

Typgerechte Ernährung nach Dr. D'Adamo

Je nach Blutgruppe vertragen Menschen bestimmte Lebensmittel unterschiedlich gut & sollten den Ernährungsplan dementsprechend auslegen.

Laut D'Adamo bestimmt die Blutgruppe eines Menschen, welche Lebensmittel dieser verträgt. Die Theorie dieser Diät ist nicht primär auf das Abnehmen ausgelegt, sondern soll vielmehr anhand einer Ernährungsumstellung Krankheiten vorbeugen oder sogar heilen. Zwar ist sie wissenschaftlich sehr umstritten, bei vielen aber trotzdem hoch im Kurs.

Ernährung des Typ 0 im Überblick



Ernährungsprofil Eiweissreich

- Fleisch
- Fisch
- Gemüse
- Obst
- Getreide eingeschränkt
- Bohnen eingeschränkt
- Hülsenfrüchte



Sinnvolle Nährstoffergänzungen

- Vitamin B
- Vitamin K
- Calcium
- Jod
- Süssholz
- Seetang



Hilfreich für Wohlbefinden & Gewichtsreduktion

- Seetang
- Meeresfrüchte
- Rotes Fleisch
- Leber
- Grünkohl
- Spinat
- Broccoli
- Olivenöl



Zu meiden

- Weizen
- Mais
- Kidneybohnen
- Perlbohnen
- Linsen
- Erdnüsse
- Kartoffeln

Tipps

- Nehmen Sie alle Mahlzeiten im Sitzen ein und kauen Sie langsam.
- Meiden Sie Koffein und Alkohol.
- Wenn Sie eine tägliche Dosis Koffein brauchen, dann ersetzen Sie Kaffee durch grünen Tee.
- Wenn Sie Heisshunger auf Weizen haben, essen Sie Fleisch.
- Essen Sie nicht zu wenig und lassen Sie keine Mahlzeiten ausfallen.
- Essen Sie mehrmals in der Woche kleine bis mittlere Portionen mageres Fleisch.
- Essen Sie auch normale Portionen stark ölhaltiger Tiefseefische.
- Essen Sie wenig oder gar keine Milchprodukte.
- Streichen Sie Weizen und weizenhaltige Produkte aus Ihrem Speiseplan.
- Essen Sie viel bekömmliches Obst und Gemüse.
- Essen Sie als Snacks bekömmliche und neutrale Nüsse und Dörrobst.
- Essen Sie wenig Bohnen.

Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ 0

Unser Überblick zeigt, welche Lebensmittel angeblich zu welcher Blutgruppe passen, auf welche Lebensmittel man laut D'Adamo lieber verzichten sollte und welche Nährstoffe besonders wichtig sind.

Die Nahrungsmittel hat Dr. D'Adamo wie folgt eingeteilt:



Sehr bekömmlich: Diese Nahrungsmittel nähren die Zellen und wirken als Katalysator für die Gesundheit. Sie sollten in jeder Mahlzeit enthalten sein.



Zu Vermeiden: Diese Nahrungsmittel verursachen eine schädliche Lektinreaktion im Blut. Sie sollten vermieden werden.

Einige Lebensmittel sind laut Adamo weder besonders bekömmlich, noch schlecht für die Verdauung. Der Übersicht zu Gunsten, haben wir diese Lebensmittel in der Tabelle weggelassen.

Fisch



Alse	+	
Barracuda		-
Blaufisch	+	
Flussbarsch	+	
Gelbschwanz	+	
Hecht	+	
Heilbutt	+	
Hering, frisch	+	
Hering, mariniert		-
Kabeljau/Dorsch	+	
Katzenfisch/Wels		-
Kaviar		-
Krake		-
Lachs	+	
Makrele	+	
Meerschnellen		-
Räucherlachs		-
Regenbogenforelle	+	
Roter Schnapper	+	
Sardine	+	
Schwertfisch	+	
Seehecht/Hechtdorsch	+	
Seezunge	+	
Stör	+	
Streifenbarsch	+	
Weissbarsch	+	
Weissfisch	+	
Ziegelfisch	+	

