

Blutgruppenernährung



für ein gesundes Leben

Maria Wilmeroth

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur Ernährungsberaterin Sept. 2009

Inhaltsverzeichnis

<i>Blut, Grundpfeiler der Menschheit</i>	3
<i>Definition Blutgruppen</i>	3
<i>Entstehung der Blutgruppen</i>	5
<i>Die Blutgruppentheorie</i>	6
<i>Der Einfluss der Blutgruppen</i>	8
❖ <i>Blutgruppe 0 (ca. 40.000 v. Chr.)</i>	8
❖ <i>Blutgruppe A (25.000 - 15 000 v. Chr.)</i>	10
❖ <i>Blutgruppe AB (vor 1000 – 1500 Jahren.)!</i>	14
<i>Problem Lektine</i>	16
<i>Das ist für alle wichtig!</i>	26
<i>Abnehmen mit der Blutgruppendiät</i>	27
<i>Tagesplan für die Blutgruppen 0, A & B</i>	29
<i>Quellennachweise:</i>	30

Blut, Grundpfeiler der Menschheit

Blut ist das Leben selbst und wirklich ein ganz besonderer Saft. Als Bestandteil des Organismus betrachtet, kann man es als flüssiges Körpergewebe bezeichnen. Jeder Mensch hat etwa eine Gesamtblutmenge von 7-8 Prozent seines Körpergewichtes, das entspricht in der Regel einem Blutvolumen von 4-6 Litern. Diese Menge kann aber schwanken.

Das Blut setzt sich aus einem festen und einem flüssigen Anteil zusammen. Den festen Anteil bilden die Blutzellen. Sie machen etwa 45 Prozent des Gesamtvolumens aus. Es gibt drei verschiedene Blutzellen, die Erythrozyten (roten Blutkörperchen), die Leukozyten oder weiße Blutkörperchen genannt und die Thrombozyten bzw. Blutplättchen.

Den flüssigen Teil bezeichnet man als Plasma. Das Plasma ist eine zu 90% aus Wasser bestehende Lösung, die Eiweiße, Nährstoffe, Salze, Stoffwechselprodukte, Enzyme und Hormone enthält.

Das Blut wird hauptsächlich als Transportmittel genutzt. Die Wege und Straßen des Kreislaufsystems sorgen dafür, dass Blut an jede Stelle des Körpers gelangt. Das Herz, als zentrale Pumpe, sorgt für einen ständigen Blutfluss. Im Zusammenhang mit der Wundheilung hat das Blut außerdem die Aufgabe der Abwehr eingedrungener Fremdkörper übernommen. Das Blut ist ein wichtiger Bestandteil des Immunsystems.

Definition Blutgruppen

Die Blutgruppe wird durch bestimmte **Moleküle** (Glykoproteine, Glykolipide) **auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen** definiert, die sog. Blutgruppenantigene. Man nennt sie Antigene, da sie in einem fremden Organismus die Bildung von Antikörpern hervorrufen.

Das Blut fließt wie selbstverständlich durch den Körper des Menschen, doch man weiß trotz dessen Wichtigkeit recht wenig darüber. Das mindeste jedoch, worüber man hinsichtlich unseres Lebenssaftes Bescheid wissen sollte, ist die Blutgruppe. Bei Unfällen und anderen medizinischen Notfällen sind rasch durchgeführte Bluttransfusionen mit der richtigen Blutgruppe lebensrettend.

Die Blutgruppe ist der Schlüssel zum gesamten Immunsystem des Menschen. Sie reguliert, welchen Einfluss Viren, Bakterien, Infektion, chemische Stoffe, seelische Belastungen sowie die verschiedenartigen Eindringlinge und Lebensbedingungen haben die das Immunsystem möglicherweise gefährden.

Im Blut des menschlichen Körpers wurden mittlerweile unzählige Blutgruppensysteme entdeckt, die wichtigsten beiden sind allerdings das AB0-System und der Rhesus-Faktor. Der österreichische Bakteriologe Karl Landsteiner (1868-1943) entdeckte im Jahre 1901 das AB0-System der Blutgruppen, wofür er 1930 den Nobelpreis für Medizin erhielt. Der enormen Wichtigkeit seiner genialen Entdeckung haben die Österreicher mit der Abbildung seines Konterfeis auf dem österreichischen Tausendschilling-Schein - bis zur Einführung des Euro - Tribut gezollt. Obendrein wird am Geburtstag Karl Landsteiners seit 2004 der

"Weltblutspendetag" begangen. Das AB0-System ist das wichtigste Blutgruppenmerkmal und umfasst vier Hauptgruppen: A, B, AB und 0 (Null).

Die Verteilung der Blutgruppen variiert je nach Volk. So haben beispielsweise 41 Prozent der Deutschen, aber nur 17 Prozent der nordamerikanischen Blackfoot Indianer die Blutgruppe Null. Die Blutgruppe B ist häufiger in Asien verbreitet, die Blutgruppe A hingegen am meisten in Europa zu finden.

Verteilung der Blutgruppen in Deutschland:

Blutgruppe 0	41%
Blutgruppe A	43%
Blutgruppe B	11%
Blutgruppe AB	5%

Worin unterscheidet sich die Blutgruppe A von der Blutgruppe B, bzw. den anderen Blutgruppen? Menschliche rote Blutzellen, auch Erythrozyten oder rote Blutkörperchen genannt, besitzen auf ihrer Zelloberfläche bestimmte Eiweißmoleküle, die die Zellen wie eine Art Marker markieren. Man nennt diese Moleküle Antigene und diese Antigene bestimmen die Blutgruppe eines Menschen. Die gebräuchlichsten Antigene heute sind das A-Antigen, das B-Antigen. Entsprechend der Landsteinerschen Regel kommen im Serum (flüssige Teil des Blutes nach abgeschlossener Gerinnung) eines Menschen immer die Antikörper vor, die mit dem Leben vereinbar sind, d.h. nicht zu einer Verklumpung der eigenen oder gruppengleichen Blutkörperchen führen. Andererseits bedingt ein Kontakt zwischen Blut verschiedener Gruppen eine Verklumpung der Erythrozyten infolge der Antigen-Antikörper-Reaktion zwischen Blutgruppenantigenen auf der Zelloberfläche und Antikörper im Serum. Dies wird als AB0-Unverträglichkeit bezeichnet. Sie ist bei Bluttransfusionen und gelegentlich in der Geburtshilfe zu beobachten. Sicher gibt es eine Vielzahl anderer Antigene, aber diese spielen nur eine untergeordnete Rolle.

Besitzt ein Mensch nun ein A-Antigen auf seiner Zelle, so hat er die Blutgruppe A. Dementsprechend hat eine Person die Blutgruppe B, wenn es B-Antigene auf seinen Blutzellen hat. Personen, die sowohl das A- als auch das B-Antigen haben, besitzen die Blutgruppe AB.

Fehlen beide Antigene A und B auf den Blutkörperchen, dann spricht man von Blutgruppe 0.

Der Rhesusfaktor

Karl Landsteiner



(1937 Entdeckung des Rhesusfaktors von Karl Landsteiner und dem Amerikaner Alexander Solomon Wiener.

Ein weiteres wichtiges Oberflächenmerkmal der roten Blutkörperchen außer der Blutgruppe ist der so genannte Rhesusfaktor. Benannt wurde er nach dem Rhesusaffen wo er zum ersten mal entdeckt wurde.

Blutgruppen werden auch häufig mit einem + oder - versehen. Dies bedeutet, dass bei Vorhandensein eines Rhesus Antigens (ein anderes Eiweißmolekül auf der Zelloberfläche) die Blutgruppe ein +(positiv) erhält zur weiteren Differenzierung. Fehlt dieses Antigen, dann ist die Blutgruppe -(negativ). Da der Rhesusfaktor dominant vererbt wird, ist das rhesus-negative Blutgruppenmerkmal selten: Etwa 80 - 85 % der Mitteleuropäer sind daher rhesus-positiv.

