

Cornelia Boboschewski-Sos

Blutgruppendiät

Welche Lebensmittel passen zu mir?

**Die richtige Ernährung für jede Blutgruppe
nach D`Adamo**



Diplomica Verlag

Cornelia Boboschewski-Sos

Blutgruppendiät: Welche Lebensmittel passen zu mir?

Die richtige Ernährung für jede Blutgruppe nach D`Adamo

ISBN: 978-3-8366-3723-7

Herstellung: Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2010

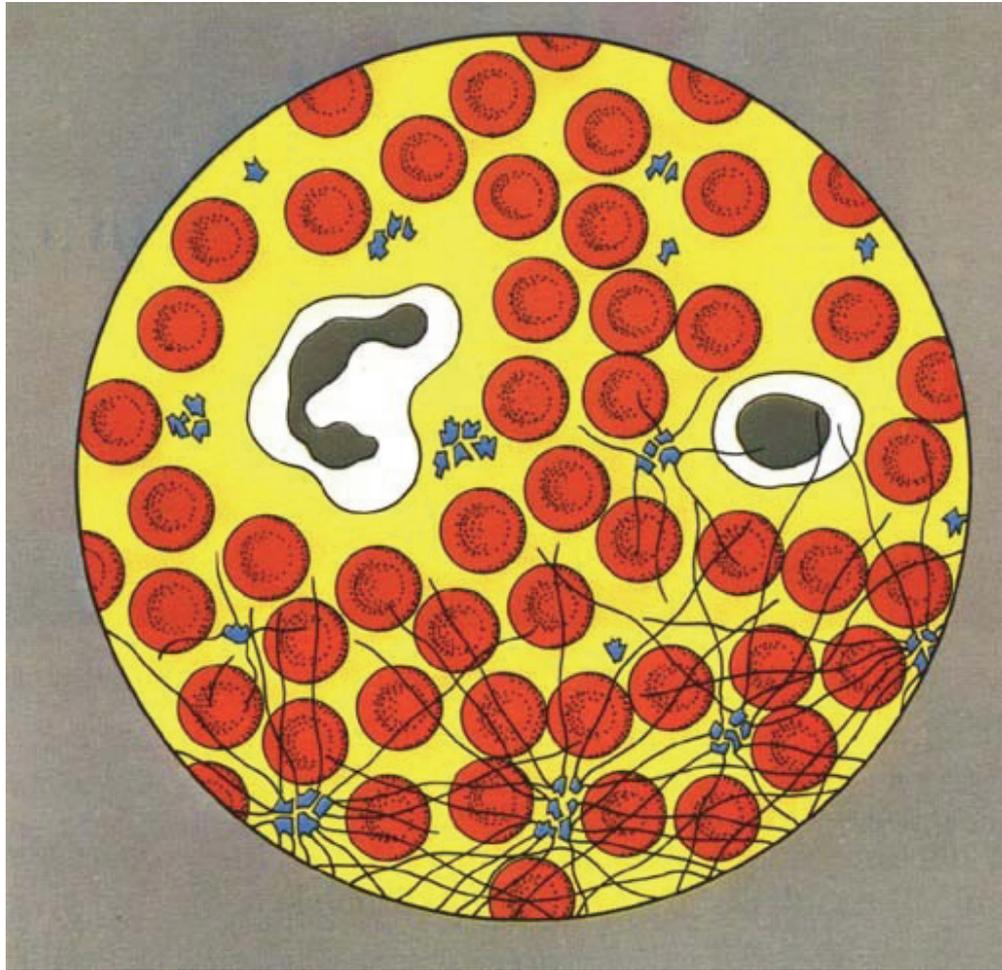
Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und der Verlag, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Diplomica Verlag GmbH

<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2010



Cornelia Boboschewski-Sos

Titelbild:

Zusammensetzung der festen Blutbestandteile, rote Blutkörperchen, weiße Blutkörperchen(mit Zellkern) und Blutplättchen mit Fibrinfasern

