

Blutgruppendiät Blutgruppe 0 nach Dr. Peter J. D'Adamo (USA)

Abgeschrieben von Norberts Buch: **4 Blutgruppen**, Piper 1999, aktualisiert anhand der englischen Version **Eat right for your type** von 2002.

Kurzbeschreibung: Sie wissen, dass es vier Blutgruppen gibt. Aber wissen Sie auch, dass Ihre Blutgruppe für Ihre Gesundheit entscheidend ist? Dieses Buch klärt auf über eindeutige Zusammenhänge zwischen Blutgruppe, Anfälligkeit für Krankheiten, Vitalität, psychischer Befindlichkeit, Ernährung und körperlicher Aktivität.

Blutgruppe 0 = Der Jäger

Sind **Fleischesser** (Proteine!).

Haben eine **robuste Verdauung** und ein **überaktives Immunsystem**.

Verträgt **keine Umstellungen der Essens- und Umweltgewohnheiten**,

reagiert auf Stress mit intensiver körperlicher Aktivität und

benötigt einen effektiven Stoffwechsel, um **schlank und energiegelad** zu bleiben.

Gewichts-Abnahme-Faktoren:

1. Weizen- Mehl- Korn- und Milchprodukte vermeiden.

2. Saure Speisen meiden.

3. Schilddrüse mit Iod versorgen, Unterfunktion führt zu Gewichtszunahme, Flüssigkeitseinlagerung, Muskelschwund und Müdigkeit.

Zunahmefaktoren (+ kg):

Weizengluten (Insulinproduktion gehemmt, verlangsamt Stoffwechsel).

Mais (Insulinproduktion gehemmt, verlangsamt Stoffwechsel).

Kidneybohnen, Weiße Bohnen und Linsen (schwächen Kalorienverbrauch).

Kohl (Weißkohl), Rosenkohl, Blumenkohl, Senfkohlblätter (blocken das Schilddrüsenhormon).

Abnahmefaktoren (- kg):

Kelp = Kombualgen, spezielle Meeresalgen, Meeresfische, Iodiertes Salz (enthalten Iod, verstärken Produktion des Schilddrüsenhormons).

Leber (Quelle für B-Vitamine, helfen dem effizienten Stoffwechsel).

Rotes Fleisch, Grünkohl, Spinat, Brokkoli (helfen dem effizienten Stoffwechsel).

Aufpassen auf Magen- Darmübersäuerung!

FLEISCH

(Portion: 115-175 g Männer, 60-140 g Frauen, 4-6 mal pro Woche)

Mageres Fleisch kann so oft wie gewünscht gegessen werden. Je höher der Energieverbrauch bei Arbeit oder Sport, desto höher sollte der Fleischproteinkonsum sein. Fleisch jedoch nicht in großen Portionen essen, weil dies unnatürlich ist. Durch den hohen Magensäuregehalt kann man Fleisch schnell und effektiv verdauen. Übersäuerung durch entsprechende Gemüsebeilagen ausgleichen. Magen- und Darmwände werden sonst gereizt und Geschwüre treten auf.

Gut: Rind, Rinderhack; Büffel, Herz, Nieren, Lamm, Leber (von Kalb, Huhn, Schwein), Schaf, Ochsenchwanz, Bries, Kalbsbries, Kutteln, Kalbfleisch, Wildfleisch

Neutral: Huhn, Ente, Rebhuhn, Fasan, Stubenküken, Wachtel, Hase, Truthahn.

Vermeiden: Schinken, Gans, Schwein, Speck.