Fleisch



Büffel	+	
Gans		-
Hammel	+	
Innereien	+	
Kalb	+	
Lamm	+	
Leber	+	
Rind	+	
Schinken		-
Schwein		-
Speck		-
Wild	+	

Öle



Baumwollsaatöl		-
Distelöl		-
Erdnussöl		-
Leinsamenöl	+	
Maiskeimöl		-
Olivenöl	+	

Eine Verklumpung der Blutzellen durch Lektine hat Peter D'Adamo nicht belegt und auch für seine Theorie zur Entstehung der Blutgruppen fehlen Beweise. Darüber hinaus bleiben zahlreiche Fragen zum gesundheitlichen Nutzen dieser Diät wissenschaftlich unbeantwortet.

Deine Gesundheit.
Dein Partner.



Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ 0

Die Nahrungsmittel hat Dr. D'Adamo wie folgt eingeteilt:



Sehr bekömmlich: Diese Nahrungsmittel nähren die Zellen und wirken als Katalysator für die Gesundheit. Sie sollten in jeder Mahlzeit enthalten sein.



Zu Vermeiden: Diese Nahrungsmittel verursachen eine schädliche Lektinreaktion im Blut. Sie sollten vermieden werden.

Einige Lebensmittel sind laut Adamo weder besonders bekömmlich, noch schlecht für die Verdauung. Der Übersicht zu Gunsten, haben wir diese Lebensmittel in der Tabelle weggelassen.

Milchprodukte, Eier



Blauschimmelkäse		-
Brie		-
Buttermilch		-
Camembert		-
Cheddar		-
Colby		-
Edamer		-
Emmentaler		-
Frischkäse		-
Gouda		-
Gruyère		-
Hüttenkäse		-
Jarlsberg		-
Yoghurt		-
Kefir		-
Magermilch		-
Molke		-
Monterey Jack		-
Münster		-
Neufchâtel		-
Parmesan		-
Provolone		-
Ricotta		-
Schmelzkäse		-
Speiseeis		-
Vollmilch		-
Ziegenmilch		-

Getreide



Hafer		-
Mais		-
Weizen		-

Gemüse



Alfalfasproun		-
Algen	+	
Artischocken	+	
Auberginen		-
Avokados		-
Blumenkohl		-
Broccoli	+	
Chicorée	+	
Chinakohl		-
Eskarol/Winterendivie	+	
Gemüsezwiebeln	+	
Grünkohl	+	
Kartoffeln		-
Kohlrabi	+	
Kürbis	+	
Löwenzahn	+	
Mais		-
Mangold	+	
Meerrettich	+	
Ocra (Gumbo)	+	
Oliven, schwarz		-
Paprika, rot	+	

Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ 0

Die Nahrungsmittel hat Dr. D'Adamo wie folgt eingeteilt:



Sehr bekömmlich: Diese Nahrungsmittel nähren die Zellen und wirken als Katalysator für die Gesundheit. Sie sollten in jeder Mahlzeit enthalten sein.



Zu Vermeiden: Diese Nahrungsmittel verursachen eine schädliche Lektinreaktion im Blut. Sie sollten vermieden werden.

Einige Lebensmittel sind laut Adamo weder besonders bekömmlich, noch schlecht für die Verdauung. Der Übersicht zu Gunsten, haben wir diese Lebensmittel in der Tabelle weggelassen.

