

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 Eiweiß-Nahrung genetisch programmiert - und auf jeden Fall weniger Kohlenhydrate (vor allem keine Ackerbau-Stärkemehle, keine Milchprodukte), da hat Adamo im Allgemeinen Recht, aber bei Blutgruppe A irrt er:

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)

Ich (Rita Fehst, Heidelberg) dachte, ich bin auf der sicheren Seite, wenn ich mich entsprechend meiner Blutgruppe **A vegetarisch** ernähre (was aber nicht stimmte; siehe auch Dr. Worm "Syndrom X")

Wir stammen 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 (nicht genau?) nach Blutgruppe O mit zu viel Eiweiß 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, Breuss Verlag: Vollständig 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

Nun gibt es seit 2011 ein neues Buch mit einer genaueren Unterscheidung unter den Blutgruppen:

D'Adamo, J. "Die neue 4-Blutgruppen-Therapie. Gesundheitsprophylaxe für die **6 Blut-Untergruppen"** 327 Seiten; Reichel-Verlag: 2011; ISBN: 978-3-941435131327

Ob hier die Lösung liegt für eine höhere Trefferquote? Eine genauere Individualisierung? die bisherige Untergliederung in Secretor- und Non-Secretor war noch zu wenig genau.

Empfohlen für Menschen der Blutgruppe O nach D'Adamo:

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.

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 Kwasniewski "Optimal essen" und Dr. W. Lutz "Leben ohne Brot")

Verboten: Meiden müssen Menschen der Blutgruppe Null

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

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

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

Sojaprodukte sind Fabriknahrung: sie blockieren bei Non-Secretoren die Jodaufnahme
Dem Non-Secretor sind zusätzlich verboten (grünes Buch): Hafer, Gerste, Dinkel, Buchweizen (235),
Kohlarten: 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).

Empfohlen nach D'Adamo für Menschen der Blutgruppe A:

A sei angeblich eher vegetarisch (habe oft weniger Magensäure für Fleischverdauung):

Vollkorn-Reis, Hirse, Buchweizen, Dinkel, Gerste, Hafer,

Obst, Gemüse, möglichst roh und ohne industrielle Verarbeitung!

dazu oft und viel Gemüse (=basisch, hat Mineralstoffe)

Rohes Obst (außer: Kokos, Orange...) Äpfel, Birnen, Marillen, Pflaumen, Preiselbeeren,

Datteln, Feigen, Ananas, Grapefruit, Aprikosen, Nektarine

Zitrone; Walnüsse, Haselnuss, Leinsamen

Brokkoli, Spinat, Grün-Kohl, Kürbis, Knoblauch, Kohlrabi, Möhren, Rote Rüben, Karotten, Salat,

Zwiebeln, Sellerie, Fenchel, Zucchini, Curry, Endivien, Salate... Ein Ei pro Woche

Olivenöl, Leinsamenöl, kalt gepresst

SOJA: Für A wird Soja empfohlen: **Warnung vor Soja-Produkten:** <http://josef-stocker.de/soja.pdf>

Meiden bei Blutgruppe A:

Weizen, Mais (Polenta), Weißmehl, Fabrikzucker

Milch: Vollmilch und pasteurisierte Milch, Milchprodukte (außer Butter)

Kartoffel (Nachtschattengewächse), Melanzani, Tomate,

Paprika. Kohl: Rotkohl, Weißkohl

A habe meistens weniger Magensäure, daher sei Fleisch, Fisch für A schwerer verdaulich und erhöhe die Giftstoffe im Verdauungstrakt.

Meide: Kokosnuss, Orange, Mango, Papaya, (327)

Melonen (Schimmelstoffe), Rhabarber (Oxalsäure),

Distelöl, Maiskeimöl, Kokosöl, erhitzte Fette aus Fabrik

Essig, Pfeffer, ...A soll Tierisches Eiweiß stark einschränken (???)

Dem **SecretorTyp ist zusätzlich** verboten: Melanzani, **Tomate, Banane**

B: Empfohlen werden für Blutgruppe B (sehr ähnlich wie für Blutgruppe Null)

Mageres rotes Fleisch, Kalb, Lamm, Hammel, Wild,

Fisch empfohlen (Jodträger)! mit Gemüse (wenig Kohlehydrate)

Karotten, Brokkoli, Sellerie, Spinat, Grünkohl, Kohlrabi,

Rote Rüben, Salate aller Art, Artischocken, Zwiebeln, Fenchel, Zucchini, Endivien, Curry, Mango, Bataten

Vollkorn-Reis, Hirse, Gerste, Dinkel, Hafer

kaltgepresstes **Olivenöl, Leinöl,** Butter, auch tierische Fette.