FISCH

(Portion: 115-175 g, 3-5 mal pro Woche)

Meeresfische sind nach Fleisch die zweitstärkste tierische Proteinquelle, am besten geeignet für Europäer. Meeresfische waren die Hauptnahrungsquelle unserer Vorfahren an den Küstenregionen. Besonders eignen sich Kaltwasserfische mit hohem Ölgehalt. Das enthaltene Vitamin K (Phyllochinone) fördert die Blutgerinnung. Durch die Umweltänderungen, entwickelten sich die Gerinnungsfaktoren der Menschen. Sie waren dem frühen Blutgruppen 0 – Menschen nicht angeboren. Deshalb haben diese „dünnere“ Blut, welches nicht schnell gerinnt. Meeresfrüchte sind hervorragende Iodquellen. Iod steuert die Schilddrüsenfunktion (Immunsystem, Hormone). Blutgruppe 0 Menschen haben eine ungleichmäßige Schilddrüsenfunktion und deshalb Stoffwechselstörungen und Gewichtszunahme.

Gut: Karpfen, Dorsch = Kabeljau, Zackenbarsch, Makrele, Seeteufel, Schnapperfisch (red snapper), Regenbogenforelle, Lachs (roh), Sardine, Seeforelle, Meeresschnecken.

Neutral: Thunfisch, Crocker, Mahi Mahi, Hecht, Porgy, atlantischer Segelfisch = atlantischer Fächerfisch, Wolfsbarsch, Hai, Stint, Stör, Schwertfisch.

Vermeiden: Aale, Sardelle, Barrakuda, Blaubarsch, mariniertes rohes Hering, Wels (Katzenfisch), Schellfisch, Hechtdorsch, Heilbutt, Plattfisch = Scholle, Räucherlachs, Seesunge, Maifisch = Aise = Alose, Felsenbarsch, Kaviar; Venusmuschel, Schneckenmuschel, Süßwassermuscheln, Jakobsmuschel = Kammmuschel, Austern; Krake = Oktopus, Calamari; Krabben, Shrimps, Flusskrebs, Languste, Hummer; Froschschenkel.

MILCH UND EIER

(Eier, Portion: 1 Ei, 3-4 mal pro Woche)
(Käse, Portion: 60 g, 0-3 mal pro Woche)
(Joghurt, Portion: 115-175 g, 0-3 mal pro Woche)
(Milch, Portion: 125-175 ml, 0-1 mal pro Woche)

Am besten Milchprodukte mit Sojamilch ersetzen. Milchprodukte generell meiden, weil der Stoffwechsel des Körpers schlecht dafür entwickelt ist.

Eine Nahrungsmittelallergie ist keine Verdauungskrankheit. Das Immunsystem bildet Antikörper gegen die Nahrungsmittel (z.B. bestimmte Proteine = Eiweiße), die den Eintritt in den Körper verhindern.

Essensintoleranzen sind dagegen Verdauungsreaktionen, die aus vielen Gründen auftreten können. Beispielsweise kulturelle Gewohnheiten, psychologische Bedingungen, Essen mit schlechter Qualität, Zusatzstoffe oder undefinierbare Eigenarten des Körpers.

Es macht Sinn, dass die afrikanischen Vorfahren keine Laktose haltigen Speisen (Milchprodukte) gewohnt waren, weil sie Jäger waren.

Europäer können ab und zu mal ein Ei essen oder auf Milchprodukte zurückgreifen. Beides sind schwache Proteinquellen für den Blutgruppe 0 Körper. Wichtig ist die täglich gesicherte Kalziumaufnahme, besonders bei Frauen. Milchprodukte sind deshalb die beste natürliche Quelle für resorbierbares Kalzium.

Neutral: Butter, Ziegenkäse, Feta, Mozzarella, Sojakäse, Sojamilch.

Vermeiden: Molke, Creme fraiche, Edamer, Emmentaler, Frischkäse, Brie, Camembert, Blauer Käse, Gauda, Gruyere, Münster, Neufchatel, Parmesan, Provolone, Ricotta, Jarlburg, Schmelzkäse, Weichkäse (mit und ohne hohem Fettgehalt), Speiseeis, Buttermilch Magermilch, Vollmilch und Ziegenmilch, Yoghurt (gefroren, griechisch und mit Früchten).

