

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 B im Überblick



Ernährungsprofil Ausgewogen

- Fleisch
- Milchprodukte
- Getreide
- Gemüse
- Obst



Sinnvolle Nährstoffergänzungen

- Magnesium
- Süssholz
- Ginkgo
- Lecithin



Hilfreich für Wohlbefinden & Gewichtsreduktion

- Blattgemüse
- Eier
- Wild
- Leber
- Süssholz-Tee



Zu meiden

- Hühnerfleisch
- Mais
- Linsen
- Tomaten
- Erdnüsse
- Sesam
- Buchweizen

Tipps

- Essen Sie mehrmals pro Woche kleine bis mittlere Portionen mageres Fleisch.
- Das Fleisch hat die beste gesundheitliche Wirkung, wenn es halb durch oder noch blutig ist.
- Essen Sie auch normale Portionen stark ölhaltiger Tiefseefische.
- Drosseln Sie Ihr Verlangen nach Kohlenhydraten, indem Sie sechs kleine Mahlzeiten pro Tag anstatt drei grosse zu sich nehmen.
- Wenn Sie müde sind, nehmen Sie Eiweiss zu sich.
- Essen Sie nicht zu wenig und lassen Sie keine Mahlzeiten ausfallen.

Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ B

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		-
Flunder	+	
Flusskrebs		-
Froschschinken		-
Garnelen		-
Gelbschwanz		-
Hecht	+	
Hechtbarsch	+	
Heilbutt	+	
Hummer		-
Kabeljau/Dorsch	+	
Kaviar	+	
Krabben		-
Krake		-
Lachsforelle	+	
Makrele	+	
Meerbrassen	+	
Meerschnecken		-
Miesmuscheln		-
Räucherlachs		-
Rotbarsch/Goldbarsch	+	
Sardellen/Anchovis		-
Sardine	+	
Schellfisch	+	
Schildkröten		-
Seehecht/Hechtbarsch	+	
Seeteufel	+	
Seezunge	+	
Sonnenfisch		-

Fisch



Stör	+	
Streifenbarsch		-
Tintenfisch	+	
Venusmuscheln		-
Weisstör		-
Wolfsbarsch		-
Zackenbarsch	+	

Getreide



Amaranth		-
Buchweizen		-
Dinkel	+	
Gerste		-
Hafer	+	
Hirse	+	
Kamut		-
Mais		-
Reis	+	
Roggen		-
Weizen		-

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 B

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



Ente		-
Gans		-
Hammel	+	
Huhn		-
Innereien		-
Kaninchen	+	
Lamm	+	
Rebhuhn		-
Schinken		-
Schwein		-
Speck		-
Wachtel		-
Weinbergschnecken		-
Wild	+	

Milchprodukte, Eier



Blauschimmelkäse		-
Farmerkäse	+	
Hüttenkäse	+	
Yoghurt	+	
Kefir	+	
Magermilch	+	
Mozzarella	+	
Ricotta	+	
Schafskäse/Feta	+	
Schmelzkäse		-
Speiseeis		-
Ziegenkäse	+	
Ziegenmilch	+	

Öle



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

Getränke



Colagetränke		-
Grüner Tee	+	
Limonaden/ Diätlimonaden		-
Mineralwasser		-
Spirituosen		-

Nahrungsergänzungsmittel



Magnesium	+	
Lezithin aus Soja	+	

Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ B

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		-
Haselnüsse		-
Kürbiskerne		-
Kokosnüsse		-
Mohnsamen		-
Pinienkerne		-
Pistazien		-
Sesampaste		-
Sesamsamen		-
Sonnenblumenkerne		-
Sonnenblumenmus		-

Kräutertees



Aloe		-
Bockshornklee		-
Enzian		-
Ginseng	+	
Hagebutte	+	
Helmkraut		-
Himbeerblatt	+	
Hirtentäschel		-
Hopfen		-
Huflattich		-
Ingwer	+	
Königskerze		-
Lindenblüten		-
Maisgriffel		-
Petersilie	+	
Pfefferminze	+	
Rhabarber		-
Rotklee		-
Salbei	+	
Sennesblätter		-
Süßholzwurzel	+	

Kräuter, Gewürze, Dickungsmittel



Cayennepfeffer	+	
Curry	+	
Gelatine		-
Gerstenmalz		-
Ingwer	+	
Maissirup		-
Maisstärke		-
Mandelöl		-
Meerrettich	+	
Nelkenpfeffer		-
Petersilie	+	
Pfeffer, schwarz, weiss		-
Zimt		-

Würzmittel, Eingemachtes



Tomatenketchup		-

Deine Gesundheit.
Dein Partner.



Liste der Nahrungsmittel zur Blutgruppendiät Typ B

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



Artischocken		–
Auberginen	+	
Avokados		–
Blumenkohl	+	
Broccoli	+	
Chinakohl	+	
Grünkohl	+	
Kürbis		–
Mais		–
Möhren	+	
Mungobohnensprossen		–
Olive, grüne		–
Olive, schwarz		–
Paprika, grün, gelb	+	
Paprika, rot	+	
Pastinaken	+	
Radieschen		–
Rettiche		–
Rosenkohl	+	
Rote Rüben	+	
Rotkohl	+	
Rübengrün	+	
Senfkohlblätter	+	
Shiitakepilze	+	
Süßkartoffeln	+	
Tempeh		–
Tofu		–
Tomaten		–
Topinambur		–
Weisskohl	+	
Yamswurzel	+	

Obst



Ananas	+	
Bananen	+	
Granatapfel		–
Kaktusfeige		–
Papayas	+	
Persimonen (Kakis)		–
Pflaumen	+	
Preiselbeeren	+	
Rhabarber		–
Sternfrucht (Karambole)		–
Weintrauben	+	

Hülsenfrüchte



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