Entstehung der Blutgruppen

Die Blutgruppe ist so alt wie die Menschheit. Zu Beginn, vor ca. 40.000 Jahren, gab es nur die Blutgruppe 0, aber klimatische Veränderungen und die verfügbaren Nahrungsgüter erzeugten neue Blutgruppen. Sie stellen eine alle Menschen verbindende, unzerreißbare Nabelschnur dar.

Jede Blutgruppe enthält die genetische Botschaft der Ernährungs- und Verhaltensweisen unserer Vorfahren, und obwohl wir von der Frühgeschichte weit entfernt sind, beeinflussen uns viele ihrer Merkmale bis heute.

Doch was gibt es sonst noch zu wissen über die Blutgruppen?

Haben sie Einfluss auf den Charakter oder sogar auf das Wohlbefinden des Menschen?

Die Blutgruppentheorie

Die erste Erforschung der Beziehung zwischen Blutgruppe und Persönlichkeit geht bis in die 20er Jahre zurück und bereits in den 1930-er Jahren publizierte der japanische Prof. Takeji Furukawa Artikel über erste Blutgruppenforschungen in der deutschen "Zeitschrift für angewandte Psychologie."

Dr. James D`Adamo, ein amerikanischer Arzt, der eine zusätzliche vierjährige Ausbildung auf einem College für Naturheilkunde absolvierte, begann Ende der 50er Jahre zu beobachten, dass es einen Zusammenhang zwischen Ernährung und Blutgruppe geben müsste.

In seinen Studien in verschiedenen Kurorten Europas fiel ihm auf, dass manchen Patienten gut auf die streng vegetarische und fettarme Kost ansprachen, andere hingegen zeigten überhaupt keine Besserung. Im Gegenteil, bei manchen Personen verschlechterte sich sogar der Allgemeinzustand.

James D`Adamo war davon überzeugt, dass Blut die grundlegende Nahrungsquelle des Organismus darstellt, somit muss auch irgendein Aspekt des Blutes einen Beitrag zur Bestimmung dieser Unterschiede leisten.

Er begann seine Theorie zu überprüfen. Er bestimmte die jeweilige Blutgruppe seiner Patienten und beobachtet ihre Reaktionen, wenn man ihnen unterschiedliche Diäten verordnete. Nachdem er im Laufe der Jahre unzählige Patienten behandelt hatte, zeichnete sich allmählich ein bestimmtes Schema ab. Dabei zeigte sich, dass es Patienten der Blutgruppe 0, die viel tierisches Eiweiß zu sich nahmen sehr gut ging und Patienten der Blutgruppe A sich dagegen viel besser mit pflanzlichem Eiweiß fühlten.

Nach dem Motto "was für den einen gut ist, muss es für den anderen noch lange nicht sein" fasste er seine Beobachtungen und Ernährungs-empfehlungen in einem Buch mit dem Titel "One Man's Food" zusammen.

Als das Buch im Jahre 1980 erschien, studierte sein Sohn Dr. Peter D`Adamo gerade im dritten Jahr Naturheilkunde am John-Bastyr-College in Seattle.



Dr. Peter D`Adamo

Während dieser Zeit wurden in der naturheilkundlichen Ausbildung gerade grandiose Erfolge erzielt. Zum ersten Mal ließen sich die Methoden, Verfahren und Substanzen der Naturheilmedizin auf wissenschaftlichem Wege mit Unterstützung moderner medizinisch-technischer Verfahren auswerten.

Dr. Peter D`Adamo wollte sich davon überzeugen, dass die Blutgruppentheorie seines Vaters den Anforderungen wissenschaftlicher Erkenntnismethoden standhielt. Und tatsächlich gelang es ihm 1989 die beiden Seiten von "Schulmedizin" und Naturmedizin wissenschaftlich miteinander zusammenzubringen. In einer grandiosen Rede im gleichen Jahr gelang es D`Adamo auf der Jahresversammlung der "American Association of Naturopathic Physicians" in Oregon die Aufmerksamkeit der Öffentlichkeit zu erlangen. Seit dem wird D`Adamos Blutgruppendiät in vielen Kliniken der USA eingesetzt.

Dr. Peter D'Adamo über die Zukunftsentwicklungen:

„Die Herausforderungen mit verschmutztem Wasser und Klimaerwärmung sind für die Immunsysteme riesig. Vielleicht wird sich eine neue Blutgruppe C herausbilden, die diese Herausforderungen bewältigen kann.“

Der Einfluss der Blutgruppen



Blutgruppe 0 (ca. 40.000 v. Chr.)

Der Jäger

Der Prototyp des 0-Typs zur Zeit unserer Vorfahren war ein schlauer, aggressiver Jäger. Er strebte instinktiv nach einer starken Position und ließ die Schwachen und Kranken zurück, damit die Mehrheit überleben konnte. Das war die unerbittliche Voraussetzung dafür, dass die menschliche Rasse die wilden Elemente bezwingen konnte, die sie umgaben.

Charakteristisch für den als „Jäger“ bezeichneten 0-Typ ist sein kräftiges, widerstandsfähiges Immunsystem und sein robuster Verdauungsapparat. Hauptnahrungsmittel der Urmenschen war Fleisch. Der 0-Typ besitzt einen ungewöhnlich hohen Gehalt an Magensäure und ist deshalb imstande, dem Fleisch die meisten Nährstoffe zu entziehen. Außer Fleisch, Geflügel und Fisch, also einer proteinreichen Kost spricht der 0-Typ sehr gut auf eine Vielfalt von Obst und Gemüse an. Meiden sollte er allerdings viele Getreidesorten, Hülsenfrüchte sowie Milchprodukte.

Der Stoffwechsel der Blutgruppe 0 ist eher träge. Dies ist ein Überbleibsel der Bemühungen ihrer Vorfahren, in Zeiten, da die Nahrung nicht ohne weiteres verfügbar war, Energiereserven anzulegen.

Im Vergleich zu anderen Blutgruppen ist das Blut des 0-Typs dünner, weil mehrere Blutgerinnungsfaktoren fehlen und es deshalb eher zu Blutungen neigt.

Magen-Darm-Trakt des 0 Typs

Der Magen-Darm-Trakt des 0-Typs ist für Fleischkonsum wie geschaffen. Die Blutgruppe 0 hat nicht nur einen sehr sauren Magen, sondern das alkalische Enzym Phosphatase wird zusätzlich im Dünndarm abgegeben, das u.a. die Aufspaltung von tierischen Proteinen und Fetten begünstigt. Da die Fette bei Blutgruppe 0 mit Phosphatase gut umgesetzt werden, bleiben die Cholesterinwerte niedrig und es besteht nur wenig Gefahr für Herzinfarkte.

Stress

Stress wirkt bei Menschen der Blutgruppe 0 direkt auf die Muskeln und nach der Angstreaktion kommt körperliche Energie als Gegenreaktion auf. Der Organismus von Blutgruppe 0 reagiert auf Stress mit körperlichen, aggressiven Mitteln, d.h. um sich gut zu fühlen und um Lösungen für die jeweilige Lebenssituation zu finden, sollte er Sport betreiben, dies hebt die Stimmung, ergibt Ausgeglichenheit und Selbstbewusstsein.

Daher können die Menschen der Blutgruppe 0 anstrengende Sportarten besonders gut ausüben, die auch zur Gewichtsabnahme geeignet sind, da der Säuregehalt im Muskelgewebe sich durch den Sport erhöht und dadurch eine höhere Fettverbrennung erzeugt wird.