ÖLE UND FETTE

(Portion: 1 Esslöffel, 4-8 mal pro Woche)

gut für Herz und Blutgefäße, Blutcholesterinspiegel kann reduziert werden, können eine wichtige Nahrungsquelle sein und bei der Gewichtsabnahme helfen. Ihr Wert kann durch den Einsatz von einfach ungesättigten Fettsäuren gesteigert werden. Diese sind vor allem in Oliven- und Leinsaatöl (Leinöl, Leinsamenöl) vorhanden.

Gut: Leinsamenöl, Olivenöl.

Neutral: Rapsöl, Sesamöl, Lebertranöl.

Vermeiden: Baumwollsaatöl, Distelöl = Färberdistelöl, Erdnussöl, Maiskeimöl.

NÜSSE UND SAMEN

**(Nüsse, Portion: eine kleine Hand voll, 3-4 mal pro Woche)
(Nussbutter, Portion: 15 g, 3-7 mal pro Woche)**

Manche Nüsse und Samen sind eine wertvolle zusätzliche pflanzliche Proteinquelle. Sie sollten nicht den Platz der proteinreichen Fleischspeisen einnehmen. Nüsse sollte man vermeiden, wenn man abnehmen möchte, da sie auch für eine Diät nicht erforderlich sind. Sie enthalten viel Fett. Können Verdauungsprobleme hervorrufen, wenn sie schlecht gekaut werden. Deshalb Nussbutter oder -creme verwenden, um Dickdarmprobleme zu vermeiden, die bei Blutgruppe 0 häufig vorkommt.

Gut: Kürbiskerne, Walnüsse.

Neutral: Mandeln, -butter, Kastanie, Haselnuss, Hickorynuss, Macademia, Pecans, Pinien, Sesam, -butter, Sonnenblumen –margarine, -kerne, Tahini (Sesampaste).

Vermeiden: Paranüsse, Cashew, Erdnüsse, Erdnussbutter, Pistazien, Mohn.

BOHNEN UND HÜLSENFRÜCHTE

(Portion: 60-90 g Trockengewicht, 1-2 mal pro Woche)

Sie sind wichtiger Bestandteil jeder Diät. Enthalten viele Lecitine, die sich im Muskel anlagern und diese dadurch ansäuern. Im Gegensatz zum Magen- Darmtrakt hilft die Säure im Muskel bei der Verbrennung von Fett. Auf sie (Leguminosen) kann man verzichten aber sie unterstützen die Darmmuskulatur und helfen Krebsgeschwüre zu heilen. Das ist wichtig für Blutgruppe 0, weil sie einen sehr sauren Magen haben. Geringe Mengen getrocknete Bohnen mäßig als Beilage essen.

Gut: Aduki Bohnen, Augen/ Kuhbohnen, Pinto Bohnen.

Neutral: Schwarze Bohnen, Saubohnen, Cannellini Bohnen, Hühnerbohnen, Grüne Bohnen, Lima Bohnen, Grüne Erbsen, Zuckerbohnen, Erbsen.

Vermeiden: Kidney Bohnen, Weiße Bohnen, Perlbohnen, Berglinsen, Linsen (braun, grün, rot), Sojabohnen.

GETREIDE

(Portion: 115-175 g, 2-3 mal pro Woche)

Vollweizenprodukte werden vom Körper überhaupt nicht toleriert. Sollten völlig vom Speiseplan verschwinden. Sie enthalten Lectine, die mit dem Blut und den Verdauungsorganen reagieren und die richtige Aufnahme von guten Nahrungsbestandteilen behindern. Weizenprodukte sind der Hauptfaktor der Gewichtszunahme bei Blutgruppe 0-Menschen. Das Gluten aus Weizenkernen reagiert mit Stoffwechselprodukten. Der ineffiziente, langsame Stoffwechsel, verlangsamt den Umbau der Nahrung in Energie, was zur Fetteinlagerung führt.

Neutral: Amaranth, Gerste, Buchweizenmehl, Reismehl, Hirsebrei, Haferkleie, Hafermehl, Reiskleie, Puffreis, Dinkel.

