

Die Blutgruppendiät nach Peter J. D'Adamo

(Im Internet: [blood.pdf](#))

D'Adamo sagt: Wir alle haben einen Stoffwechsel des Steinzeit-Jägers (besonders die Blutgruppe O). Dieser Stoffwechsel hat sich über zwei Millionen Jahre lang herausgebildet, in denen wir Jäger und Sammler waren - also sind wir auf mehr Fett- und tierische Eiweiß-Nahrung genetisch programmiert - und auf jeden Fall für weniger Kohlenhydrate (und vor allem keine Ackerbau-Stärkemehle, keine Milchprodukte), da hat Adamo im Allgemeinen Recht, aber bei Blutgruppe A (und auch B) irrt er sicher:

Rita Fehst, Blutgruppe A (sie war 30 Jahre lang Vegetarierin und dadurch immer krank) schreibt:

Hier meine Erkenntnisse zur Blutgruppenernährung nach D'Adamo:

Dieses Buch hat mich seinerzeit sehr in die Irre geführt. **Bei meiner Blutgruppe A** führte es zum Kranksein:

Es gibt von der menschlichen Entwicklung her keine Vegetarier,

(unter allen Naturvölkern gab und gibt es keine Vegetarier; sie alle holen sich etwas Fleisch oder Fisch, sonst sterben ihre Kinder. Buch: Keith Lierre)

Evolution:

Ich (Rita Fehst, Heidelberg) dachte, ich bin auf der sicheren Seite, wenn ich mich laut Adamo entsprechend meiner Blutgruppe **A vegetarisch** ernähre: Weit gefehlt.

Wir stammen doch alle aus der Ursuppe (alle Wirbeltiere waren einmal Fleischfresser und sind angewiesen auf mehr hochwertige Proteine und Fette): auch Blutgruppe A braucht Fleisch, nur weniger (manche haben weniger Magensäure). Wir brauchen nicht so viel Obst (Obstsäuren, Fruchtzucker) wegen der empfindlichen Verdauung. Bedenken Sie,

dass 30 % der Europäer auf Fruchtzucker (Obst) eine genetische Unverträglichkeit haben.

Dr. Moritz hat nach Adamo und Blutgruppe O mit zu viel Eiweiß (genauer zu viel Schweinefleisch) gelebt und wurde nach 18 Monaten krank. Der Arzt **Dr. Andreas Moritz** ist aus mehreren Gründen **total gegen die Blutgruppen-Diät**: "Zeitlose Geheimnisse der Gesundheit & Verjüngung" 402 Seiten, überarbeitete Ausgabe 05/2011 (zu viel Ayurveda und Esoterik im Buch). ("Timeless Secrets of Health & Rejuvenation. The Natural Healing Power That Lies Dormant Within You" 5/2009; 520 Seiten; Seite 179

Nach D'Adamo wäre:

Empfohlen für Menschen der Blutgruppe O

Empfohlen wird eine Kost nach Art der Steinzeitjäger als es noch keinen Ackerbau gab!

Der Jäger-Typ braucht Bewegung (Sport) und gutes Eiweiß (dieses fördert die Fettverdauung).

Gesund ist für diese Menschen:

rotes Fleisch, Kalb, Lamm, Wild, Henne... Büffel (Aber NIE Schwein).

Fisch (Jodträger), **Sardine, Hering, Makrele**, Regenbogenforelle, Kabeljau.

Am besten nur luftgetrocknet, kalt geräuchert, nicht hoch erhitzt! **mit Gemüse**, Karotten, Brokkoli, Sellerie, Kohlrabi, Rote Rüben, Salate aller Art, Artischocken, Zwiebeln, Fenchel, Zucchini, Endivien, Curry...