Persönlichkeitsmerkmale die für Blutgruppe 0 sprechen können:

Stark ausgeprägte Führungsqualitäten, selbstsicher, pragmatisch, strategisch denkend, geduldig.

Körperliche Vorteile:

Robuster Verdauungstrakt, starkes Immunsystem, natürliche Abwehr gegen Infektionen, Organismus geeignet für wirksamen Stoffwechsel und Erhalt der Nährstoffe.

Körperliche Nachteile:

Unverträglich gegen neue Ernährungs- und Umweltbedingungen, Immunsystem kann überaktiv sein und sich selbst angreifen, Blutgerinnungsstörungen „Dünneres Blut“ , schlechte Verwertung von Kohlenhydraten, Überproduktion von Magensäure

Ernährungsprofil:

Eiweißreiches Essen: Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst,
Nur eingeschränkt: Getreide, Bohnen, Hülsenfrüchte

Empfohlene Sportarten:

Intensive körperliche Betätigung wie Aerobic, Kampfsportarten, Laufen, Gewichtstraining

Krankheitsrisiken:

Blutgerinnungsstörungen, Entzündungskrankheiten, Arthritis, niedrige Schilddrüsenhormonproduktion, Geschwüre, Allergien, Magengeschwüre, Gastritis, Depressionen, Schlaganfall, Parkinson Krankheit

Blutgruppe A (25.000 - 15 000 v. Chr.)

Der Landwirt



Auf dem Höhepunkt der Jungsteinzeit kam es zur Entwicklung der Blutgruppe A. Die wichtigsten Kennzeichen dieser Zeit waren die Landwirtschaft und die Viehzucht. Die Jagd war jetzt nicht mehr die primäre Nahrungsbeschaffungsmethode. Es waren nicht mehr länger die Fähigkeiten eines einzelnen entscheidend, sondern die Zusammenarbeit wurde zum Gebot der Stunde. Die Menschen begannen Getreide anzubauen und Tiere zu züchten. Infolge dessen gründeten sie stabile Gemeinschaften und da es der Anbau mit sich brachte länger an einem Ort zu verweilen, entstanden die ersten Ansiedlungen und Ortschaften.

Durch die gravierende Lebens- und Nahrungsumstellung veränderte sich auch der Verdauungstrakt. Um die neue Nahrung, die jetzt vorwiegend aus pflanzlichem Eiweiß, insbesondere Gemüse und Getreide, sowie Fisch und Meeresfrüchte in Hülle und Fülle bestand, besser tolerieren und absorbieren zu können.

Der Körper passte sich sehr schnell an die neuen Gegebenheiten an. Der Grund hierfür ist wahrscheinlich darin zu sehen, dass ein schneller Wechsel die Überlebensrate deutlich an hob. Denn durch das neue Zusammenleben der Menschen musste sich auch das Immunsystem anpassen. Es kam zu mehr infektiösen Krankheiten und die Blutgruppe A erwies sich viel resistenter als die Blutgruppe 0 gegen bakterielle und virale Krankheiten.

Die neue Blutgruppe kam vom mittleren Osten über das südwestliche Asien (heutiger Iran) bis ins westliche Europa. Man sieht dies auch daran, dass je weiter man in Europa nach Westen geht, desto weniger kommt die Blutgruppe A vor.

Magen-Darm-Trakt:

Der Magen-Darm-Trakt der Blutgruppe A hat einen niedrigen Gehalt an Magensäure. Dies ist eine gesellschaftliche Anpassung an die landwirtschaftliche Umwelt mit pflanzlicher Ernährungsweise (mit Korn, Frucht und Gemüse). Der Magen-Darm-Trakt der Blutgruppe A hat durch den niedrigen Gehalt an Magensäure Schwierigkeiten, Fette und tierische Eiweiße von Fleisch und Kuhmilchprodukten aufzuspalten. Der Magen von Blutgruppe A kann also Ballaststoffe (Korn, Früchte und Gemüse) sehr gut verarbeiten, Tierprodukte dagegen sehr schlecht. Des Weiteren werden als Folge des verlangsamten Stoffwechsels durch Fleisch und Kuhmilchprodukte Fettleibigkeit und eine Insulinreaktion provoziert. (Diabetes).

Dem Dünndarm von Blutgruppe A fehlt außerdem das alkalische Enzym Phosphatase, das tierisches Eiweiß aufspaltet, und die minimalen vorhandenen Mengen werden vom eigenen A-Antigen auch noch inaktiviert. Fleischeiweiße werden also bei Blutgruppe A nicht aufgespalten und deswegen ist Fleisch ungesund.

Stress

Blutgruppe A hat die Fähigkeit, die negativen Auswirkungen von Stress umzukehren. Die erste Stressphase wird mit "geistigen Mitteln" beantwortet und nicht körperlich ausgetragen. Damit häuft sich der Stress aber im Organismus an. Angst, Reizbarkeit und Hyperaktivität breiten sich aus, was häufig zu Dauerstress führt.

Mit der Zeit kann das Nervensystem geschädigt werden und das Immunsystem erlahmen, so dass der Organismus anfällig wird für Herzkrankheiten und Krebs.

Der Stress kann bei Blutgruppe A mit Yoga oder Meditation, die "Kunst der Stille" abgebaut werden. Blutgruppe A braucht "körperliche Aktivitäten", die für Ruhe und Konzentrationsfähigkeit sorgen, um vom inneren Dauerstress loszukommen.

Persönlichkeitsmerkmale die für Blutgruppe A sprechen können:

Introvertiert, gefühlsbetont, erfinderisch, anspruchsvoll, perfektionistisch, empfindsam, kooperativ, kreativ

Körperliche Vorteile:

Paßt sich gut an Ernährungs- und Umweltveränderungen an und verarbeitet Nährstoffe leichter

Körperliche Nachteile:

Empfindlicher Verdauungstrakt (wenig Magensäure erschwert die Verdauung von tierischen Eiweißen).

Ernährungsprofil:

Häufig Vegetarier, Gemüse, Tofu, Fisch und Meeresfrüchte, Getreide, Bohnen, Hülsenfrüchte und Obst sind sehr gut geeignet.

Empfohlene Sportarten:

Beruhigende konzentrationsfördernde Übungen wie Tai Chi, Hatha Yoga, Wandern, Schwimmen. Schwitzen ist dabei erlaubt.

Anstrengende Wettkampfsportarten bringen Menschen der Blutgruppe A häufig nur noch mehr Stress.

Krankheitsrisiken:

Herzkrankheiten, Krebs, Anämie, Typ- I Diabetes, Leber- und Gallenblasenstörungen

Blutgruppe B (15.000 – 10.000 v. Chr.)

Der Nomade



Die Blutgruppe B entwickelte sich irgendwann in der Zeit zwischen 15.000 und 10.000 v. Chr. in der Region des Himalaya. Vermutlich veränderte sich das Blut der Menschen aufgrund der klimatischen Unterschiede der heißen afrikanischen Wüste (aus denen die Menschen vertrieben wurden), zu den kalten Regionen der himalayanischen Hochebene.

In Asien unterscheidet man 2 verschiedene B-Typen, die durch die zwei verschiedenen Lebensformen entstanden, die der Nomaden und der Bauern. Die Nomaden mit der Blutgruppe B drangen bis tief in das östliche Europa ein, während die Bauern sich im heutigen China und südöstlichen Asien niederließen.