Vermeiden: Cornflakes, Weizenmehl, -kleie, -schrot, -flocken, Maismehl, Mehrkornmischung, Traubenkerne.

BROT UND GEBÄCK

(Portion: 1 Scheibe, 0-2 mal pro Tag)

Brote und Muffins können eine Ursache für Probleme bei Blutgruppe 0 sein, weil die meisten Weizen enthalten. Es kann schwer sein, am Anfang auf den Morgentoast zu verzichten. Sogar weizenfreie Brote machen Schwierigkeiten (außer Essenerbrot). Die genetische Ausstattung erlaubt keinen Konsum von Weizen. Essenerbrot enthält keine Glutenlectine aus der Weizenkornrinde. Diese wird beim Sprießen zerstört. Man kann es in Bioläden kaufen und es enthält wertvolle nützliche intakte Enzyme.

Gut: Weizenkeimmehl, Essenerbrot.

Neutral: Braunreis Brot, glutenfreies Brot, Hirsebrot, Reiskekse, 100 % Roggenbrot, Roggenchips, Sojamehlbrot, Dinkelbrot, Ryvita Chipbrote, Fin chips, Wasa Brot.

Vermeiden: Bagels, Weizen-muffins, Getreide- und Maisbrot, Hartweizenbrot, Matzen aus Weizen, Mehrkornbrot, Haferkleienbrot, Polenta, Pumpernickel, Weizenkleiemuffins, Ganzweizenbrot (Grakambrot).

GETREIDE UND TEIGWAREN

(Getreide, Portion: 200 g, 0-3 mal pro Woche)

(Teigwaren, Portion: 140-175 g, 0-3 mal pro Woche)

Es gibt keine gut verträglichen Getreide und Backwaren.

Die meisten Nudeln werden aus Weizengries hergestellt (Hartweizen, Semolina).

Also Nudelgerichte selten essen und dann nur mit ausgewählten Nudeln.

Am besten glutenfrei und aus Buchweizen oder Reismehl. Getreide und Backwaren sollten durch effektivere Fleisch- und Fischmahlzeiten ersetzt werden.

Neutral: Buchweizenmehl, Gerstenmehl, Kasha, Roggenmehl, Reismehl, Dinkel, Reismelde (Mehl und Gries), Reismudeln, Basmatireis (braun, weiß), Soba (Buchweizen) Nudeln, Maniokstärke (Tapioca), Wilder Reis.

Vermeiden: Couscous, Hartweizenmehl, Gluten Mehl, Graham Mehl, Hafermehl, gewöhnliches Mehl, selbsthebendes Mehl, Hartweizenpasta, Spinatnudeln, Weizenkeimmehl.

GEMÜSE

(Portion: 140-175 g, 3-5 mal pro Tag, roh, gekocht oder gedämpft)

Nicht alle Gemüsesorten sind für Blutgruppe 0 verträglich.

Für Blutgruppe 0 gibt es eine große Gemüseauswahl. Trotzdem nicht alle Gemüsearten wahllos essen. Bestimmte Gemüsearten machen große Probleme:

Brassica (Kohl-) arten: Weißkohl, Rosen- und Blumenkohl, Senfblattkohl

Sie behindern die Schilddrüsenfunktion.

Vitamin K reiche blattgrüne Gemüsesorten sind wichtig:

Brokkoli, Spinat, Grün- Braun- Krauskohl, Kohlblätter, Lattich (römischer Salat)

Die Blutgerinnung wird durch Vitamin K (Phyllochinon) gefördert. Die Wundheilung ist bei Blutgruppe 0 gestört und muss gefördert werden mit Vitamin K.

Alfalfasprossen enthalten Stoffe, die eine Hypersensibilität im Verdauungstrakt erzeugen. Allergische Reaktionen werden durch Schimmelpilze in wilden und gezüchteten Shiitakepilzen und in fermentierten Oliven hervorgerufen.

Nachtschattengewächse wie Auberginen, Kartoffeln rufen Arthritis hervor. Das Lecitin, das sich im Gelenkgewebe ablagert, ist schuld daran.