Inhaltsverzeichnis

Seite 03	Einleitung
Seite 05	<i>Der 0-Typ - Der Jäger</i>
Seite 08	Nahrungsmittel Empfehlungen für 0
Seite 18	Rezepte für Blutgruppe 0
Seite 21.....	Steckbrief der Blutgruppe 0
Seite 22	<i>Der A-Typ - Der Landwirt</i>
Seite 24.....	Nahrungsmittel Empfehlungen für A
Seite 35	Rezepte für Blutgruppe A
Seite 38.....	Steckbrief der Blutgruppe A
Seite 39	<i>Der B-Typ - Der Nomade</i>
Seite 41	Nahrungsmittel Empfehlungen für B
Seite 52	Rezepte für Blutgruppe B
Seite 56	<i>Der AB-Typ - Der Rätselhafte</i>
Seite 58	Nahrungsmittel Empfehlungen für AB
Seite 69	Rezepte für Blutgruppe AB
Seite 70	Aus der Praxis
Seite 71	Literaturverzeichnis

Einleitung

Wie wir wissen, waren die meisten, wenn nicht alle Frühmenschen Jäger und Sammler mit der Blutgruppe 0, die sich von Tieren, Insekten, Beeren, Wurzeln und Blättern ernährten.

Das Ernährungsspektrum erweiterte sich, als diese Menschen lernten, Tiere zum eigenen Nutzen zu züchten und Getreide anzubauen.

Doch der Übergang von einer auf Fleisch basierender Ernährung auf eine pflanzliche Ernährungsweise war nicht ohne Probleme.

Es konnte eine Veränderung im Schädelbau festgestellt werden sowie das erstmalige Erscheinen von Karies.

Dennoch lieferte die traditionelle agrarische Kost den Menschen während eines langen historischen Zeitraums reichlich Nährstoffe, so dass sich Mangel- und Unterernährungserscheinungen vermeiden ließen und große Bevölkerungsgruppen überleben konnten.

Doch mit dem Fortschritt der Technik kamen auch immer größere Probleme auf uns zu. Die Naturprodukte wurden immer mehr verändert, um größere Erträge zu erzielen. So löste beispielsweise im 20. Jahrhundert in Asien das Schälen und Polieren von Reis mittels neuer Mahlverfahren die Beriberi-Krankheit aus, eine Thiamin-Mangel-Krankheit, die zu Millionen von Todesfällen führte.

Heutzutage ist man sich weitgehend darüber einig, dass die Nahrung die man zu sich nimmt direkte Auswirkung auf unseren Gesundheitszustand hat.

Doch verwirrende und häufig widersprüchliche Informationen über die richtige Ernährungsweise haben den gesundheitsbewussten Konsumenten stark verunsichert. Diese Unsicherheit stammt meiner Meinung nach aus der Grundannahme, dass es die " Ideal Diät " gibt.

Es gibt immer wieder Diäten die bei dem einen oder anderen sehr erfolgreich sind aber um eine dauerhafte Wirkung für die Gesundheit zu erzielen sollte man eine generelle Essens- und manchmal auch Lebensumstellung anstreben.

" Man ist, was man isst "

Die Ernährung nach den einzelnen Blutgruppen, könnte dabei eine Hilfe sein. Diese Ernährungsform beruht auf den wichtigsten Merkmalen und Eigenschaften der Zelle im Körper. Jeder Ernährungsvorschlag umfasst 16 Nahrungsmittel:

Fleisch und Geflügel
Fisch und Meeresfrüchte
Milchprodukte und Eier
Öle und Fette
Nüsse und Samen
Bohnen und andere Hülsenfrüchte
Getreideflocken und andere Zubereitungen
Brot und Gebäck
Getreide und Teigwaren
Gemüse
Obst
Säfte und Flüssigkeiten
Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel
Würzmittel und Eingemachtes
Kräutertees
Diverse Getränke

In jeder Gruppe werden die Nahrungsmittel in drei Kategorien unterteilt:

Sehr bekömmlich = ein Nahrungsmittel, das wie eine ARZNEI wirkt

Neutral = ein Nahrungsmittel, das einfach ETWAS ZU ESSEN ist

Zu vermeiden = ist ein Nahrungsmittel, das wie ein GIFT wirkt.

