

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 A im Überblick



Ernährungsprofil Vegetarisch

- Gemüse
- Obst
- Tofu
- Meeresfrüchte
- Getreide
- Bohnen
- Hülsenfrüchte



Sinnvolle Nährstoffergänzungen

- Vitamin B12
- Folsäure
- Vitamin C
- Vitamin E
- Calcium
- Eisen
- Weissdorn
- Sonnenhut (Echinacea)



Hilfreich für Wohlbefinden & Gewichtsreduktion

- Olivenöl
- Sojaprodukte
- Meeresfrüchte
- Gemüse
- Ananas



Zu meiden

- Fleisch
- Milchprodukte
- Kidneybohnen
- Limabohnen
- Kartoffeln
- Tomaten
- Weizen

Tipps

- Lassen Sie keine Mahlzeit aus.
- Essen Sie morgens mehr und abends weniger Proteine.
- Achten Sie auf ein ausgewogenes Frühstück mit überwiegend eiweisshaltiger Nahrung.
- Essen Sie nicht, wenn Sie angespannt sind.
- Planen Sie mehrere kleinere Mahlzeiten ein: sechs statt nur drei.
- Essen Sie nicht zu wenig und überspringen Sie keine Mahlzeit.
- Kauen Sie immer gründlich, um die Verdauung zu unterstützen.
- Vermeiden Sie rotes Fleisch.
- Beschränken Sie auch den Genuss von neutralen Fleischsorten.
- Beziehen Sie Ihr Pensum an Nahrungseiweiss aus Sojaprodukten und frischem Fisch.
- Vermeiden Sie Lebensmittel aus Frischmilch.
- Essen Sie viele Bohnen.
- Halten Sie sich bei Getreide, zurück vor allem bei Speisen aus Weizenmehl.
- Nehmen Sie soviel Nüsse und Samen zu sich, wie Sie wollen.
- Essen Sie Vitamin-A-reiche Kost wie Kürbis, Karotten, Spinat und Broccoli.
- Trinken Sie grünen Tee, um Ihr Immunsystem besonders zu stärken.

Deine Gesundheit.
Dein Partner.



Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ A

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



Aal		-
Alse		-
Austern		-
Barracuda		-
Barramunda	+	
Blaufisch		-
Flunder		-
Flussbarsch	+	
Flusskrebs		-
Froschschenkel		-
Garnelen		-
Hechtbarsch	+	
Heilbutt		-
Hering, frisch		-
Hering, mariniert		-
Hummer		-
Jakobs-/Kammuscheln		-
Kabeljau/Dorsch	+	
Katzenfisch/Wels		-
Kaviar		-
Krabben		-
Krake		-
Lachs	+	
Lachsforelle	+	
Makrele	+	
Meerschnellen		-
Miesmuscheln		-
Räucherlachs		-
Roter Schnapper	+	
Sardellen/Anchovis		-
Sardine	+	
Schellfisch		-

Fisch



Schildkröten		-
Seehecht/Hechtdorsch		-
Seeteufel	+	
Seezunge		-
Sonnenfisch		-
Streifenbarsch		-
Tintenfisch		-
Venusmuscheln		-
Weissfisch	+	
Weissstör		-
Zackenbarsch	+	
Ziegelfisch		-

Würzmittel, Eingemachtes



Mayonnaise		-
Mixed Pickles		-
Relish		-
Tomatenketchup		-
Worcester-Sauce		-

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 A

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.

Fleisch



Büffel		-
Ente		-
Fasan		-
Gans		-
Hammel		-
Innereien		-
Kalb		-
Kaninchen		-
Lamm		-
Leber		-
Rebhuhn		-
Rind		-
Schinken		-
Schwein		-
Speck		-
Wachtel		-
Weinbergsschnecken	+	
Wild		-

Öle



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

Milchprodukte, Eier



Blauschimmelkäse		-
Brie		-
Butter		-
Buttermilch		-
Camembert		-
Cheddar		-
Colby		-
Edamer		-
Eier		-
Emmentaler		-
Frischkäse		-
Gouda		-
Gruyère		-
Hüttenkäse		-
Jarlsberg		-
Magermilch		-
Molke		-
Monterey Jack		-
Münster		-
Neufchâtel		-
Parmesan		-
Provolone		-
Sojakäse	+	
Sojamilch	+	
Speiseeis		-
Vollmilch		-

Deine Gesundheit.
Dein Partner.



Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ A

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		–
Paranüsse		–
Pistazien		–

Hülsenfrüchte



Adzukibohnen	+	
Augenbohnen	+	
Berglinsen	+	
Grüne Bohnen	+	
Grüne Linsen	+	
Kichererbsen		–
Kidneybohnen		–
Limabohnen		–
Perlbohnen		–
Pintobohnen	+	
Rote Bohnen		–
Rote Linsen	+	
Schwarze Bohnen	+	
Sojabohnen	+	

Getreide



Amaranth	+	
Buchweizen	+	
Roggen	+	
Weizen		–

Gemüse



Alfalfaspossen	+	
Artischocken	+	
Auberginen		–
Broccoli	+	
Chicorée	+	
Chilischoten		–
Chinakohl		–
Eskarol/Winterendivie	+	
Gelbe Kohlrüben	+	
Gemüsezwiebeln	+	
Grünkohl	+	
Kartoffeln		–
Kohlrabi	+	
Kürbis	+	
Löwenzahn	+	
Mangold	+	
Meerrettich	+	
Möhren	+	
Ocra (Gumbo)	+	
Olive, schwarz		–
Paprika, grün, gelb		–
Paprika, rot		–
Pastinaken	+	
Porree	+	
Römischer Salat	+	
Rotkohl		–
Rübengrün	+	
Spinat	+	
Süßkartoffeln		–

Deine Gesundheit.
Dein Partner.



Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ A

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



	Sehr bekömmlich	Zu Vermeiden
Tempeh	+	
Tofu	+	
Tomaten		-
Topinambur	+	
Weisse Rüben	+	
Weisskohl		-
Yamswurzeln		-
Zwiebeln	+	

Obst



	Sehr bekömmlich	Zu Vermeiden
Ananas	+	
Aprikosen	+	
Bananen		-
Blaubeeren	+	
Boysenbeeren	+	
Brombeeren	+	
Feigen	+	
Grapefruits	+	
Honigmelonen		-
Kantalupmelonen		-
Kirschen	+	
Kochbananen		-
Mandarinen		-
Mangos		-
Orangen		-
Papayas		-
Pflaumen	+	
Preiselbeeren	+	
Rhabarber		-
Zitronen	+	

Kräuter, Gewürze, Dickungsmittel



	Sehr bekömmlich	Zu Vermeiden
Apfelessig		-
Balsamico-Essig		-
Cayennepfeffer		-
Chilis (rot)		-
Gelatine		-
Gerstenmalz	+	
Ingwer	+	
Kapern		-
Knoblauch	+	
Melasse	+	
Miso	+	
Pfeffer, schwarz, weiss		-
Rotweinessig		-
Sojasauce	+	
Tamari	+	
Weissweinessig		-
Wintergrünöl		-

Nahrungsergänzungsmittel



	Sehr bekömmlich	Zu Vermeiden
Vitamin B-Komplex	+	
Vitamin C	+	
Vitamin E – Präparate	+	
Kalzium	+	
Eisen – natürlich	+	

Deine Gesundheit.
Dein Partner.



Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ A

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.

Kräutertees



Alfalfa	+	
Aloe	+	
Baldrian	+	
Bockshornklee	+	
Chilis, rot		-
Ginseng	+	
Grosse Klette	+	
Grüner Tee	+	
Hagebutte	+	
Ingwer	+	
Johanniskraut	+	
Kamille	+	
Krauser Ampfer		-
Maisgriffel		-
Rhabarber		-
Rotklee		-
Rotulmenrinde	+	
Sonnenhut	+	
Weissdorn	+	

Getränke



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