Reifes, säurearmes Obst, roh (Vorsicht vor zu viel Zucker in süßem Obst! und vor Säuren in unreifem) Bananen (keine große Menge auf einmal), Ananas, Feigen, Mango, Papaya, Pflaume, Birne, Marille etwas an Hirse, Vollkornreis, (völlig verboten sind Ackerbau-Kohlenhydrate: Getreide, Teigwaren/Zucker)

Empfohlen: tierische Fette; kalt gepresstes Olivenöl; Butter, Sahne vollfett (beachte dazu das Buch von Dr. W. Lutz "Leben ohne Brot")

Verboten: Meiden müssen Menschen der Blutgruppe Null

Weizen, Mais (Polenta); **Gluten haltige Getreide** (Kleie, Klebereiweiß); **Kartoffeln! sind verboten.**

Verboten: raffinierte Kohlenhydrate, wie Mehlsachen (Nudeln, Weiß-Brot); Weißzucker.

Milch: außer Butter sind alle Milchprodukte verboten. Käse und Yoghurt sind diesem Typ artfremd

Sojaprodukte sind Fabriknahrung und sie blockieren bei Non-Secretoren die Jodaufnahme

Dem Non-Secretor sind zusätzlich verboten (im grünen Buch): Hafer, Gerste, Dinkel, Buchweizen

(235), Kohlsorten: Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Rosenkohl, Chinakohl, Sauerkraut. Stärke sehr einschränken (Datteln, Trockenobst). **Nachtschattengewächse; Gurken, Porree, Lauch (Tomate,**

Kartoffel)

Hülsenfrüchte: Linsen, Erbsen (Samen). Erdnüsse; Soja!
Maiskeimöl, Distelöl, Erdnussöl, Sonnenblumen-Öl, Margarine
erhitzte Fette meiden (natürlich belassene tierische Fette sind günstig: siehe Dr. Kwasniewski)
Alles Saure meiden!! Essig, Apfelsaft, Orangensaft, Unreifes Obst (Säure),
Rhabarber (Oxalsäure) Verboten: Kiwi, Orange, Brombeere, Erdbeere, Kokosnuss, Pfeffer
Kaffee, Schwarztee (grüner Tee erlaubt).

Allgemeines zu den Blutgruppen nach den Aussagen von D'Adamo:

D'Adamo sagt, bis vor 40.000 Jahren **haben alle Menschen Blutgruppe O gehabt**, sie haben noch den Stoffwechsel des Steinzeit-Jägers, als es noch keinen Ackerbau gab. Denen schadet besonders Weizen, Kartoffel, Milch und Käse! Besonders Menschen der Blutgruppe **O – Non-Secretor** erfahren große Hilfe durch Einschränkung der Kohlenhydrate (=alle Getreide)!

Die Blutgruppen-Diät hat besonders für Menschen mit Blutgruppe O einen hohen Prozentsatz von Volltreffern, denen auffallend geholfen wurde.

Deine Gesundheit hängt langfristig zu 70% von der Ernährung ab (weitere 20% von Mental Health).

„Die“ für alle Menschen gleiche Idealnahrung gibt es leider nicht (darüber sind sich alle Autoren einig). Auf dieselbe Nahrung reagieren Menschen je nach ihrem Typ verschieden.

Aber wie bestimme ich, welcher Typ ich bin?? Dasselbe Nahrungsmittel ist für den einen nützlich und einem anderen schadet es. **One man's bread is another man's poison!**

Austesten mit dem Buch: **Hartwig, Dallas & Melissa "RESET: Schalten Sie Ihre Ernährung auf gesund - Das 30-Tage-Programm"** 367 Seiten; Goldmann: 2016. ISBN: 978-3-442-17561-1; Größe 215 x 250 x 24 mm

<http://whole30.com/> EPIC Whole30 Starter Kit - mit vielen Rezepten, besonders für Anfänger.

Lectine, Eiweiße, eines Lebensmittels können sich mit der einen Blutgruppe gut vertragen, bei Menschen mit einer anderen Blutgruppe aber Schwierigkeiten machen.

Das Immunsystem hat blutgruppenspezifische Antikörper!

Die Schäden durch falsche Ernährung sind leider erst nach Jahren feststellbar und **sie kommen so schleichend langsam zum Vorschein**, dass die meisten Menschen sie nicht beachten und gar nicht als Grundursache ihrer Krankheiten vermuten.