Maislecitine beeinträchtigen die Insulinproduktion, was zu Diabetes und Übergewicht führt. Mais sollte völlig vermieden werden, besonders bei Diabetes oder Gewichtsproblemen in der Familie.

Tomaten sind für Blutgruppe 0 verträglich. Sie stellen einen Sonderfall dar, weil sie mit stark verschnürten Lecitinen versehen sind (PANHÄMAGLUTINE, die sich mit allen Bluttypen verbinden). Sie werden im Körper neutralisiert.

Gut: Rote Beete, Broccoli, Brokkoli, Spinat, Grün- Braun- Krauskohl, Kohlblätter, Lattich (römischer Salat), Löwenzahn, Endivien, Escarole (Winterendivie), Knoblauch, Artischocken, Meerrettich, Kohlrabi, Poree, Okra (essbarer Eibisch);

Rote, Spanische, Weiße Zwiebeln;

Petersilie, Pastinak, Roter Pfeffer, Kürbis, Meeresalgen, Tang, Blasentang, Spinat, Süßkartoffeln, Mangold, Maniok (Tapioca, -stärke), Stielmus/Rübstiel.

Neutral: Spargel, Bambussprossen, Rote Beete, Puffbohne, Karotten, (Stangen- Stauden- Bleich-) Sellerie, Kerbel, Chicoree, Chillipfeffer, Jalapeño-Chilischote, Koriander, Zucchini, (Salat-) Gurke, Daikon (orientalischer Rettich), Dill, Fenchel, Ingwer, Grüne Oliven, Yicama Bohnen, Lattiche (Salate): Kopfsalat, Lattich, Eisberg, Zuckerschoten, Mungbohnenprossen;

Pilze: Abalone, Pfifferlinge, Enoki, Steinpilz, Portobello, Austernpilze, Pfeffer (grün, gelb), Radicchio, Rettich/Radieschen Sprossen, Rettich/Radieschen, Rappini, Rucola, Rauke, Schalotte, Frühlingszwiebeln;

Kürbis, Zucchini, Gurken (alle Arten)....;

Kohlrübe, Tempeh (aus Sojabohnen), Tofu, Tomaten, Wasserkastanie, Wasserkresse, Yams.

Vermeiden: Alfalfasprossen, Avocados, Auberginen, (Roter, Weißer, China-) Kohl, Blumenkohl, Rosenkohl, gezüchteter Shiitake, Senfblatt (indischer Senf, Sanepfesenf), schwarze Oliven, Griechische, Spanische, Rote+ Weiße Kartoffeln, Mais.

FRÜCHTE

(Portion: 1 Frucht oder 90-140 g, 3-4 mal pro Tag)

Viele wunderbare Früchte sind für Blutgruppe 0 geeignet. Früchte sind nicht nur eine wichtige Quelle für Fasern (Ballaststoffe), Vitamine und Mineralien, sie können auch eine gute Alternative zu Brot- und Teigwaren sein. Wenn man ein Stück Obst eher als ein Stück Brot essen kann, dann ist dem Körper am besten geholfen. Gleichzeitig erfüllt man die Ziele der Gewichtsabnahme.

Einige unserer Lieblingsfrüchte können auf der Liste der zu vermeidenden Früchte stehen. Wiederum andere unbeliebte sind für uns gute Früchte. Der Grund weshalb, Pflaumen, Zwetschgen und Feigen so gut für die Blutgruppe 0 ist, liegt an der Fruchtfarbe. Rote, blaue und violette Früchte reagieren während der Verdauung meistens alkalisch und weniger sauer. Sie gleichen den hohen Magensäuregehalt aus. Geschwüre werden verhindert und die Darmwand gestärkt.

Trotzdem sind alkalische Früchte nicht immer gesund. Melonen sind beispielsweise alkalisch und haben aber einen hohen Schimmelsporengehalt. Die Blutgruppe 0 Menschen reagieren darauf sehr sensibel.

