

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 AB im Überblick



Ernährungsprofil Mischkost

- Fleisch
- Fisch
- Milchprodukte
- Tofu
- Bohnen
- Hülsenfrüchte
- Getreide
- Gemüse
- Obst



Sinnvolle Nährstoffergänzungen

- Vitamin C
- Weissdorn
- Sonnenhut (Echinacea)
- Kamille und Baldrianwurzel
- Baldrian



Hilfreich für Wohlbefinden & Gewichtsreduktion

- Tofu
- Meeresfrüchte
- Blattgemüse
- Seetang



Zu meiden

- Geflügel
- Mais
- Kidneybohnen
- Limabohnen
- Buchweizen

Tipps

- Meiden Sie Koffein und Alkohol.
- Decken Sie Ihren Eiweissbedarf nicht primär mit rotem Fleisch.
- Fisch und Meeresfrüchte eignen sich besonders gut für Sie.
- Essen Sie nicht zu wenig und lassen Sie keine Mahlzeiten ausfallen.
- Machen Sie keine Diäten, bei denen Sie sehr kalorienarm essen sollen.
- Frühstücken Sie ausgewogen und achten Sie dabei auf einen hohen Anteil eiweisshaltiger Nahrungsmittel.
- Häufigere kleine Mahlzeiten wirken Verdauungsproblemen entgegen.
- Achten Sie auf die Zusammenstellung der Speisen. Sie werden Ihr Essen besser verdauen, wenn Sie nicht Stärke und Eiweiss bei derselben Mahlzeit essen.
- Ein Getränk mit Bitterstoffen eine halbe Stunde vor dem Essen kann Ihrer Verdauung auf die Sprünge helfen.

Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ AB

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		-
Fächerfisch	+	
Flunder		-
Flusskrebbs		-
Froschschenkel		-
Garnelen		-
Gelbschwanz		-
Hecht	+	
Hechtbarsch	+	
Heilbutt		-
Hering, mariniert		-
Hummer		-
Kabeljau/Dorsch	+	
Krabben		-
Krake		-
Lachsforelle	+	
Makrele	+	
Meerbrassen	+	
Meerschnecken		-
Räucherlachs		-
Regenbogenforelle	+	
Rotbarsch/Goldbarsch	+	
Roter Schnapper	+	
Sardellen/Anchovis		-
Sardine	+	
Schellfisch		-
Schildkröten		-
Seehecht/Hechtdorsch	+	
Seeteufel	+	

Fisch



Seezunge		-
Sonnenfisch		-
Stör	+	
Streifenbarsch		-
Venusmuscheln		-
Weisser Thun	+	
Weisstör		-
Wolfsbarsch		-
Zackenbarsch	+	

Getreide



Buchweizen		-
Dinkel	+	
Hafer	+	
Hirse	+	
Kamut		-
Mais		-
Reis	+	
Roggen	+	

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 AB

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		-
Gans		-
Hammel	+	
Huhn		-
Innereien		-
Kalb		-
Kaninchen	+	
Lamm	+	
Pute/Truthahn	+	
Rebhuhn		-
Rind		-
Schinken		-
Schwein		-
Speck		-
Wachtel		-
Weinbergschnecken	+	
Wild		-

Milchprodukte, Eier



Blauschimmelkäse		-
Brie		-
Butter		-
Buttermilch		-
Camembert		-
Farmerkäse	+	
Hüttenkäse	+	
Yoghurt	+	
Kefir	+	
Mozzarella	+	
Parmesan		-
Provolone		-
Ricotta	+	
Schafskäse/Feta	+	
Speiseeis		-
Vollmilch		-
Ziegenkäse	+	
Ziegenmilch	+	

Nüsse und Samen



Erdnussbutter	+	
Erdnüsse	+	
Esskastanien	+	
Haselnüsse		-
Kürbiskerne		-
Kokosnüsse		-
Mohnsamen		-
Sesampaste		-
Sesamsamen		-
Sonnenblumenkerne		-
Sonnenblumenmus		-
Walnüsse	+	

Öle



Baumwollsaatöl		-
Distelöl		-
Maiskeimöl		-
Olivenöl	+	
Sesamöl		-

Deine Gesundheit.
Dein Partner.



Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ AB

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



Alfalfasprossen	+	
Artischocken		-
Auberginen	+	
Avokados		-
Blumenkohl	+	
Broccoli	+	
Chilischoten		-
Grünkohl	+	
Gurken	+	
Löwenzahn	+	
Mais		-
Mungobohnensprossen		-
Oliven, schwarz		-
Paprika, grün, gelb		-
Paprika, rot		-
Pastinaken	+	
Radieschen		-
Rettiche		-
Rote Rüben	+	
Rübengrün	+	
Senfkohlblätter	+	
Staudensellerie	+	
Süßkartoffeln	+	
Tempeh	+	
Tofu	+	
Topinambur		-
Yamswurzel	+	

Hülsenfrüchte



Adzukibohnen		-
Augenbohnen		-
Dicke Bohnen		-
Grüne Linsen	+	
Kichererbsen		-
Kidneybohnen		-
Limabohnen		-
Perlbohnen	+	
Pintobohnen	+	
Rote Bohnen	+	
Schwarze Bohnen		-
Sojabohnen	+	

Getränke



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

Nahrungsergänzungsmittel



Vitamin C	+	
-----------	---	--

Deine Gesundheit.
Dein Partner.



Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ AB

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.

Obst



Ananas	+	
Bananen		-
Feigen	+	
Granatäpfel		-
Grapefruits	+	
Guaven		-
Kaktusfeige		-
Kirschen	+	
Kiwis	+	
Loganbeeren	+	
Mangos		-
Orangen		-
Persimonen (Kakis)		-
Pflaumen	+	
Preiselbeeren	+	
Rhabarber		-
Stachelbeeren	+	
Sternfrucht (Karambole)		-
Weintrauben	+	
Zitronen	+	

Kräuter, Gewürze, Dickungsmittel



Anis		-
Cayennepfeffer		-
Chilis (rot)		-
Curry	+	
Gelatine		-
Gerstenmalz		-
Kapern		-
Knoblauch	+	
Maissirup		-
Maisstärke		-
Mandelöl		-
Meerrettich	+	
Miso	+	
Nelkenpfeffer		-
Petersilie	+	
Weissweinessig		-

Würzmittel, Eingemachtes



Mixed Pickles		-
Relish		-
Tomatenketchup		-
Worcester-Sauce		-

Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ AB

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		-
Bockshornklee		-
Enzian		-
Erdbeerblatt	+	
Ginseng	+	
Grosse Klette	+	
Grüner Tee	+	
Hagebutte	+	
Helmkraut		-
Hirtentäschel		-
Hopfen		-
Huflattich		-
Ingwer	+	
Kamille	+	
Königskerze		-
Lindenblüten		-
Maisgriffel		-
Rhabarber		-
Rotklee		-
Sennesblätter		-
Sonnenhut	+	
Süssholzwurzel	+	
Weissdorn	+	