



Blutgruppen-Diät

Die Blutgruppen-Diät verspricht chronisch Kranken und Übergewichtigen Besserung. Demnach bestimmen A, B oder AB, ob wir dick oder dünn, krank oder gesund sind, behauptet Peter d'Adamo, Arzt und Buchautor aus Greenwich (Connecticut) in seinem Buch „Eat Right for your Type“, das 1996 in New York veröffentlicht wurde.

Seine These: Menschen vertragen einige Nahrungsmittel besser als andere, je nachdem, welcher Blutgruppe sie angehören. Der Grund liegt für d'Adamo in Lebensmittel-Eiweißen, so genannten Lektinen, die mit dem Blut reagieren. Einige Lebensmittel lösen bei Menschen bestimmter Blutgruppen eine Abwehrreaktion des Immunsystems aus, ihr Blut verklumpt.

Stoffwechselstörungen, wie etwa ein gestörter Verdauungsprozess, ein verlangsamter Nahrungsstoffwechsel, Hormon- oder Schilddrüsenprobleme sind die Folge. Langfristig zieht das chronische Krankheiten und Gesundheitsprobleme wie Fettleibigkeit nach sich. Wenn Patienten also auf Nahrungsmittel verzichten, die sich mit ihrer Blutgruppe nicht vertragen, könnten sie Krankheiten auskurieren und an Gewicht abnehmen.

Seine Thesen führt der Amerikaner auf das versetzte Entstehen von Blutgruppen in der Evolution zurück. So sei die Blutgruppe 0 vor 40000 Jahren entstanden, als der Mensch als Jäger und Sammler sich vorwiegend von Fleisch ernährte. Deshalb rät d'Adamo den Menschen dieser Blutgruppe vor allem zu tierischen Nahrungsmitteln. Für die einzelnen Blutgruppen werden folgende Lebensmittel empfohlen:

Blutgruppe 0: Verträgt Milchprodukte nur schlecht. Auch einige Getreide- und Hülsenfrüchte, z. B. Bohnen und Linsen, sind ungeeignet für den Stoffwechsel. Obst und Gemüse dagegen sind gut verträglich. Tierische Proteine wie Fleisch und Fisch sind zu empfehlen.

Blutgruppe A: Sollte auf eine vegetarische Ernährung achten, viel Getreide und Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst werden von d'Adamo empfohlen. Zurückhaltung ist bei Fisch und Milchprodukten gegeben.

Blutgruppe B: Verträgt Wild, Hammel, Lamm und Tiefseefische wie Kabeljau und Lachs besonders gut. Hühnerfleisch und Schalentiere sollten vermieden und Getreide und Hülsenfrüchten reduziert gegessen werden. Milch, Obst und Gemüse sind gut verträglich.

Blutgruppe AB: Sollte vorwiegend auf vegetarische Kost zurückgreifen, um abzunehmen. Ab und zu sind auch Fleisch und Milchprodukte erlaubt.

Vorteile: Die Blutgruppen-Diät schärft das Bewusstsein für andere Ernährungsweisen.



Smoothies und Powerdrinks nach Ihrer Blutgruppe

Das gute alte Wort Smoothie = Fruchtsaft erlebt zurzeit eine Wiederauferstehung. Nach jahrelangen industriell gefertigten Säften, die oft neben künstlichen Zuckern oder raffiniertem Zucker auch krankmachende Konservierungsstoffe und chemische Herstellungsrückstände beinhalten, ist endlich wieder Handarbeit gefragt.

Frisch zubereitete Frucht- und Gemüsesäfte, fördern die tägliche Entgiftung, den Weg zur einfachen Gesundheit und beugen Alterungsprozessen vor. Wenn auch Sie bereits in 4 bis 12 Wochen über einen leistungsstarken Körper verfügen wollen, reduzieren Sie Ihre tägliche Menge an Kohlenhydraten (Brot und Gebäck, Zucker und Limonaden sowie Milchprodukte), Fleisch (vor allem Schwein und industriell hergestellte Produkte wie Würstchen, Schinken) und setzen auf Altbewährtes in einfacher Handarbeit.

Seien Sie kreativ und nutzen Sie die Kräfte der Natur, am besten durch Verwendung regionaler, saisonaler und biologisch hochwertiger Produkte.

Bitte beachten Sie Ihre Blutgruppe bei der Nahrungsauswahl!

Obstsmoothie - positiv getestet zur Gewichtsabnahme und gegen Hungergefühl

Blutgruppe 0: 4 Bananen, 4 Äpfel, evtl. 1/2 Ananas, evtl. 1 Mango

Blutgruppe A: 1 Mango oder 400 g Kirschen, 4 Äpfel, 1/2 Ananas

Blutgruppe B: Wie Blutgruppe 0 oder A

Blutgruppe AB: 1 Honigmelone oder 400 g Kirschen, 4 Äpfel, 1/2 Ananas
1 Esslöffel Mandelmus, ca. 1 Liter stilles Mineralwasser,
evtl. auch Eiswürfel zum direkten Kühlen

Quelle: Dr. med. Kai Lühr - Köln
Webseite: www.dr-luehr.de