Man sollte Melonen nur mäßig essen. Honigmelonen mit der höchsten Schimmelsporenzahl überhaupt sollten ganz vermieden werden.

Orangen, Mandarinen und Erdbeeren sollten wegen ihrer hohen Säure vermieden werden. Grapefruits haben auch einen hohen Säuregehalt, können aber mäßig gegessen werden, weil sie eine alkalische Beschaffenheit nach der Ausscheidung zeigen.

Die meisten Beeren sind OK. Man sollte jedoch von Brombeeren fern bleiben, weil sie einen hohen Lecithingehalt haben. Dies schadet der Verdauung der Blutgruppe 0. Eine hohe Empfindlichkeit haben wir auch gegenüber Kokosnuss und allen Produkten die Kokosnuss enthalten (Fett, Butter, Öl). Auf Kokosprodukte sollte man vollständig verzichten und jede Liste mit Zutaten auf der Verpackung überprüfen, dass sie kein Kokosnussöl enthält. Diese Öle enthalten stark gesättigte Fettsäuren und haben deshalb einen geringen Nährwert.

Gut: Pflaumen (Grün, violett, rot), Zwetschgen und Feigen (roh, getrocknet).

Neutral: Apples, Aprikose, Banane, Schwarze Johannisbeere, Blaubeere, Boysenbeere, Kirsche, Moosbeere (Cranberry), Weiße Johannisbeere, Jujube (chinesische Frucht), Holunderbeere, Stachelbeere, Grapefruit, Trauben (grün, rot, violett), Guave, Kiwi, Kumquat, Zitronen, Limonen = Limetten, Loganbeere, Lychee, Mango, Honigmelone, Nektarine, Papaya, Pfirsiche, Birne, Dattelpflaume, Ananas, Granatapfel, Feigenkaktus, Trauben, Himbeere, Sternfrucht, Wassermelone.

Vermeiden: Brombeere, Kokosnuss, Honigmelone, Orange, Kochbanane, Rhabarber, Erdbeere, Mandarine.

SÄFTE UND ANDERE GETRÄNKE

(Säfte, Portion: 225 ml, 2-3 mal pro Tag)
(Wasser, Portion: 225 ml, 4-7 mal pro Tag)

Gemüsesäfte sind Fruchtsäften vorzuziehen, wegen ihrer Alkalität (Fruchtsäfte sind meist sauer). Wenn man Fruchtsäfte trinken will, dann am besten mit wenig (Frucht-) Zuckergehalt. Man sollte extrem süße und zuckerhaltige Getränke wie Apfelsaft und Apfelmilch nicht trinken.

Ananassaft kann hilfreich bei Wasserstau im Gewebe oder Blasenproblemen sein. Diese beiden Faktoren begünstigen die Gewichtszunahme.

Schwarzkirschensaft ist auch ein guter sehr alkalischer Fruchtsaft. Wenn diese Säfte nicht im Laden erhältlich sind, sollte man sie selber herstellen.

Gut: Schwarzkirschensaft, Ananassaft, Pflaumensaft.

Neutral: Aprikosensaft, Karottensaft, Selleriesaft, Gurkensaft, Moosbeerensaft, Grapefruitsaft, Traubensaft, Papayasaft, Tomatensaft (mit Zitrone);
Andere Gemüsesäfte die aus oben erwähntem Gemüse hergestellt werden.

Vermeiden: Apfelwein, -most, Apfelsaft, Kohlsaft, Orangensaft.

KRÄUTER UND GEWÜRZE

Die richtige Auswahl der Gewürze und Aromen kann das Verdauungs- und Immunsystem verbessern. Würzmittel aus Blasentang sind sehr gut für Blutgruppe 0, weil sie reich an Iodid sind, welches ein Schlüsselmineral ist, welches die Schilddrüse reguliert. Iodiertes Salz ist eine andere gute Iodquelle, sollte aber sparsam gebraucht werden.