In Japan, China, der Mongolei und Indien haben die meisten Menschen Blutgruppe B. Je weiter man jedoch nach Westen reist, desto geringer wird der B-Anteil in der Bevölkerung. In Westeuropa ist der Anteil nur noch bei ca. 5%. Deutschland und Österreich haben einen vergleichsweise hohen Prozentsatz an Blutgruppe B, bedingt durch viele Einwanderer aus östlichen Regionen. Besonders viele Menschen mit Blutgruppe B findet man z.B. in der Region der oberen Elbe.

Die Ernährungsgewohnheiten zwischen den Nomaden und der bäuerlichen Gruppe der Blutgruppe B waren sehr unterschiedlich. Während die Nomaden sich hauptsächlich von Fleisch und Milchprodukten ernährten, die ihnen immer zur Verfügung standen, nahmen die Bauern überhaupt keine Milchprodukte zu sich. Bis heute denken viele Asiaten, dass Milchprodukte schlecht für die Gesundheit seien. Aber gerade Menschen mit der Blutgruppe B, vertragen Milchprodukte sehr gut und sind deshalb für sie auch sehr zuträglich.

Magen-Darm-Trakt:

Der Magen-Darm-Trakt der Blutgruppe B ist in der Regel sehr ausgewogen mit einem gesunden Säure-Base-Haushalt. Deswegen wird die große Mehrheit von Gemüse und Früchten gut umgesetzt. Fleisch wird im allgemeinen gut vertragen mit Ausnahme von Hühnerfleisch.

Stress

Der Organismus der Blutgruppe B reagiert auf Stress mit einem Mittelweg zwischen der Aggressivität von Blutgruppe 0 und der nervösen Geistigkeit von Blutgruppe A. Der B-Typ sucht den Mittelweg mit Handlungsdrang und Ausgeglichenheit, also mit Kreativität: überlegen und dann handeln. Die Menschen der Blutgruppe B werden mit Stress meistens gut fertig, sind anpassungsfähig und brauchen einen Ausgleich zwischen körperlicher und geistiger Tätigkeit, durch mässige Anstrengung. So bleiben Menschen von Blutgruppe B geistig frisch und körperlich fit.

Persönlichkeitsmerkmale die für die Blutgruppe B sprechen können:

Unabhängig, aufgeschlossen, nicht unterzukriegen, kreativ, originell, subjektiv.

Körperliche Vorteile:

Starkes Immunsystem, vielseitige Anpassung an Ernährungs- und Umweltveränderungen, ausgewogenes Nervensystem

Körperliche Nachteile:

Keine natürlichen Schwächen, aber Unausgewogenheit verursacht eine Neigung zum Zusammenbruch des Autoimmunsystems und zu seltenen Viruskrankheiten.

Ernährungsprofil:

Ausgewogener Allesesser: Fleisch (kein Hühnerfleisch), Milchprodukte, Getreide, Bohnen, Hülsenfrüchte, Gemüse, Obst

Empfohlene Sportarten:

Mittlere Beanspruchung z.B.: Wandern, Radfahren, Tennis, Schwimmen

Krankheitsrisiken:

Anfällig für: Typ – I Diabetes, chronisches Müdigkeitssyndrom, Autoimmunerkrankungen, Multiple Sklerose

Blutgruppe AB (vor 1000 – 1500 Jahren.)

Der Rätselhafte



Menschen mit Blutgruppe AB sind sehr selten. Sie ist die historisch jüngste Blutgruppe und kommt in nur 2% - 5% der Bevölkerung vor. Sie entstand im Zuge der Vermischung von Europiden der Blutgruppe A mit Mongoliden der Blutgruppe B.

Nach heutigen Erkenntnissen vereint der AB-Typ die meisten Stärken und Schwächen von Typ A und Typ B in sich. Menschen vom Typ AB besitzen im Vergleich zu den anderen Blutgruppen ein komplexeres Immun- und Verdauungssystem, welches sich positiv und negativ gleichermaßen auswirken kann.

Das Immunsystem von Menschen mit Blutgruppe AB ist sehr viel weiter entwickelt als jenes von den Blutgruppen A und B. Das Immunsystem von AB ist besser in der Lage, Antikörper gegen **Anti-A** und **Anti-B** Mikroben und den damit einhergehenden Krankheiten zu entwickeln. Da sie keine Anti-A und Anti-B Antikörper besitzen, ist auch das Risiko einer Autoimmunerkrankung geringer. Auf der anderen Seite jedoch hat diese Blutgruppe ein höheres Risiko an bestimmten Krebsarten zu erkranken, da durch das Fehlen der A und B Antikörper, alles was eine ähnliche Struktur wie ein A oder B Antigen hat, als Selbst angesehen wird und damit nicht vom Immunsystem angegriffen wird.

Magen-Darm-Trakt der Blutgruppe AB

Die Magensäure im Magen von Blutgruppe AB ist so niedrig wie bei der Blutgruppe A. Also kann das meiste Fleisch nicht wirksam im Stoffwechsel verarbeitet werden und wird dann meist als Fett gespeichert.

Der Magen der Blutgruppe AB braucht viel Ballaststoffe und wenig Tierprodukte.

Stress

Menschen der Blutgruppe AB können die negativen Auswirkungen von Stress umkehren bzw. reagieren auf Stress so wie die Blutgruppe A, mit nervösen, intellektuellen Handlungen, die das Nervensystem belasten.

Anhaltender Stress kann bei Blutgruppe AB Krankheiten bis zu Herzkrankheiten und Krebs provozieren.

Anstrengende Wettkampfsportarten und Übungen erschöpfen die Menschen der Blutgruppe AB und provozieren neuen Stress, eventuell bis zur Erkrankung.

Allerdings: Schwitzen ist schon erlaubt!

Persönlichkeitsmerkmale die für Blutgruppe AB sprechen können:

Intuitiv, emotional, leidenschaftlich, freundlich, vertrauensvoll, unvoreingenommen

Körperliche Vorteile:

Bestimmt für heutige Lebensbedingungen, sehr tolerantes Immunsystem.

Körperliche Nachteile:

Empfindlicher Verdauungstrakt, Neigung zu übermäßig tolerantem Immunsystem.

Ernährungsprofil:

Mischkost in Maßen: Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte, Milchprodukte, Tofu, Bohnen
Hülsenfrüchte, Getreide, Gemüse, Obst.

Empfohlene Sportarten:

Beruhigende konzentrationsfördernde Übungen wie: Yoga, Tai Chi kombiniert mit mäßiger Betätigung wie Wandern oder Tennis. Man soll es nicht übertreiben, und mehrmals wöchentlich die kurzen Zeiten einhalten.

Krankheitsrisiken:

Herzkrankheiten, Krebs, Anämie

Problem Lektine

Was genau sind Lektine?

Lektine sind Proteine oder Glykoproteine, die in vielen Nahrungspflanzen vorkommen. Besonders hohe Gehalte weisen Hülsenfrüchte und Weizenkeime auf. Geringere Mengen sind auch in Tomaten, Himbeeren, Nüssen, Bananen, Zwiebeln und Kartoffeln zu finden. Sie binden spezifisch an Kohlenhydrate und besitzen eine hohe Widerstandsfähigkeit gegenüber den Enzymen des Magen-Darm-Traktes. Insgesamt unterscheiden sich die einzelnen Lektine stark hinsichtlich ihrer Wirkung. Eine Schädigung der Darmwand hängt in entscheidendem Maß von der Dosis und von der Art des Lektins ab. Charakteristisch für Lektine ist ihre Eigenschaft, eine Verklumpung der roten Blutkörperchen hervorzurufen.