Gemüse



Pastinaken	+	
Porree	+	
Römischer Salat	+	
Rosenkohl		-
Rotkohl		-
Rübengrün	+	
Senfkohlblätter		-
Shiitakepilze		-
Spinat	+	
Süßkartoffeln	+	
Tobinambur	+	
Weisse Rüben	+	
Weisskohl		-
Zwiebeln	+	

Obst



Brombeeren		-
Erdbeeren		-
Feigen	+	
Honigmelonen		-
Kantalupmelonen		-
Kochbananen		-
Litschis		-
Mandarinen		-
Orangen		-
Pflaumen	+	
Rhabarber		-

Kräuter, Gewürze, Dickungsmittel



Apfelessig		-
Balsamico-Essig		-
Carob	+	
Cayennepfeffer	+	
Curry	+	
Kapern		-
Kombualgen	+	
Kurkuma (Gelbwurz)	+	
Maissirup		-
Maisstärke		-
Muskatnuss		-
Petersilie	+	
Pfeffer, schwarz, weiss		-
Rotalge (Dulce)	+	
Rotweinessig		-
Vanille		-
Weissweinessig		-
Zimt		-

Würzmittel, Eingemachtes



Mayonnaise		-
Mixed Pickles		-
Relish		-
Tomatenketchup		-

Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ 0

Die Nahrungsmittel hat Dr. D'Adamo wie folgt eingeteilt:



Sehr bekömmlich: Diese Nahrungsmittel nähren die Zellen und wirken als Katalysator für die Gesundheit. Sie sollten in jeder Mahlzeit enthalten sein.



Zu Vermeiden: Diese Nahrungsmittel verursachen eine schädliche Lektinreaktion im Blut. Sie sollten vermieden werden.

Einige Lebensmittel sind laut Adamo weder besonders bekömmlich, noch schlecht für die Verdauung. Der Übersicht zu Gunsten, haben wir diese Lebensmittel in der Tabelle weggelassen.

Nüsse und Samen



Cashewnüsse		-
Erdnussbutter		-
Erdnüsse		-
Kürbiskerne	+	
Kokosnüsse		-
Mohnsamens		-
Paranüsse		-
Pistazien		-
Walnüsse	+	

Kräutertees



Alfalfa		-
Aloe		-
Bockshornklee	+	
Chilis, rot	+	
Enzian		-
Erdbeerblatt		-
Gelbwurz		-
Grosse Klette		-
Hagebutte	+	
Hirtentäschel		-
Hopfen	+	
Huflattich		-
Ingwer	+	
Johanniskraut		-
Krauser Ampfer		-
Lindenblüten	+	
Löwenzahn	+	
Maisgriffel		-
Maulbeere	+	
Petersilie	+	
Pfefferminze	+	
Rhabarber		-
Rotklee		-
Rotulmenrinde	+	
Sarsaparille	+	
Sennesblätter		-
Sonnenhut		-
Vogelmiere	+	

Hülsenfrüchte



Adzukibohnen	+	
Augenbohnen	+	
Berglinsen		-
Grüne Linsen		-
Kidneybohnen		-
Perlbohnen		-
Pintbohnen	+	
Rote Linsen		-

Getränke



Bohnenkaffee		-
Bohnenkaffee, entkoffeiniert		-
Colagetränke		-
Limonaden/ Diätlimonaden		-
Mineralwasser	+	
Schwarzer Tee		-
Spirituosen		-

Deine Gesundheit.
Dein Partner.



Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ 0

Die Nahrungsmittel hat Dr. D'Adamo wie folgt eingeteilt:



Sehr bekömmlich: Diese Nahrungsmittel nähren die Zellen und wirken als Katalysator für die Gesundheit. Sie sollten in jeder Mahlzeit enthalten sein.



Zu Vermeiden: Diese Nahrungsmittel verursachen eine schädliche Lektinreaktion im Blut. Sie sollten vermieden werden.

Einige Lebensmittel sind laut Adamo weder besonders bekömmlich, noch schlecht für die Verdauung. Der Übersicht zu Gunsten, haben wir diese Lebensmittel in der Tabelle weggelassen.

Nahrungsergänzungsmittel



Vitamin A – natürlich	+	
Vitamin A – Präparate		–
Vitamin B-Komplex	+	
Vitamin E – natürlich	+	
Vitamin E – Präparate		–
Vitamin K	+	
Jod – natürlicher Form	+	
Jod – Präparate		–
Kalzium	+	