Der Blasentang tendiert dazu die Übersäuerung des Verdauungstraktes auszugleichen, wodurch die Möglichkeit von Geschwüren sinkt. Die reichliche Fucose im Blasentang schützt die Darmwände, dadurch dass die krebserregenden Darmbakterien nicht mehr an der Darmwand kleben bleiben. Blasentang ist ein hocheffizienter Stoffwechselregulator und eine wichtige Hilfe bei der Gewichtsabnahme.

Petersilie beruhigt den Verdauungstrakt, genauso wie wärmende Gewürze z.B. Cayennepfeffer.

Schwarzer und weißer Pfeffer und Essig sind Reizmittel für den Bauch.

Zuckerprodukte wie Maissirup, Honig oder Kristallzucker schädigen nicht.

Dasselbe gilt für Schokolade. Aber sie sollten nur eine Zutat sein und stark eingeschränkt werden.

Gewürze, getrocknete Kräuter und Aromen können alle frei verwendet werden, wenn sie mit der Blutgruppe 0 vereinbar sind.

Gut: Johanniskraut, Cayennepfeffer, Curry, Seegräser (Rotalge, Blasentang), Kurkuma (Gelbwurz).

Neutral: Agar, Piment, Mandeln, Anis, Pfeilwurz (Maranta), Gerstenmalz, Basilikum, Lorbeerblatt, Bergamotte, Braunreissirup, Kapern, Kümmel, Kardamom, Kerbel, Schnittlauch, Schokolade, Gewürznelken, Koriander, Kornsirup, Weinstein (Tartrat, Salz der Weinsäure), Schwarzkümmel, Dill, Knoblauch, Gelatine, Honig, Meerrettich,

Fortsetzung KRÄUTER UND GEWÜRZE Neutral: Ahornsirup, Majoran, Minze, Miso (japanische Sojapaste mit Reis und Gerste), Rübensirup, Senf (Senfkörner), Paprika, Pfeffer (Pfefferkörner, rote Pfeffer Flocken), Pfefferminze, Piment, Rapadura (Zuckerrohrsirup), Reissirup, Rosmarin, Safran, Salbei, Salz, Bohnenkraut, Sojasauce, grüne Minze (Spearmint), Zucker (braun, weiß), Tamari (dunkle Sojasauce), Tamarinde (= indische Dattel), Estragon, Thymian.

Vermeiden: Zimt, Maismehl, -stärke, -sirup, Muskatnuss, Pfeffer (gemahlen schwarz und weiß), Vanille (Extrakt, Schoten), Essigsorten (Balsamico, Apfelessig, Essigesenz, Kräuternessig, Malzessig, Rotweinessig, Weißweinessig).

ZUTATEN, EINGEMACHTES UND EINGELEGTES

Es gibt kaum gute Zutaten, Eingemachtes und Eingelegtes für Blutgruppe 0. Wenn man auf Senf- oder Salatdressings nicht verzichten will, dann sollte man wenigstens sparsam damit umgehen. Besonders sollte man die sich an die Rezepte mit wenig Fett und Zucker halten.

Obwohl gelegentlich Tomaten erlaubt sind, sollte man auf Ketchup (und braune Tomatensaucen) verzichten, weil sie Zutaten wie Essig enthalten.

Alle eingelegten Nahrungsmittel sind für Blutgruppe 0 unverdaulich. Sie reizen die Darmwand. Die Empfehlung ist, sich von den eingelegten Nahrungsmitteln zu entöhnen. Man kann sie mit gesünderen Geschmacksträgern wie Olivenöl, Zitronensaft oder Knoblauch ersetzen.

Neutral: Marmeladen und Gelees aus den oben erwähnten Früchten, Senf, Salatdressings (fettarm, mit den erwähnten günstigen Zutaten), Worcestershire Sauce.

Vermeiden: Ketchup, Mayonnaise, Pickles (Essiggemüse, Branston ?, mit Dill, kosher, süß, sauer), Gemüsepaste (Relish).