Zusammenhang zwischen Blutgruppe und Lektine

Wie eben schon erwähnt führen Lektine zu Agglutinationen (Verklumpungen), die sich auf das Blut auswirken. Verzehren Sie ein Nahrungsmittel, das für Ihr Blutgruppen-Antigen unverträgliche Lektinproteine enthält, greifen diese Lektine ein Organ an und beginnen, die Blutzellen in der betreffenden Region zu verklumpen. Lektine hemmen also den Ablauf körpereigener Vorgänge und beeinträchtigen Verdauung, Insulinproduktion, das Stoffwechselfgeschehen und das hormonale Gleichgewicht.

Trotzdem sollte man sich nicht verrückt machen mit dem Wissen um die Risiken der Lektine. Es gibt eine ganze Fülle von Lektinen an denen kein Weg vorbei führt. Hier einige Beispiele für bekömmliche bzw. neutrale Nahrungsmittel der jeweiligen Blutgruppe und jene die sie unbedingt meiden sollten:

Nach D`Adamo werden die Nahrungsmittel in 3 Kategorien unterteilt:

- | | |
|-----------------|--|
| Sehr bekömmlich | - ist ein Nahrungsmittel, das wie eine Arznei wirkt |
| Neutral | - ist ein Nahrungsmittel, das einfach etwas zu essen ist |
| Zu vermeiden | - ist ein Nahrungsmittel, das wie ein Gift wirkt |

Blutgruppe 0

Fleisch und Geflügel: Die Blutgruppe 0 besitzt das idealste Verdauungssystem für Fleisch. Essen Sie nur chemie- und pestizidfreies mageres Fleisch bester Qualität.

Sehr bekömmlich: Rind, Kalb, Lamm, Wild, Innereien (4 – 6 x /Wo.)
Neutral: Ente, Huhn,
Zu vermeiden: Gans, Schinken, Schwein, Speck

Fisch & Meeresfrüchte:

Sie sollten Fisch und Meeresfrüchte zum festen Bestandteil ihrer Ernährung machen.

Sehr bekömmlich: Lachs, Hecht, Heilbutt, Kabeljau, Regenbogenforelle
Neutral: Schellfisch, Seebarsch, Aal
Zu vermeiden: Räucherlachs, Kaviar, Hering (mariniert)

Eier: Dürfen in Maßen verzehrt werden. Empfohlene Menge 3 - 4 Eier / Woche.

Milch: Ist von der Blutgruppe eigentlich zu meiden, mit der Verdauung von Milch und Käse kommt der Organismus nicht so gut zurecht.

Bohnen & Hülsenfrüchte:

Bohnen werden nicht sonderlich gut verwertet. U.a. entziehen sie den Muskeln sogar etwas Säure, was für den 0-Typ eher ein Nachteil ist. Essen sie Bohnen deswegen nur in kleinen Mengen und dies auch nur hin und wieder.

Sehr bekömmlich Adzukibohnen, Augenbohnen (1 – 2 x /Wo.)
Neutral: Dicke und grüne Bohnen, Sojabohnen
Zu vermeiden: Kidneybohnen, Rote und grüne Linsen

Getreide & Teigwaren:

Weizenprodukte sind ein rotes Tuch für den 0-Typ. Der Weizen enthält ein Lektin, das das Blut und den Verdauungsapparat empfindlich stört. Die gebräuchlichen Getreide steigern außerdem das Körperfett des 0-Typen.

Sehr bekömmlich: Essener Brot
Neutral: Buchweizen, Dinkelmehl, Naturreis
Zu vermeiden: Mais, Weizenauszugsmehl, Weizenkeime, Hartweizenbrot

<u>Gemüse:</u>	Auch Gemüse trägt für die 0- Gruppe wesentlich zu einer gesunden Ernährung bei. Es ist eine sehr gute Quelle für Antioxidantien, Faser- oder Ballaststoffe. Empfohlene Menge: ca.100g rohes & 100g gekochtes Gemüse 3 –5 x/Wo.
Sehr bekömmlich:	Brokkoli, Kohlrabi, Löwenzahn, Meerrettich, rote Paprika, Spinat
Neutral:	Fenchel, Gurken, Radieschen, Spargel
Zu vermeiden:	Auberginen, Avokados, Blumenkohl, Kartoffeln, schwarze Oliven
<u>Obst:</u>	Obst ist ebenfalls ein wichtiger Vitamin- und Ballaststofflieferant und ist auch sehr reich an Antioxidantien.
Sehr bekömmlich:	Feigen, Pflaumen, Ananas, Mango
Neutral:	Äpfel, Kirschen, Rosinen, Zitronen
Zu vermeiden:	Kiwi, Mandarinen, Orangen
<u>Öle:</u>	Empfehlenswert sind für die Blutgruppe 0 die einfach ungesättigten Öle (z.B. Olivenöl) und die reich an Fettsäuren der Omega-Reihe sind (z.B. Leinöl).
Sehr bekömmlich:	Olivenöl, Leinöl
Neutral:	Raps- und Sesamöl
Zu vermeiden:	Distelöl, Erdnussöl, Maiskeimöl, Weizenkeimöl
<u>Kräuter & Gewürze:</u>	0-Typen können von den leichten bis mittleren Heilwirkungen vieler Gewürze großen Nutzen ziehen.
Sehr bekömmlich:	Curry, Petersilie, Dill, Rotalge
Neutral:	Anis, Dill, Ingwer, Safran, Schnittlauch
Zu vermeiden:	Pfeffer, Wacholder, Basamicoessig (rot & Weiß), Tomatenketchup
<u>Getränke:</u>	Bitte auf nicht zu säureproduzierende Getränke wie z.B. Kaffee achten da der 0-Typ schon mit der Magensäure zu kämpfen hat.
Sehr bekömmlich:	Stilles Mineralwasser, grüner Tee, gelegentlich ein Glas Bier oder Wein
Neutral:	Rot- und Weißwein
Zu vermeiden:	Kaffee, Limonaden, Spirituosen, Schwarzer Tee

Blutgruppe A

Fleisch und Geflügel: Sojaproteine sollten das tierische Eiweiß weitgehend ersetzen z.B. durch Meeresfrüchte und Tofu. Fleisch wird nur sehr mangelhaft verdaut. Vertretbar ist ab und zu ein mageres Huhn aus ökologischer Tierhaltung.

Sehr bekömmlich: Pute,
Neutral: Hähnchen, Huhn
Zu vermeiden: Rind, Schwein, Kalb, Lamm, Wild, Ente, Speck

Fisch & Meeresfrüchte:

Der A-Typ kann 3 - 4 x /Wo. Fisch essen. Fisch und Meeresfrüchte stellen für die Träger der Blutgruppe A eine nährstoffreiche Eiweißquelle dar. Viele Fischarten sind reich an Omega – 3 -Fettsäuren. (Verringern Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Vermeiden sie hellfleischige Fischarten.

Sehr bekömmlich: Lachsforelle, Lachs, Seeteufel, Kabeljau, Flussbarsch
Neutral: Hecht, Stör, Rotbarsch
Zu vermeiden: Garnelen, Krabben, Aal, Heilbutt, Räucherlachs, Schellfisch, Flunder

Eier: Bei Eiern bitte Zurückhaltung üben, sie sind keine optimale Proteinquelle. Hin und wieder ein Ei von Freilandhennen ist ok.

Milch: Der A-Typ sollte vorsichtig mit Milch sein. Die meisten Milchprodukte sind für den A-Typ nicht bekömmlich und rufen eine erhöhte Schleimbildung hervor. Ein guter Ersatz für Kuhmilch ist die Ziegenmilch und natürlich die Sojamilch bzw. Sojakäse.

Bohnen & Hülsenfrüchte:

Bohnen und Hülsenfrüchte werden im allgemeinen sehr gut vertragen, vor allem die Sojabohnen. Manche Bohnen enthalten allerdings problematische Lektine.