Auch beim Rauchen ist es so: Weil manche Raucher lange leben, meinen manche, rauchen tue ihnen nichts. Beachte die Verträglichkeit von Lebensmitteln und deren **Immunreaktionen mit deiner Blutgruppe**. Wähle für deinen Körper den richtigen Treibstoff. Bei deinem Auto füllst du ja auch nicht Milch in den Tank.

Zerealien: Getreide taucht in der Menschheitsgeschichte erst „in den letzten Sekunden“ auf. Die alten Ägypter büßten den Getreideverzehr mit Schäden an Skelett und Gelenken; Getreide- und Stärkenahrung **ist Säurebildner**, bildet auch zu viel „Schleim“ (Ehret „Die schleimfreie Heilkost“) und verursacht häufig Entzündungen, Dr. Hoffmann sagt zu Dinkel: „Die Gelenke weinen“ wegen der Getreide-Säuren ... Wir essen überhaupt zu viel hoch erhitzte Stärke, sie führt mit der Zeit zu verstopften Äderchen, was zu Prostata-, Ohren-, Augen-Problemen führt (Wandmaker „Vergiss den Kochtopf“).

Zu viele Kohlenhydrate (Getreide) **wirken sich stark auf die Hormone aus**: bes. auf die Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, auf Wachstumshormon, Fettsucht, Entzündungen des Verdauungstraktes, Herzinfarkt

Eine Zuschrift: Die Blutgruppendiätanhänger werden mir jetzt mitteilen, dass Leute mit **Blutgruppe B** sehr wohl Milch und ihre Produkte vertragen können, ja sie seien regelrecht für den Milchverzehr geschaffen. Leider bin ich ein Mensch mit Blutgruppe B und kann daher aus eigener Erfahrung berichten: Diese Blutgruppen-Theorie trifft - zumindest auf mich - **nicht zu!** Vielleicht bin ich ja die Ausnahme, die die Regel bestätigen soll. Jedenfalls ereilen mich **nach Milchgenuss sofort Verschleimung, Verstopfung und eine laufende Nase**. Meide ich Milch konsequent, dann geht es mir blendend!

(Die Blutgruppendiät stimmt auch bei A nicht: Adamo empfiehlt für A sogar das schädliche Soja...)

Die Blutgruppen-Diät bringt keinen Gewinn, so das Ergebnis einer Studie:

Cusack; De Buck; Compennolle; Vandekerckhove: Blood type diets lack supporting evidence: a systematic review. Am J Clin Nutr. 2013 Jul;98(1):99-104. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23697707>

Wang; García-Bailo; Nielsen; El-Soehy: ABO genotype, 'blood-type' diet and cardiometabolic risk factors. PLoS One. 2014 Jan 15;9(1):e84749. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24454746>

Blutgruppendiät ist falsch: <http://josef-stocker.de/blut5.htm>

Besser ist:

Stoffwechselltypen nach GEN-Analyse:

Angeblich kann eine Firma in Salzburg nach einer Gen-Analyse genau angeben, welcher Stoffwechsel-Typ ein Mensch ist: Ein "**Eiweiß-Typ**", "**Kohlenhydrat-Typ**", "**Misch-Typ**". Salzburg und Freising: <http://www.dnaplus.de/de/produkte/>

Aber auch die GENE sind nicht sicher aussagekräftig, denn es gibt die EPIGENETIK, Gene können an- oder aus-gekloppt werden: **Blech, Jörg "GENE sind kein Schicksal. Wie wir unsere Erbanlagen und unser Leben steuern können" (Epigenetik)** 286 Seiten; ISBN: 978-3-10-004418-1

Köln: Center of Genetic Analysis and Prognosis / CoGAP <http://www.cogap.de/>

GEN-ANALYSE: Ziel von CoGAP[®] ist es wissenschaftlichen Erkenntnisse in Form von **genetischen Analysen** auch gesunden Menschen im Alltag zur Verfügung zu stellen. Getreu dem Grundsatz von CoGAP[®] eine personalisierte Gesundheit zu ermöglichen, erlaubt dies jedem seine Gesundheit und sein Wohlbefinden entsprechend seiner individuellen genetischen Veranlagung zu optimieren.