Reifes Obst roh (Vorsicht bei saurem + zu süßem Obst!)

oft und viel Gemüse (basisch, Mineralstoffe);

Bananen (keine große Menge von „Zucker“ auf einmal), Feigen, Ananas, Pflaume, Birne, Marille,

Preiselbeere, Rosinen, Trauben, Pfirsich, Orange, Mandarine, Kirsche, Apfel,

2x bis 4x pro Woche Milch fermentiert: Yoghurt, Kefir, Acidophilusmilch

Grüner Tee, manchmal ein Ei;

Meiden bei Blutgruppe B: es schaden dem B-Typ nach D'Adamo:

Henne, Mais (Polenta), Erdnüsse

Weizen!, Roggen, Glutenhaltiges Mehl, Buchweizen

Alle Weißmehlsachen (Nudeln, Backwaren) Brot; **Weißzucker**, **erhitzte Fette; Maiskeimöl, Distelöl, Erdnussöl**, Sonnenblumenöl, Margarine, Avocado, Kaki, Granatapfel, Rettich Nachtschattengewächse; **Tomaten!**, Gurken, Porree, Lauch, **Hülsenfrüchte: Linsen**, Erbsen (Samen). Erdnüsse Pfeffer, Kaffee, Schwarzer Tee. Unreifes Obst (SAUER), Rhabarber Verboten: Sonnenblumenkerne, Sesamsaat, Linsen, Kokos

AB: Die Blutgruppe AB hat von A und von B je einige Merkmale geerbt.

Viele Angaben von D'Adamo **stimmen nicht! Wolf Funfack "Metabolic Balance" und**

Wolcott sagen: Die Blutgruppendiät hat nur Zufallstreffer - zu viele Fehler.

Stockers Kritik zu Metabolic-Typing: **zu viele Menschen bilden sich ein, sie seien ein Kohlenhydrat-Typ.**

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

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.

„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!**

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.

Die Blutgruppe Null ist im Laufe der eine Millionen Jahre langen Eiszeiten (Steinzeitjäger) **an Fleisch und Fisch gut angepasst, aber schlecht an Kuh-Milch und Getreide...**

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. Steintel). 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

D'Adamo, James L. **Die neue 4-Blutgruppen-Therapie. Gesundheitsprophylaxe für die 6 Blut-Untergruppen"** 327 Seiten;.2011; Reichel Verlag Richards, Allan; ISBN: 978-3-941435-13-1

D'Adamo, Peter "4 Blutgruppen. Vier Strategien für ein gesundes Leben" rot; ISBN: 978-349204 1188

D'Adamo, Peter "4 Blutgruppen. Richtig leben. Das individuelle Konzept" grün; ISBN: 978-349204 2888

D'Adamo, P. "4 Blutgruppen. Das LEXIKON" 836 Seiten, München: 2005. ISBN: 978-349204 6787

Schaub, Stefan „Die Krankheitsfalle. Wie Sie sich befreien und wieder gesund werden“ 2009; ISBN: 978-3-907547120; Low-Carb hält deinen Blutzuckerspiegel konstant <http://josef-stocker.de/schaubta.pdf>

Schaub, Stefan "Gesunde Nahrung für Kinder und Eltern. Zappelphilipp, Pummelchen, Schrei-Babies und Co." Die kohlenhydrat- und säurearme Ernährung hilft jedermann! 174 Seiten; Schaub-Institut.ch 2009

Lutz, Dr. Wolfgang „Leben ohne Brot. Grundlagen der kohlenhydratarmen Ernährung“ 16. Auflage

Cordain, Dr. Loren "Das GETREIDE - zweischneidiges Schwert der Menschheit. Unser täglich' Brot macht satt, aber krank; Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren; Vitamin- & Mineralstoffmängel, Störungen im Fettstoffwechsel, Autoimmunkrankheiten & Allergien, Schizophrenie & neurologische Störungen, Koronare Herzerkrankungen & Krebs, Osteoporose & Karies" 2004; ISBN: 978-3929002355 (der KH-Einfluss auf Hormone; Schilddrüse, Magen- Darm-Probleme wegen Phytin-, Phosphor-, Essig-, Oxal-Säure im Magen; Gelenkschäden wegen der Getreidesäuren...) Cordain, Dr. Loren "The Paleo Diet" <http://thepaleodiet.com/>