Am Ende jeder beschriebenen Blutgruppe, werden auch ein paar Rezepte zu finden sein.



Der 0-Typ..... Der Jäger

Diese Blutgruppe ist die Älteste und wird von 40 000 - 50 000 v. Chr. zurückverfolgt. Sie ist die Grundlage, aus der alle anderen Blutgruppen entstanden sind. Zur dieser Zeit waren die Menschen fast ausschließlich Jäger und ihre Hauptnahrung war das Fleisch.

Daher wird der 0-Typ als grundlegende Blutgruppe angesehen. Als der Widerstandsfähige, der sich um jeden Preis durchsetzen möchte.

Fleischesser

Robuster Verdauungstrakt

Überaktives Immunsystem

Reagiert überempfindlich auf Umstellungen in Ernährung und Umwelt

Begegnet Stress am besten mit starker körperlicher Beanspruchung

Benötigt leistungsfähigen Stoffwechsel, um schlank und energiegeladen zu bleiben.

Am wohlsten fühlen sich Menschen mit der Blutgruppe 0, wenn sie tierisches Eiweiß zu sich nehmen und sich viel bewegen und Sport betreiben.

Ihr Verdauungstrakt erinnert sich noch an uralte Zeiten, an eiweißreiche Ernährung der Jäger und Sammler sowie an ungeheure körperliche Anstrengung.

Durch die eiweiß- und fettreiche Ernährungsweise, die nur sehr wenig Kohlenhydrate enthält waren die Menschen im Zustand einer leichten Ketose.

Die Kombination von Ketose, Kalorienentzug und ständiger körperlicher Aktivität brachte einen schlanken, leistungsfähigen " Jagdmenschen " hervor.

Dies war der Schlüssel zum Überleben der menschlichen Rasse.

In der heutigen Zeit muss man beim Fleischverzehr sehr genau auf Qualität achten.

Denn die meisten tierischen Produkte sind mit Fett durchzogen und mit Antibiotika und Hormonen verunreinigt. Zum Glück kommen schon immer mehr Bio-Fleischwaren auf den Markt, denn ob die 0-Typ-Ernährung Erfolg hat hängt sehr von der Reinheit der Nahrungsmittel ab.

Die Gewichtsabnahme

Bei der speziellen 0-Typ-Ernährung geht es darum möglichst den Verzehr von Getreide , Brot, Hülsenfrüchte und Bohnen einzuschränken. Der Hauptfaktor der Gewichtszunahme beim 0-Typ ist das Gluten , das in Weizenkeimen und Weizenvollkornprodukten vorkommt. Das Gluten wirkt sich auf den Stoffwechsel so aus, dass das genaue Gegenteil der Ketose erzeugt wird.

Statt schlank zu machen und einen energiereichen Zustand zu erzeugen , hemmen die Gluten-Lectine den Insulinstoffwechsel und stören so die wirksame Kalorienausnutzung , die für die Energie des Körpers zuständig ist.

Andere wichtige Faktoren zur Gewichtsreduktion sind das Vermeiden bestimmter Bohnen und Hülsenfrüchten besonders Linsen und Kidneybohnen.

Sie enthalten Lectine, die sich im Muskelgewebe einlagern, wodurch es eher basisch und weniger energiegeladen reagiert. Sportliche Betätigungen fallen schwerer.

0-Typen sind schlanker, wenn sich das Muskelgewebe in einem leichtem Zustand der Stoffwechselübersäuerung befindet.

Hier möchte ich noch hinzufügen, dass Azidität des Stoffwechsels nicht für jeden Menschen gesund ist.

Der 0-Typ muss bei bestimmten Nahrungsmittel darauf achten, ob sie bekömmlich sind oder aber krankheitsfördernde Wirkung haben. Zusätzlich muss man die Speisemenge verringern und eher magere Fleischsorten wählen, wenn bei der Gewichtsregulierung gute Erfolge erzielt werden sollen.