Sehr bekömmlich: Adzukibohnen, grüne Bohnen, Sojabohnen, grüne und rote Linsen
Neutral: Grüne Erbsen, dicke und weiße Bohnen
Zu vermeiden: Kidneybohnen, rote Bohnen, Kichererbsen

Getreide & Teigwaren:

Wenn Sie Vollkornerzeugnissen den Vorrang vor veredelten Getreidezubereitungen geben, können sie täglich eine Portion Getreidemüsli oder andere Getreideprodukte essen. Doch bitte Vorsicht bei säurebildendem Weizen.

Sehr bekömmlich:
Neutral:
Zu vermeiden:

Essener Brot, Amaranth, Dinkelbrot, Sojabrot
Dinkelmehl, Gerstenmehl, Naturreis, Quinoa
Weizenvollkornbrot, Weizenmehl, Maismehl

Gemüse:

Gemüse ist auch für die Blutgruppe A ein wesentlicher Bestandteil für eine gesunde Ernährung. Neben der Quelle für Faser- oder Ballaststoffe, enthalten viele Gemüsesorten reichlich Kalium, welches beim Abbau von überschüssigem Wasser im Körper behilflich ist. Tomaten sollten allerdings wegen ihres hohen Lektin Gehaltes gemieden werden. Dies trifft übrigens auf alle Blutgruppen zu.
Rohes Gemüse 2 – 5 x /Wo., gegartes Gemüse 3 – 6 x /Wo.

Sehr bekömmlich:
Neutral:
Zu vermeiden:

Artischocken, Chicorée, Kohlrabi, Löwenzahn, Spinat, Zwiebeln, Topinambur
Algen, Fenchel, grüne Oliven, Rucola, Zucchini
Kartoffeln, Auberginen, Chinakohl, schwarze Oliven, Tomaten, Rot- u. Weißkohl

Obst:

Sie sollten 3 x tgl. Obst essen. Wie schon erwähnt, ist Obst reich an Antioxidantien aber auch viele Früchte sind reich an Enzymen, die mithelfen können, Entzündungen zu heilen und den Wasserhaushalt auszugleichen.

Sehr bekömmlich :
Neutral:
Zu vermeiden:

Ananas, Blaubeeren, Brombeeren, Feigen, Pflaumen, Preiselbeeren
Erdbeeren, Limetten, Stachelbeeren, Weintrauben
Bananen, Orangen, Rhabarber, Papayas,

Öle:

Die Blutgruppe A braucht nur sehr wenig Fett. Empfehlenswert ist, wie für die Blutgruppe 0 auch Olivenöl und Leinöl.

Sehr bekömmlich:
Neutral:
Zu vermeiden:

Olivenöl, Leinöl, Walnussöl
Rapsöl
Erdnussöl, Maiskeimöl, Kokosöl, Baumwollsaatöl

Kräuter & Gewürze:

Gewürze können das Immunsystem des A – Typen nachhaltig stärken. Melasse ist zum Süßen sehr bekömmlich, denn sie liefert zusätzlich noch Eisen. Zucker und Schokolade ist in sehr geringen Mengen erlaubt. Raffinierten Zucker aber bitte ganz weglassen. Besonders bekömmlich ist auch Bierhefe, sie stabilisiert die Darmflora.

Sehr bekömmlich:

Melasse, Miso (Sojapaste), Senf (ohne Essig), Bierhefe

Neutral:

Basilikum, Curry, Dill, Honig, Majoran, Thymian, Zimt,

Zu vermeiden:

Essig (rot,-weiß, Apfel), Chilis (rot), Gelantine, Kapern

Getränke:

Gelegentlich ist ein Glas Rotwein zum Essen nicht verboten, im Gegenteil es tut ihrem Herz-Kreislauf-System richtig gut. Sogar 1 Tasse Kaffee täglich ist erlaubt, wenn sie nicht koffeinempfindlich sind.

Sehr bekömmlich:

Stilles Mineralwasser, grüner Tee, Rotwein,

Neutral:

Weißwein

Zu vermeiden:

Colagetränke, Limonaden, Bier, schwarzer Tee, Spirituosen

Blutgruppe B

Fleisch und Geflügel: Der B-Typ kommt mit vielerlei Fleischsorten zurecht. Er kann tierisches Eiweiß effizient verstoffwechseln. Am besten geeignet ist rotes Fleisch. Auf Hühnerfleisch sollte er allerdings, wegen des enthaltenen Lektins, ganz verzichten.

Sehr bekömmlich: Hammel, Lamm, Kaninchen, Wild
Neutral: Kalb, Rind, Leber
Zu vermeiden: Huhn, Gans, Ente, Rebhuhn, Schinken, Schwein, Speck

Fisch & Meeresfrüchte:

Fisch und Meeresfrüchte stellen für die meisten Träger der Blutgruppe B eine nährstoffreiche Eiweißquelle dar. Viele Fischarten sind reich an Omega –3-Fettsäuren. (Verringern Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen). Wegen ihres hohen Lektin gehaltes sollten sie auf Schalentiere ganz verzichten.

Sehr bekömmlich: Lachsforelle, Lachs, Seeteufel, Kabeljau, Flussbarsch
Neutral: Haifisch, Karpfen, Lachs, Regenbogenforelle
Zu vermeiden: Garnelen, Krabben, Aal, Heilbutt, Räucherlachs,

Eier: Dürfen in Maßen verzehrt werden. Empfohlene Menge 3 - 4 Eier / Woche.

Milch: Die Blutgruppe B ist die einzige Blutgruppe die mit Milch keine Schwierigkeiten hat, sie kann sich also an vielerlei Milchprodukten gütlich tun.

Bohnen & Hülsenfrüchte:

Viele Bohnen und Hülsenfrüchte enthalten Lektine, die die Insulinproduktion beeinträchtigen. Bitte nur die bekömmlichen Sorten auf ihren Speisezettel setzen und kleine Portionen vorziehen.

Sehr bekömmlich Kidneybohnen, Lima- und Perlbohnen, sowie Sojabohnen
Neutral: Grüne Bohnen, grüne Erbsen, Zuckerschoten
Zu vermeiden: Adzukibohnen, Berglinsen, Kichererbsen, Mungbohnen/Sprossen

<u>Getreide & Teigwaren:</u>	Sie sollten vielerlei Getreideprodukte essen, allen voran Reis- und Hafererzeugnisse.
Sehr bekömmlich:	Essener Brot, Hirse, Reiswaffeln
Neutral:	Bamatireis, Naturreis, Dinkelmehl
Zu vermeiden:	Maismehl, Hartweizenbrot, Knäckebrot, Roggenbrot, Weizenvollkornbrot
<u>Gemüse:</u>	Bei Gemüse kann die Blutgruppe B aus dem Vollen schöpfen. Viele Gemüsesorten enthalten reichlich Kalium, welches beim Abbau von überschüssigem Wasser im Körper behilflich ist. Auch bei Kartoffeln, Yamswurzel und Weißkohl braucht der B-Typ sich nicht zurück zu halten.
Sehr bekömmlich:	Auberginen, Blumenkohl, Chinakohl, Paprika, Rot- u. Weißkohl,
Neutral:	Champignons, Gurken, Kartoffeln, Spinat, Zwiebeln
Zu vermeiden:	Artischocken, Mais, Oliven (grün und schwarz), Tofu, Tomaten, Rettich
<u>Obst:</u>	Der B-Typ kann viele Obstsorten essen und er sollte am besten pro Tag 2 –3 Portionen essen. Ananas z.B. ist reich an Enzymen, die mithelfen können, Entzündungen zu heilen und den Wasserhaushalt auszugleichen.
Sehr bekömmlich:	Ananas, Bananen, Papayas, Pflaumen, Preiselbeeren, Weintrauben
Neutral:	Aprikosen, Äpfel, Feigen, Honigmelonen, Mangos, Wassermelonen
Zu vermeiden:	Granatäpfel, Kokosnüsse, Rhabarber, Sternfrucht
<u>Öle:</u>	Olivenöl wird sehr gut vertragen und geklärte Butter in begrenzten Mengen ist ebenfalls geeignet
Sehr bekömmlich:	Olivenöl,
Neutral:	Leinsamenöl
Zu vermeiden:	Baumwollsaatöl, Distelöl, Erdnußöl, Maiskeimöl
<u>Kräuter & Gewürze:</u>	Am besten reagiert der B-Typ auf wärmende Gewürze wie Ingwer od. Meerrettich.
Sehr bekömmlich:	Cayennepfeffer, Curry, Ingwer, Meerrettich, Petersilie
Neutral:	Ahornsirup, Dill, Kerbel, Koriander, Oregano, Rosmarin, Sojasoße
Zu vermeiden:	Pfeffer (schwarz gemahlen), Pfeffer (weiß), Zimt, Tapioka
<u>Getränke:</u>	Am bekömmlichsten sind, außer stilles Wasser, Kräutertees, Grüner Tee u. Säfte. Kaffee und Wein schaden nicht.