4 Meta-Typen Mithilfe des CoGAP MetaChecks[®] kann jeder Mensch mit einer **DNA-Analyse** abnehmen indem er seinen **persönlichen Meta-Typ** herausfindet. Denn der CoGAP MetaCheck[®] baut darauf auf, dass alle Menschen **unterschiedliche Gene** haben. Zudem hat die unterschiedliche genetische Veranlagung zur Folge, dass nicht nur die Energieaufnahme bei jedem anders abläuft, sondern auch dass einzelne **Nährstoffe (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette)** unterschiedlich verstoffwechselt und abgebaut werden.

Heutzutage ist es so, dass vor allem in Industriegesellschaften jeder ohne große Probleme jegliche Lebensmittel (bes. zu viele Kohlenhydrate) bekommen kann. Auch der Zeitpunkt, zu welchem gegessen wird, ist nicht mehr fest durch bestimmte Ereignisse (z. B. erfolgreiche Jagd) geregelt. Daher wird auch oftmals aus Appetit und nicht aus einem Hungergefühl heraus gegessen.

Es haben sich unterschiedliche Stoffwechselltypen herausgebildet, die jeweils andere Nährstoffe besser verwerten können.

Durch den CoGAP MetaCheck[®] kann jeder einem bestimmten Meta-Typ (d. h. Metabolismus-/Stoffwechselltyp) zugeordnet werden, indem bestimmte Stoffwechsellgene und ihre Ausprägungen analysiert werden. **Insgesamt werden vier Meta-Typen unterschieden.**

Alpha α Der Meta-Typ Alpha kann besonders effektiv **Eiweiß** verwerten. Im Rahmen einer Alpha-Diät sollte auf zu viele Fette und Kohlenhydrate verzichtet werden. Damit die Diät besonders gut funktioniert, sollte der Meta-Typ Alpha sich auf drei Mahlzeiten am Tag beschränken und keine Zwischenmahlzeiten einnehmen.

Beta β In Ergänzung zu Eiweiß kann der Meta-Typ Beta **auch Fette** sehr gut verstoffwechseln. Allerdings sollte auch dieser Typ die Energiezufuhr durch **Kohlenhydrate begrenzen** und nicht mehr als drei Mahlzeiten am Tag zu sich nehmen, um durch die DNA-Analyse effektiv abzunehmen.

Gamma γ Anders funktioniert die Nährstoffverwertung bei dem Meta-Typ Gamma, **der am besten Kohlenhydrate** verstoffwechselt. Der Typ Gamma kann am effektivsten mit mehreren kleinen Mahlzeiten am Tag Gewicht verlieren.

Delta δ Bei dem Meta-Typ Delta sollte die Aufnahme von Nahrungseiweiß nach Möglichkeit begrenzt werden, da dieses nicht so gut verwertet werden kann. **Kohlenhydrate und Fette können effektiv verarbeitet werden** und sind während der Diät erlaubt. Auch hier ist es besser, einige kleinere Mahlzeiten zu sich zu nehmen, als sich auf drei große zu begrenzen. Auf diese Weise kann jeder mit einer DNA-Analyse abnehmen.

Bücher:

Eglin M, Schaub S „Die Befreiung aus den Krankheitsfallen. Wie wir mit der modernen Ernährung in Krankheitsfallen tappen...“ 322 Seiten (185 x 270 mm); Sept. 2015; ISBN: 978-3907547144;

Säurearm und Kohlenhydratarm <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Stefan Schaub warnt vor Säuren in der Nahrung: http://josef-stocker.de/schaub_acid_2015.pdf

Schaub, Milly "Das Schub-Kochbuch. 165x Genuss. Anleitung zum gesund werden" 172 Seiten;
www.schaub-institut.ch/ ISBN: 978-3907547021, 6. Auflage 2012

Myers, Amy "Die Autoimmun-Lösung: Ein gesundes Immunsystem beginnt im Darm" 448 Seiten;
Irisiana: April 2016; ISBN: 978-3424153101 **"The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases"** (Englisch) 390 Seiten;

Wührer, Klaus "Prophylaxe und Therapie durch Artgerechte Ernährung: ... oder wollen Sie lieber mit voller Stärke ins Gras beißen?" 405 + 64 Seiten; gebunden, Caveman Verlag: 2015; ISBN: 978-3981620009 (ohne Stärke aus dem Ackerbau, das ist der Weg.)

