne, Mohnsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Tahin

### Hülsenfrüchte

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



### Getreide

- \*\* Dinkel, Hirse, Haferkleie, Reis, Roggenbrot aus Natursauerteig
- \* Amaranth, Gerste, Hartweizen, Pumpernickel, Quinoa, Weizen
- Buchweizen, Kamut, Mais

### Gemüse

- \*\* Alfalfa, Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Gurken, Knoblauch, Löwenzahn, Pastinake, Petersilie, Rote Rüben, Senfkohlblätter, Stangensellerie, Süßkartoffel, Yamswurzel (Maniok)
- \* Algen, Austernpilze, Bambussprossen, Brunnenkresse, Champignons, Chicorée, Chinakohl, Daikon (Rettich), Eisbergsalat, Endivie, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gartenkürbis, Gemüsezwiebeln, Gelbe Kohlrübe, Ingwer, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Mangold, Meerrettich, Melonenkürbis, Möhren, Okra, Oliven grün, Pak-Choi, Porree, Radicchio, Römischer Salat, Rosenkohl, Rotkohl, Rucola, Schalotten, Spargel, Spinat, Steckrüben, Tomaten, Wasserkastanien, Weiße Rüben, Weißkohl, Zucchini, Zwiebeln
- Artischocken, Avocados, Feldsalat, Mungbohnsprossen, Schwarze Oliven, alle Paprikaschoten, Radieschen, Rettich, Shiitakepilze, Topinambur

### Obst

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

### Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel

- \*\* Curry, Knoblauch, Meerrettich, Miso, Petersilie
- \* Agar-Agar, Ahornsirup, Basilikum, Bergamotte, Bohnenkraut, Carob, Dill, Estragon, Gewürznelke, Grüne Minze, Honig, Kardamon, Kerbel, Kombualgen, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Lorbeerblätter, Majoran, Melasse, Muskatnuß, Paprikapulver, Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Rosmarin, Rotalge, Safran, Salbei, Salz, Schnittlauch, Senfpulver, Sojasauce (Tamari), Tamarinde, Thymian, Vanille, Weinstein, Zimt
- Anis, Apfelessig, Balsamico-Essig, Cayennepfeffer, Gelatine, Gerstenmalz, Kapern, Maissirup, Maisstärke, Mandelöl, Pfeffer, Piment, Rotweinessig, Tapioka, Weißweinessig

### Getränke

- \*\* Kaffee, Grüner Tee
- \* Bier, Rotwein, Weißwein
- Schwarzer Tee

### Günstige Vitamine, Mineralstoffe und Kräuter

Vitamin C

Zink und Selen in Maßen, nur nach Laboruntersuchung (Vollblutanalyse)

Echinacea purpurea, Mariendistel, Weißdorn, Quercetin, Bromelain

### Sportliche Betätigung

Sportliche Betätigung	Dauer	Häufigkeit
Tai Chi	30-45 Min.	3-5 x pro Woche
Hatha Yoga	30 Min.	3-5 x pro Woche
Aikido	60 Min.	2-3 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 (low impact)	30-45 Min.	2-3 x pro Woche
Wandern	45-60 Min.	2-3 x pro Woche
Stretching	15 Min.	bei jeder körperlichen Betätigung

