

Die Blutgruppendiät nach Peter J. D'Adamo

D'Adamo sagt: Hast du einen Stoffwechsel des Steinzeit-Jägers (typisch für Blutgruppe O), einen, der sich über zwei Millionen Jahre lang herausgebildet hat, dann brauchst du mehr Fett und Eiweiß - und auf jeden Fall weniger Kohlenhydrate (vor allem keine Ackerbau-Stärkemehle, keine Milchprodukte), da hat Adamo irgendwie Reicht, aber bei Blutgruppe A irrt er gewaltig.

Die Blutgruppendiät des P. D'Adamo kann ich nicht empfehlen, sie ist weder wissenschaftlich noch von irgend einer alten Heilmethode gedeckt.

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) dachte, ich bin auf der sicheren Seite, wenn ich mich entsprechend meiner Blutgruppe **A** ernähre (was aber nicht stimmte). (siehe auch Dr. Worm)

Wir stammen alle aus der Ursuppe (alle Wirbeltiere waren einmal Fleischfresser, sind angewiesen auf mehr hochwertige Proteine und Fette): auch Blutgruppe A braucht Fleisch, nur weniger (manche haben weniger Magensäure),

wenig Obst (Obstsäuren, Fruchtzucker) wegen der empfindlichen Verdauung. Bedenken Sie,

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

Der Arzt **Dr. Andreas Moritz** ist aus mehreren Gründen **total gegen die Blutgruppen-Diät** (Seite 179: "Timeless Secrets of Health & Rejuvenation. The Natural Healing Power That Lies Dormant Within You. Breakthrough Medicine for the 21st Century" 5/2009; 520 Seiten; ISBN: 978-0-979 2757-5-3) Er hat selbst nach Blutgruppe O mit (sicher zu) viel Eiweiß gelebt und wurde nach 18 Monaten krank. Die Diät nach Blutgruppe ist weder wissenschaftlich noch durch eine andere überlieferte Heilmethode gedeckt.

D'Adamo sagt: **Empfohlen für Menschen der Blutgruppe O:**

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 Kohlehydrate: Getreide, Teigwaren/Zucker)

Empfohlen: tierische Fette; kalt gepresstes Olivenöl; Butter, Sahne vollfett (beachte dazu unbedingt das Buch von Kwasniewski "Optimal essen")

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 Yoghurt 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).

Warnung vor Soja-Produkten: <http://josef-stocker.de/soja.pdf>

Empfohlen für Menschen der Blutgruppe A: Mit Vorbehalt!

A sei angeblich eher vegetarisch (hat 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: Mit Vorbehalt!

Weizen, Mais (Polenta), Weißmehl, Fabrikzucker

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

Kartoffel (Nachtschattengewächse), Melanzani, Tomate,

Paprika. Kohl: Rotkohl, Weißkohl

A hat meistens weniger Magensäure, daher ist Fleisch, Fisch, für A schwerer verdaulich und erhöht die Giftstoffe im Verdauungstrakt.

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

Melonen (Schimmelstoffe), Rhabarber (Oxalsäure),

Distelöl, Maiskeimöl, Kokosöl, erhitzte Fette aus Fabrik

Essig, Pfeffer, ... Tierisches Eiweiß: stark einschränken

Dem **SecretorTyp ist zusätzlich** verboten: Melanzani, **Tomate,** Banane2

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:

Henne, Mais (Polente), Erdnüsse, (fraglich!)

Weizen!, Roggen, Glutenthaltiges 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:

siehe dort! Viele Angaben von D'Adamo stimmen nicht!

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

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. <http://www.paleofood.de/>

Deine Gesundheit hängt langfristig zu 70% von der Ernährung ab.

„Die“ für alle Menschen gleiche Idealnahrung gibt es leider nicht. Auf dieselbe Nahrung reagieren Menschen je nach ihrem Typ verschieden. Mit Metabolic-Typing hatte ich weniger Erfolge – zu viele Menschen bilden sich ein, sie seien ein Kohlenhydrat-Typ. 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 Eiszeiten (Steinzeitjäger) **auch 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 Schilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Insulinproduktion, Fettsucht, Entzündungen des Verdauungstraktes, Arteriosklerose, Herzinfarkt... aus.