Worm, Dr. Nicolai „Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle" Das metabolische Syndrom! 7. überarbeitete Auflage: 2008; 280 Seiten; ISBN: 978-3927372238 (Pflichtlektüre; Wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus. LOGI-Methode) Lexikon Wikipedia

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" 2/2004, 191 Seiten (kohlenhydratarm wie Lutz!) Englisch: "Optimal Nutrition" 176 Seiten; "Homo Optimus" 376 Seiten http://www.wgp.com.pl/?id_j=de

Gonder, Ulrike/N. Worm "Mehr Fett! - Warum wir mehr Fett brauchen, um gesund und schlank zu sein" Systemed Verlag: Nov. 2010; 224 Seiten; ISBN: 978-3927372542 Seit die Menschheit kollektiv Fett spart, ist die Zahl der Übergewichtigen und der Typ-2-Diabetiker angestiegen: Die Kohlenhydrate sind unser Feind!

Seifert, Dr. Siegfried "Ernährung ... Länger und aktiver leben mit endorphin - bilanzierter ketogener Ernährung" ISBN: 978-3831112678; Auswege aus Fehlern der Atkins-Diät: www.ketarier.de

Ehrensperger, Dr. C. "Krebs -...Warum die Krebskrankheit die Folge einer jahrelangen chronischen Kohlenhydratvergiftung ist!" ISBN: 978-3952155400; <http://josef-stocker.de/krebsursache.pdf> (Dr J. Coy)

Ganten, Detlev "Die Steinzeit steckt uns in den Knochen. Gesundheit als Erbe der Evolution" piper

Individuell nach Stoffwechsel-Typ:

Wolcott, William "Essen, was mein Körper braucht: Metabolic Typing - die passende Ernährung für jeden Stoffwechseltyp" mit Peter Königs; 301 Seiten; VAK: 6., veränd. Aufl. 2007; ISBN: 978-3935767088

Funfack, Wolf "Metabolic Balance - Das Stoffwechselprogramm... zur individuellen Stoffwechsel-Umstellung" 304 Seiten; Südwest Verlag: April 2010; ISBN: 978-3517085609; "Metabolic Balance. Die Diät. Schluss mit Hungerkuren. Das individuelle Ernährungs-Programm" 2005 (nach GLYX, zu viel Soja, Hülsenfrüchte)

Stalzer, Karin "Was den Einen nährt, macht den Anderen krank: Eine individuelle Ernährung... Fünf Elemente für den Stoffwechseltyp" 320 Seiten; Windpferd 3. Aufl. 2007; ISBN: 978-3893855407

Wernig / Korte "Die Metabole Diät. Low Carb Ernährung. Effektiv und schnell Körperfett verbrennen!" 258 Seiten; Neuauflage 2009: 321 Seiten, ISBN: 978-3-9502301-0-9; <http://www.matrixx.cc/metabole-diet/>

Wernig, C. "Rezepte für die Metabole Diät. Low Carb Ernährung. Effektiv und schnell Körperfett verbrennen!" Matrixx: 3. Aufl. 2009; ISBN: 978-3-9502301-7-8; 262 Seiten (optimaler Muskelaufbau)

Prinzhausen, Jan „Arbeitsbuch Abnehmen. Ernährungsformen für verschiedene Stoffwechseltypen" akademos-verlag, Hamburg: 2003; 3-934410-502; 192 Seiten; über ketogene Diäten!

Jetter, Marion "3 Typen-Diät. Eiweißtyp / KH-Typ / Mischtyp" 2005; ISBN: 3426641445 (nicht empfohlen)

Sears, Barry "Das Optimum. Die Sears-Diät" Ullstein TB, 5. Auflage 2003, ISBN 3-548-36599-X ("The Zone"); und ders.: Sears "Das Optimum. Rezeptbuch" TB, 416 Seiten, Econ

Sears / Bill Lawren "The ZONE. ...Balance Your Hormone and Insulin Levels. Avoid the Dangers of Bad Carbohydrates"

Diese Zusammenstellung im Internet: [Blutgruppendiät](#) blood.pdf

Internetseite über Gesundheit, Ernährung, Bücherlisten siehe: <http://josef-stocker.de>

Januar 2012