Fasano, Alessio "Die ganze Wahrheit über Gluten: Alles über Zöliakie, Glutensensitivität und Weizenallergie" 384 Seiten; Südwest: 2015; ISBN 978-3517093703 "Gluten Freedom: The Nation's Leading Expert Offers the Essential Guide to a Healthy, Gluten-Free Lifestyle" 2014

Strunz, Ulrich "Warum macht die Nudel dumm? Leichter, klüger, besser drauf: No Carbs und das Geheimnis wacher Intelligenz" 255 Seiten; Heyne: 2015; ISBN: 978-3453200630

Strunz, Ulrich "Der Gen-Code - Das Geheimnis der Epigenetik - Wie wir mit Ernährung und Bewegung unsere Gene positiv beeinflussen können. Der Schlüssel zu mehr Lebensfreude; Fitness und optimalem Fatburning" 180 Seiten; Systemed: 12. August 2013; ISBN: 978-3942772013

Blech, Jörg "GENE sind kein Schicksal. Wie wir unsere Erbanlagen und unser Leben steuern können" (Epigenetik) 286 Seiten; Fischer Verlag: 2010; ISBN: 978-3-10-004418-1

Wallach, Joel D. "EPIGENETICS. The Death of the Genetic Theory of Disease Transmission" 572 pages; New York: 2014; ISBN: 978-1-59079-149-3 Englisch! (Der Mensch braucht 90 essentielle Nahrungsbestandteile: Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine, Fette - und eine Glutenfreie (antiinflammatorische) Nahrung **ohne Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste, Hafer**)

Askari, Hossein "Die Gen-Diät MetaCheck: Wie Gene das Abnehmen bestimmen" 176 Seiten; Atto-Verlag: 2015; ISBN: 978-3942590198 (Stoffwechsellertyp - Gentechnik)

Kegel, Bernhard "Epigenetik: Wie unsere Erfahrungen vererbt werden" 370 Seiten; DuMont Buchverlag: April 2015; ISBN: 978-3832163181

Spork, Peter "Der zweite Code: EPIGENETIK oder: Wie wir unser Erbgut steuern können" 304 Seiten rororo 2010 ISBN-13: 978-3499624407; Größe: 11,5 x 2 x 19,4 cm

Höffeler, Fritz "Nutrigenetik: Wie sich Ernährung und Gene gegenseitig prägen" 232 Seiten S. Hirzel Verlag 2013 ISBN: 978-377621500

Kollmann, Albert "Abitur-Wissen - Biologie - Genetik" Taschenbuch; 180 Seiten; Stark Verlag: April 2015 ISBN-13: 978-3894494582

Keith, Lierre "Ethisch Essen mit Fleisch: Eine Streitschrift über nachhaltige und ethische Ernährung mit Fleisch und die Missverständnisse und Risiken einer streng vegetarischen und veganen Lebensweise" 251 Seiten; Systemed: 2013; ISBN: 978-3927372870;

Kuhmilch bringt viele Krankheiten, bis Krebs: http://josef-stocker.de/milch_meiden.pdf

LOW-CARB ergänzen mit PALEO: http://josef-stocker.de/paleo_steinzeit_nahrung.pdf

Siehe alle meine pdf-Artikel: <http://josef-stocker.de/stocker1.htm>

Diese Zusammenstellung steht im Internet: blood.pdf

Blutgruppendiät ist falsch: <http://josef-stocker.de/blut5.htm>