Bücher:

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. Schaub-Institut.ch

Schaub "Ernährung + Verdauung = Gesundheit. Die Fundamente des Gesundbleibens" ISBN: 978-3907547076

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

Cordain, Dr. Loren "GETREIDE - das zweischneidige Schwert. Unser täglich' Brot macht ... krank.

Ernährung mit Getreideprodukten kann die Gesundheit ruinieren" Novagenics-Verlag, Arnsberg: 2004

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

Kwasniewski, Jan "Optimal essen" 192 Seiten, (kohlenhydratarm wie Lutz!), Bestellen bei: Heinrich A.

Güttner, Rostocker Str. 53/514, D- 70376 Stuttgart. Tel.: 0711-5490628; Fax: 0711-5005309; [h.a.guettner\(at\)kabelbw.de](mailto:h.a.guettner(at)kabelbw.de)

Worm, Dr. Nicolai „**Syndrom X oder: Ein Mammut auf den Teller. Mit Steinzeitdiät aus der Wohlstandsfalle**“ 7. überarbeitete Auflage: **2008**; ISBN: 978-3927372238; 280 Seiten; (Pflichtlektüre; wissenschaftlich klar gegen Vegetarismus und Überernährung mit Kohlenhydraten) **Lexikon Wikipedia**

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**

Wolcott, William "Essen, was mein Körper braucht: Passende Ernährung für jeden Stoffwechsellyp" VAK; ISBN 3-935767-08-0; (Original: „The metabolic typing diet“); www.ernaehrungstyp.com

Prinzhausen, Jan „**Arbeitsbuch Abnehmen. Ernährungsformen für verschiedene Stoffwechsellypen.**“ akademos-verlag, Hamburg: 2003; 3-934410-502; 192 Seiten; über ketogene Diäten und Ernährungsformen! www.ketofood.de

Prinzhausen, Jan „**Strategien der Leistungsernährung für Sportler.** Ein Handbuch unter Einbezug der Stoffwechsellypisierung“ www.akademos-verlag.de Hamburg: 2003. ISBN: 3-934410-44-8

Funfack, Dr. med. Wolf „**Metabolic Balance. Die Diät**“ Südwest, München: 2005 (zu sehr nach GLYX)

Gittleman, Ann Louise "**Ernährung nach dem Stoffwechsellyp**" TB; Windpferd, 2. Aufl. 2003; 3-89385-424-X (eine praktizierende Vegetarierin wurde durch Krankheit hin zu Metabolic Typing Diet bekehrt)

Jetter, Marion "**3 Typen-Diät.** Das individuelle Abnehmprogramm. Stoffwechsel-Typ" Knauer-Ratgeber

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 71010 (sehr lesenswerte Einleitung: Seite 12 bis 82, **Hormone regeln die Verbrennung, suche optimale Mischung bei den Mahlzeiten**)

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

Nahrungs-Intoleranzen:

Jarisch, Reinhard "**Histamin-Intoleranz, Histamin und Seekrankheit**" 2/2004; ISBN: 978-3131053824

Schleip, Thilo "**Histamin-Intoleranz. Auslöser für Verdauungsbeschwerden, Kopfschmerzen, Hautausschlag, Asthma, Pseudo-Allergie...**" Trias, Stuttgart: 2/2007; ISBN: 978-38304-3364-4

Steigenberger, Heide "**HISTAMIN. Genießen trotz Unverträglichkeiten**" Kneipp: 2009; ISBN: 978-3-7088-0471-2,

Wolzt, Michael "**Gesund essen & trotzdem krank. Gluten-, Lactose-, Fructose-, Histamin-Intoleranz**" 2008; ISBN: 978-3902552013; 144 Seiten (**Solide Schulmedizin; seine Diätvorschläge jedoch mit Fragezeichen**)

Ledochowski, Maximilian "**Wegweiser: Nahrungsmittel-Intoleranzen. Wie Sie ihre Unverträglichkeiten erkennen und gut damit leben**" TRIAS: 2009; 192 Seiten; ISBN: 978-3-8304-3474-0 (**empfehlenswert! Laktose-, Fruchtzucker-, Gluten-, Histamin-Intoleranz, usw. www.fructose.at**)

Internetseite über Gesundheit, Ernährung, Bücherlisten, **Blutgruppendiät Liste** [blood.pdf](#)

März 2010

siehe: <http://josef-stocker.de>