PFLANZENTEEES

Die Empfehlungen für Tees sind auf der Grundlage der krankmachenden Faktoren für Blutgruppe 0 gemacht worden. Man denke daran, dass Tees das Immunsystem gegen natürliche körperliche Schwächen unterstützen sollen. Bei Blutgruppe 0 sollen sie das Verdauungs- und Immunsystem besänftigen. Kräuter wie Pfefferminze, Petersilie, Hagebutte und Sarsaparille (Siebenwurz, Smilax) haben alle diese Wirkung. Andererseits stimulieren Kräuter wie Alfalfa, Aloe, Klettwurzelöl (große Klette), Maisgriffel das Immunsystem und verdünnen das Blut, was für Blutgruppe 0 problematisch ist. Man kann sich nicht käufliche Tees auch selber herstellen.

Gut: Cayenne, Vogelmier, Löwenzahn, Bockshornklee, Ingwer, Hopfen, Linde, Limettenblätter, Petersilie, Pfefferminze, Hagebutte, Sarsaparille.

Neutral: Katzenminze, Kamille, Dong quai (chinesisches Schaumkraut: Angelica sinensis), Holunderblüte, Ginseng, Grüner Tee, Weißdorn, Andorn, Süßholzwurzel, Königskerze, Himbeerblatt, Salbei, Helmkraut, grüne Minze, Thymian, Baldrian, Eisenkraut, Schafgarbe.

Vermeiden: Alfalfa, Aloe, Wurzel der großen Klette, Huflattich, Enzian, Maisgriffel, Sonnenhut (Echinacea), kanadische Gelbwurz, Rotklee, Rhabarber, Sennesblatt, Hirtentäschel, Johanniskraut, Erdbeerblatt, krauser Ampfer.

VERSCHIEDENE GETRÄNKE

Es gibt wenige geeignete Getränke für Blutgruppe 0. Man beschränke sich auf die harmlosen Wirkungen von Mineralwasser, Sprudel und Tee.

Bier ist in Maßen OK, wobei man beachten sollte, dass der Hopfen den Austritt von Magensäure verstärkt.

Mäßige Mengen von Wein zu trinken ist erlaubt, sollte aber keine tägliche Gewohnheit sein.

Grüner Tee ist erlaubt (siehe oben Tees). Er sollte die koffeinhaltigen Getränke ersetzen. Trotzdem hat er keine heilenden Eigenschaften für Blutgruppe 0.

Kaffe ist ein Problem für Blutgruppe 0, weil er die Produktion von Magensäure verstärkt. Blutgruppe 0 hat schon genug Magensäure, man braucht keine zusätzliche Unterstützung mehr. Wenn man ein Kaffeetrinker ist, dann sollte man die tägliche Dosis schrittweise reduzieren. Das Ziel sollte das Ende des Kaffeetrinkens sein.

Die allgemeinen Entzugssymptome wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Reizbarkeit werden nicht mehr auftauchen, wenn man sich schrittweise entwöhnt.

Gut: Mineralwasser, Sprudel.

Neutral: Bier, Rotwein, Rose, Weißwein.

Vermeiden: Kaffee (entkoffeiniert, normal), Schnäpse und Spirituosen, Limonaden (Colagetränke, Diätlimonaden, andere Limonaden), schwarzer Tee (entkoffeiniert, normal).

VITAMINQUELLEN FÜR BLUTGRUPPE 0

Vitamin B, B12 usw. geeignete Quellen siehe Tabellen oben

→ aus Fleisch, Leber, Niere, Muskelfleisch, Eier (wenige), Fisch, Nüsse, Blattgemüse, Obst.

Vitamin K

→ aus Leber, Eigelb, Spinat, Grünkohl, Mangold.

Iod+

→ aus Meeresfischen, Kombualgen, Blasentang, Iodsalz (wenig).

Süßen

→ mit Süßholz, Blasentang.

Vitamin A und E

→ aus Pflanzenölen, Leber, Nüssen, Blattgemüse.

IDEALPULS BEI SPORT (Herzschläge / min)

PULS = 220 – Alter (a) x 0,7

Ab 60 Jahren:

PULS = 220 – Alter (a) x 0,6