Blutgruppe AB

Fleisch und Geflügel: Die Magensäure von AB reicht nicht aus um größere Mengen tierischen Eiweißes zu verdauen. Er sollte sich wie die Blutgruppe A an Tofu und Meeresfrüchte als Proteinquelle halten.

Sehr bekömmlich: Hammel, Kaninchen, Lamm, Pute

Neutral: Leber

Zu vermeiden: Ente, Gans, Huhn, Kalb, Rebhuhn, Rind, Schwein, Wild

Fisch & Meeresfrüchte:

Meiden sie wie die Blutgruppe A, hellfleischige Sorten und meiden sie genauso wie die Blutgruppe B alle Schalentiere.

Sehr bekömmlich: Kabeljau, Seeteufel, Hecht, Lachsforelle, Regenbogenforelle

Neutral: Kaviar, Lachs, frischer Hering, Seebarsch

Zu vermeiden: Aal, Austern, Garnelen, Hummer, Krabben, Räucherlachs, Heilbutt

Eier: Eier sind für den AB-Typen eine sehr gute Proteinquelle.

Milch: Individuelle Verträglichkeit, manche sehr gut wie Blutgruppe B, andere wiederum so schlecht wie Blutgruppe A.

Bohnen & Hülsenfrüchte:

Allgemein mittlere Verträglichkeit.

Sehr bekömmlich: Grüne Linsen, rote Bohnen, Sojabohnen

Neutral: Rote Linsen, weiße Bohnen, grüne Erbsen

Zu vermeiden: Kichererbsen, Kidneybohnen, Limabohne, schwarze Bohnen

Getreide & Teigwaren: Ähnlich wie der A-Typ sollte er den Weizenkonsum einschränken und genauso wie der B-Typ reagiert er empfindlich auf die Lektine im Mais.

Sehr bekömmlich: Essener Brot, Hirsebrot, Roggenbrot, Sojabrot, Knäckebrot

Neutral: Amaranth, Gerste, Reisflocken,

Zu vermeiden: Maismehl, Weizenauszugsmehl

<u>Gemüse:</u>	Fast alle Gemüsesorten, die für den A und für den B-Typ bekömmlich sind, sind es auch für AB Blutgruppe. Tomaten nehmen bei der AB-Gruppe einen Sonderstatus ein, das unspezifische Tomatenlektin hat auf ihren Organismus keine Auswirkungen.
Sehr bekömmlich:	Blumenkohl, Brokkoli, Löwenzahn, Grünkohl, Auberginen,
Neutral:	Algen, Chicorée, Kartoffeln, Rotkohl, Möhren
Zu vermeiden:	Avokados, Mais, Radieschen, Rettich, Paprika (rot,gelb,grün)
<u>Obst:</u>	Was das Obst betrifft, hat der AB-Typ die gleichen Vorlieben aber auch die gleichen Unverträglichkeiten wie Typ A. Einige tropischen Früchte sollte er allerdings meiden, sie wirken sich ungünstig auf sein Verdauungssystem aus.
Sehr bekömmlich:	Ananas, Feigen, Kiwis, Pflaumen, Stachelbeeren, Weintrauben, Zitrone
Neutral:	Brombeeren, Erdbeeren, Honigmelonen, Limetten, Pfirsiche
Zu vermeiden:	Bananen, Guaven, Mangos, Kokosnüsse, Sternfrucht
<u>Öle:</u>	Am bekömmlichsten sind die einfach ungesättigten Öle und die Öle die reich an Fettsäuren der Omega-Reihe sind. Gehärtete Öle oder tierische Fette sind ihm eher weniger zuträglich.
Sehr bekömmlich:	Olivenöl
Neutral:	Leinsamenöl, Rapsöl
Zu vermeiden:	Distelöl, Sesamöl, Maiskeimöl
<u>Kräuter & Gewürze:</u>	Kombualgen haben einen sehr positiven Einfluss auf die Herzfunktion und das Immunsystem. Mit Essig bitte sehr sparsam umgehen und den Pfeffer am besten ganz meiden.
Sehr bekömmlich:	Knoblauch, Meerrettich, Curry, Miso (Sojapaste)
Neutral:	Ahornsirup, Apfelessig, Honig, Koriander, Minze, Zimt, Kardamon
Zu vermeiden:	Pfeffer (schwarz gemahlen), Pfeffer (weiß) Pfefferkörner, Chilis, Weißweinessig
<u>Getränke:</u>	Allem voran natürlich wieder das stille Wasser. Aber der AB-Typ kann auch Kaffee und grünen Tee in Maßen gut vertragen. Ein Glas Rotwein ab und zu schadet ihm auch nicht, im Gegenteil er hat einen wohltuenden Einfluss auf sein Herz-Kreislaufsystem.

Das ist für alle wichtig!

Essen ist weit mehr als die bloße Nahrungsaufnahme in den Organismus. Der Verdauungsprozess ist ein umfassender Vorgang und vielfältige Faktoren beeinflussen bei der Verwertung von Nährstoffen den Organismus. Um von einer Mahlzeit wirklich zu profitieren, ist es ratsam, folgende Punkte zu beherzigen:

- ❖ Versuchen Sie Essen und Trinken voneinander zu trennen
Mit dem Essen aufgenommene Flüssigkeit verdünnt die Verdauungssäfte.
- ❖ Mit Muße essen
Einer altrömischen Weisheit zufolge beruht das Geheimnis der Heilkunst auf drei Elementen – Essen, Ruhe und Zufriedenheit.
- ❖ Beim Essen nicht reden
Beim Sprechen schluckt man in der Regel ziemlich viel Luft und dies ruft Blähungen hervor.
- ❖ Gründlich kauen
Je gründlicher sie kauen und je länger sie die Nahrung im Mund behalten und damit den Geschmackssinn stimulieren, desto besser wird der Magen auf die Verdauung vorbereitet und durch die höhere Enzymaktivität wird die Passage des Nahrungsbreis vom Magen in den Dünn- und Dickdarm begünstigt.

Ich habe im Plan öfter das „Essener Brot“ erwähnt. Vielleicht kennen dies nicht alle. Schon bei unseren Vorfahren galt Brot als Grundnahrungsmittel und Sattmacher Nr. 1. Brot war damals erschwinglich und bestand aus naturreinen Zutaten.

