

Blutgruppendiät nach Dr. Peter J. D. Adamo

Praxisstempel

Blutgruppe B

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 leichten 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 B = B wie Balance

Im Himalaya-Hochland (Indien, Pakistan) um 10 000-15 000 v. Chr. entwickelte sich die Blutgruppe B. Man geht davon aus, dass die Entstehung der Blutgruppe B durch die Wanderung von den heißen Savannen in das kalte Himalaya-Hochland ausgelöst wurde. Die Mongolen trugen die Blutgruppe B. Heute findet man sie bei Osteuropäern und auch Österreichern und Deutschen. Die Hauptnahrungsquellen sind Fleisch und Milchprodukte.

Der Nomade *Ausgeglichen*
Starkes Immunsystem
Verträgt die meisten Lebensmittel gut
Verzehrt Milchprodukte
Reagiert auf Stress am besten mit Kreativität
Benötigt einen Ausgleich zwischen körperlicher und geistiger Tätigkeit,
um schlank und geistig frisch zu bleiben

Ungünstige Lebensmittel allgemein

Buchweizen, Erdnüsse, Linsen, Mais, Sesamsamen, Weizen

Besonders günstige Nahrungsmittel

Blattgemüse, Eier, Milchprodukte, Fleisch (besonders Leber), Süßholztee

Spezielle Ernährungsempfehlungen ** sehr bekömmlich * neutral – zu meiden

Fleisch und Geflügel

- ** Hammel, Kaninchen, Lamm, Truthahn
- * Fasan, Leber
- Büffel, Ente, Fasan, Gans, Herz, Huhn, Kalb, Leber, Rebhuhn, Rind, Schinken, Schwein, Truthahn, Wachtel

Fisch und Meeresfrüchte

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

Milchprodukte und Eier

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

Öle und Fette

- ** Olivenöl
- * Lebertran, Leinsamenöl
- Erdnussöl, Färberdistelöl, Maiskeimöl, Rapsöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl

Nüsse und Samen

- * Esskastanien (Maronen), Macadamianüsse, Mandeln, Paranüsse, Pekannüsse, Walnüsse
- Cashewkerne, Erdnüsse, Haselnüsse, Kürbiskerne, Mohnsamen, Pinienkerne, Pistazien, Sesam, Sonnenblumenkerne

Hülsenfrüchte

- ** Kidneybohnen, Limabohnen, Rote Sojabohnen
- * Grüne Bohnen, Grüne Erbsen, Rote Bohnen, Samen der Tamarindenfrucht, Saubohnen, Weiße Bohnen, Zuckerschoten
- Azukibohnen, Berglinsen, Grüne Linsen, Kichererbsen, Pintobohnen, Rote Linsen, Schwarze Bohnen, alle Sojaprodukte wie Tofu und Tempeh



Getreide

- ** Dinkel, Hafer, Hirse, Reis
- Amaranth, Buchweizen, Gerste, Kamut, Mais, Mehrkornmischungen, Roggen, Weizen

Gemüse

- ** Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Chilischoten, Chinakohl, Grünkohl, Möhren, alle Paprikaschoten, Pastinaken, Petersilie, Rosenkohl, Rote Rüben, Rotkohl, Senfkohlblätter, Shiitakepilze, Süßkartoffeln, Weißkohl, Yamswurzel
- * Alfalfa, Algen, Austernpilze, Bambussprossen, Brunnenkresse, Champignons, Chicorée, Daikon(Rettich), Eisbergsalat, Endivie, Fenchel, Frühlingszwiebeln, Gelbe Kohlrübe, Gurken, Ingwer, Kartoffeln, Knoblauch, Kohlrabi, Kopfsalat, Löwenzahn, Mangold, Meerrettich, Pak-Choi (chin. Blätterkohl), Porree, Radicchio, Römischer Salat, Rucola, Schalotten, Spargel, Spinat, Stangensellerie, Steckrüben, Wasserkastanien, Weiße Rüben, Zucchini, Zwiebeln
- Artischocken, Avocados, Feldsalat, Gartenkürbis, Mungbohnsprossen, Oliven, Radieschen, Rettich, Rettichsprossen, Tomaten, Topinambur

Obst

- ** und * fast alle Obstsorten außer
- Granatapfel, Kaktusfeigen, Kakis, Karambolen, Kokosnüsse, Rhabarber

Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel

- ** Cayennepfeffer, Curry, Ingwer, Meerrettich, Petersilie
- * Agar-Agar, Ahornsirup, Anis, Apfelessig, Balsamico-Essig, Basilikum, Bergamotte, Bohnenkraut, Carob, Dill, Estragon, Gewürznelken, Grüne Minze, Honig, Kapern, Kardamom, Kerbel, Knoblauch, Kombualgen, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Kurkuma, Lorbeerblätter, Majoran, Melasse, Miso, Muskat, Oregano, Paprikapulver, roter Pfeffer, Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Rosmarin, Rotalge, Rotweinessig, Safran, Salbei, Salz, Schnittlauch, Senfpulver, Sojasauce, Tamarinde, Thymian, Vanille, Weinstein, Weißweinessig,
- Gelatine, Gerstenmalz, Maissirup, Maisstärke, schwarzer und weißer Pfeffer, Piment, Tapioka, Zimt

Getränke

- ** Wasser, dünne Kräutertees, Grüner Tee
- * Bier, Kaffee, Rotwein, Schwarzer Tee, Weißwein
- Spirituosen, Tafelwasser

Günstige Vitamine, Mineralstoffe und Kräuter

Magnesium
 Enzyme (Bromelain)
 Lecithin
 Süßholzwurzel, Eleutherococcus, Gingko biloba

Sportliche Betätigung

Sportliche Betätigung	Dauer	Häufigkeit
Aerobic	45-60 Min.	3 x pro Woche
Tennis	45-60 Min.	3 x pro Woche
Kampfsportarten	30-60 Min.	3 x pro Woche
Gymnastik	30-45 Min.	3 x pro Woche
Wandern	30-60 Min.	3 x pro Woche
Radfahren	45-60 Min.	3 x pro Woche
Schwimmen	30-45 Min.	3 x pro Woche
Schnelles Gehen	30-60 Min.	3 x pro Woche
Jogging	30-45 Min.	3 x pro Woche
Gewichtstraining	30-45 Min.	3 x pro Woche
Golf	60 Min.	2 x pro Woche
Tai Chi	45 Min.	2 x pro Woche
Hatha Yoga	45 Min	