So soll es entstanden sein:

Zu Zeiten Jesus sollen die mit ihm pilgernden Menschen gefragt haben, wie sie ohne Feuer Brot zubereiten sollen. Er empfahl, den Weizen zu befeuchten und keimen zu lassen. Anschließend sollten flache Brote geformt werden, die nur von der Sonne von beiden Seiten zu „backen“ sind, von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang. Davon abgesehen ist Essener Brot sehr nahrhaft und bekömmlich, auch ohne den Glauben an höhere Mächte.

Essener Brot-Herstellung heute

Da die Sontrocknung hierzulande kaum zu bewerkstelligen ist, wird das Brot bei sehr niedrigen Temperaturen über lange Zeit gebacken. Nach wie vor lässt man vor der Teigzubereitung die Weizenkörner keimen, in dem man sie mit Wasser, bevorzugt mit reinem Quellwasser, befeuchtet. Der angekeimte Weizen wird anschließend gequetscht und gemahlen, um daraus unter Zugabe von *Olivenöl* und anderen, wertvollen Zutaten einen Teig herzustellen.

Abnehmen mit der Blutgruppendiät

Wer wirklich abnehmen möchte und das neue Gewicht dauerhaft erhalten will, kommt um eine Nahrungsumstellung nicht herum. Hier zeigt die Blutgruppendiät ihre großen Vorteile.

Die Theorie, die dahinter steht, basiert auf der Tatsache, dass jeder Mensch in Abhängigkeit von seiner Blutgruppe bestimmte Lebensmittel gut verträgt und andere wiederum sehr schlecht.

Ziel ist neben der optimalen Abstimmung von Nahrung und Verdauung, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten bzw. noch zu steigern.

Jeder kann dies gerne selbst versuchen doch es ist sicherlich sehr hilfreich, vor allem zu Beginn der Ernährungsumstellung, sich seinen Hausarzt, Heilpraktiker oder auch einen Ernährungsberater zur Seite zu stellen.

Hier noch mal eine kurze Zusammenfassung der Hauptkriterien auf die sie beim Abnehmen achten sollten:

Die Hauptursache des **0-Typs** bei der Gewichtsabnahme, ist ganz eindeutig das Gluten, das vor allem in Weizenkeimen und Weizenvollkornprodukten vorkommt. Sie hemmen den Insulinstoffwechsel und sorgen so dafür, dass die Kalorienausnutzung gestört wird und sich diese dann als Depotfett absetzen. Mais hat in etwas geringerem Ausmaß die gleiche Wirkung. Bestimmte Bohnen- und Hülsenfrüchte enthalten Lektine, die sich im Muskelgewebe einlagern und somit auch die Gewichtszunahme fördern.

Nicht zu vergessen ist die so wichtige und wertvolle sportliche Betätigung des 0-Typs, die er sowohl für die Erhaltung seiner körperlichen Gesundheit, sprich auch seines optimalen Körpergewichts, als auch für seine emotionale Ausgeglichenheit so nötig braucht.

Das Problem bei der **Blutgruppe A** heißt Fleisch. Fleisch macht sie träge und müde, weil der Magen es nur sehr schwer verdauen kann wird es letztendlich als Fettreserve gespeichert. Als Folge von schwer verdaulichen Lebensmitteln, wozu auch Milchprodukte zählen, können sich Ödeme (Wassereinlagerungen im Gewebe) bilden. Milch ist dazu reich an gesättigten Fetten, und zwar solche die dem Herz gefährlich werden können, die Diabetes und die Fettleibigkeit fördern.

Buchweizen, Sesam, Linsen, Mais und Erdnüsse (mit den dazugehörigen Lektinen) heißen die Hauptübeltäter bei der **Blutgruppe B**. Sie alle beeinflussen nachhaltig den Stoffwechselprozeß und verursachen ein Absinken des Blutzuckerspiegels nach einer Mahlzeit. Mit dem Gluten verhält es sich ähnlich wie bei Blutgruppe 0 in abgeschwächter Form. Weizen unbedingt vermeiden. Milch und Milchprodukte können dem B-Typ sogar dazu verhelfen sein Gewicht konstant zu halten, da ihr Stoffwechsel damit gut funktioniert und die Nährstoffe optimal genutzt werden können.

Im Bezug auf das Abnehmen hat der **AB-Typ** die gleichen Probleme wie Typ A und Typ B. Er kann das Fleisch wie die Gruppe A im Stoffwechsel nicht richtig verarbeiten, so dass es meist als Fett gespeichert wird. Für Kidneybohnen, Mais oder Buchweizen gilt das gleiche wie bei Typ B. Sie beeinflussen den Blutzuckerspiegel negativ. Auch bei der Blutgruppe AB gilt: Wer abnehmen möchte sollte auf Weizen verzichten.

Tagesplan für die Blutgruppen 0, A & B

Wenn man sich erst einmal etwas mit der Blutgruppenernährung beschäftigt hat und probierfreudig ist, fällt es einem recht leicht einen Plan für seine Blutgruppe zu erstellen. Es ist gar nicht so aufwendig wie man vielleicht denken könnte einen Tagesplan für verschiedene Blutgruppenmitglieder zusammen zu stellen.

Hier ein Beispiel dafür, wie ein Tagesplan für eine Familie aussehen könnte in der die Blutgruppe 0, A, und B vertreten sind:

Frühstück:	Grüner Tee, Budwig - Müsli
Snack:	1 Glas Möhrensaft
Mittagessen:	Gegrillte Lachssteaks, Naturreis mit Endiviensalat 1 Glas Weißwein
Nachmittags:	Feigen (frisch od. getrocknet) oder Weintrauben
Abends:	Kürbissuppe

Bitte tagsüber mindestens 2,5 – 3 l stilles Wasser trinken

Rezept für das Budwig - Müsli:

Das Grundrezept besteht aus 30g geschrotetem Leinsamen, 50g Magerquark oder Joghurt (Blutgruppe 0 und A am besten Sojajoghurt) und 1 ½ Eßl. Leinöl pro Person. Das Müsli kann nach Herzenslust mit Magermilch od. Sojamilch, Honig, frischem Obst oder Fruchtsäften, Nüssen und Samen und ähnlichem, je nach Blutgruppe, täglich neu variiert werden.

Rezept für die Kürbissuppe:

2 Eßl. Olivenöl, 2 mittelgroße Stangen Porree, sorgfältig gewaschen und in dünne Scheiben geschnitten, 2 gr. Knoblauchzehen (gehackt), 1 ½ l Wasser, 1 kleiner Sommerkürbis, geschält und in 2-3 cm große Stücke geschnitten, eine Handvoll frische Petersilie gehackt, Salz.

In einem Topf das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Porree und Knoblauch hineingeben, sorgfältig mit dem Öl verrühren und einige Minuten braten, bis sie anfangen, Farbe anzunehmen. Soviel Wasser zugießen, dass das Gemüse bedeckt ist, und zum Kochen bringen. Die Wärmezufuhr drosseln und die Porree-Knoblauch-Mischung 10 Min. köcheln lassen. Mittlerweile den Kürbis vorbereiten und dann in den Topf geben, mit Wasser bedecken und zum Kochen bringen. Auf niedrige Temperatur herunterschalten und den Kürbis je nach Sorte 15-20 Min. ziehen lassen. Zum Schluss die Petersilie hinzufügen und die Suppe mit Salz abschmecken.

Rp. Kürbissuppe: Aus dem Buch 4 Blutgruppen von Dr. Peter D'Adamo und Catherine Whitney

Quellennachweise:

- 4 Blutgruppen - Die Strategien und das Kochbuch für ein gesundes Leben
(Buch von Dr. Peter D'Adamo & Catherine Whitney)
- 4 Blutgruppen – Richtig leben
(Buch von Dr. Peter D'Adamo & Catherine Whitney)
- DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung)
- Internet: Essener Brot