

# Blutgruppe 0

## Fleisch & Geflügel

### sehr bekömmlich

**Büffel, Lamm, Innereien (Herz, Milke), Kalb, Kalbsleber, Rind, Wild**

### zu vermeiden

Schinken, Schwein, Speck, Wachtel

## Fisch & Meeresfrüchte

### sehr bekömmlich

**Alse (Maifisch), Flussbarsch, Gelbschwanz, Hecht, Heilbutt, Kabeljau, Regenbogenforelle, Roter Schnapper, Schwertfisch, Seezunge, Stör, Ziegelfisch**

### zu vermeiden

Barrakuda (Pfeilhecht), Froschschenkel, Hering (mariniert), Kalmar (Tintenfisch), Katzenfisch (Wels), Kaviar, Krake, Meerschnecken, Muskalunge (Hecht), Pollack (heller Seelachs), Räucherlachs, Seeohr

## Milchprodukte und Eier

### sehr bekömmlich

keine

### neutral

**Butter, Enteneier, Farmerkäse, Feta (Schafskäse), Ghee (geklärte Butter), Hühnereier, Mozzarella, Ziegenkäse**

### zu vermeiden

Blauschimmelkäse, Brie, Buttermilch, Camembert, Cheddar, Colby, Edamer, Eiscreme, Emmentaler, Frischkäse, Gänseeier, Gouda, Gruyère, Hüttenkäse, Jarlsberg, Joghurt, Kefir, Kuhmilch, Molke, Monterey Jack, Münster, Neufchâtel, Paneer (indischer Frischkäse), Parmesan, Provolone, Quark, Ricotta, Sauerrahm (10%), Schmelzkäse, Wachteleier, Ziegenmilch

## Öle & Fette

### sehr bekömmlich

**Leinsamenöl, Olivenöl**

### zu vermeiden

Baumwollsaatöl, Distelöl, Erdnussöl, Kokosöl, Maiskeimöl, Nachtkerzenöl, Rizinusöl (Kasoröl), Sojaöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl

## Nüsse und Samenkerne

### sehr bekömmlich

**Kürbiskerne, Leinsamen, Walnüsse**

**zu vermeiden**

Bucheckern, Cashewnüsse, Erdnussbutter, Erdnüsse, Esskastanien, Mohnsamen, Paranüsse, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenmus

## Bohnen & Hülsenfrüchte

**sehr bekömmlich**

Adzukibohnen, Augenbohnen

**zu vermeiden**

Kidneybohnen, Perlbohnen, Pintobohnen

## Getreide, Brot (Gebäck) & Teigwaren

**sehr bekömmlich**

Essener Brot

**Neutral**

Amaranth, Basmatireis, Buchweizen, Dinkel und -flocken, Dinkelmehlprodukte, Glutenfreies Brot, Haferkleie, Hafermehl, Haferschrot, Hirse, Kamut (ägypt. Weizen), Narurreis, Puffhirse, Puffreis, Quinoa, Reisflocken, Reiskleie, Reismehlbrot, Reiswaffeln, Roggenbrot, Roggenmehl, Sobanudeln (Buchweizen), Sojabrot, Tapioka (Maniokstärke), Tef (Hirseart), Topinamburpasta, weisser (polierter) Reis, Wildreis

**zu vermeiden**

Cornflakes, Couscous, Crunchy, Gerste, glutenhaltige Weizenprodukte, glutenhaltiges Mehl, Grüne Pasta (Spinat-), Hartweizenprodukte, Mais, Maisgrütze, Maisschrot, Matzen (aus Weizenmehl), Mehrkornmüsli, -brot, Puffmais (Popcorn), Pumpnickel, Sorgumhirse (Mohrenhirse / Durra), Weizenauszugsmehl, Weizenflocken, Weizenkeimbrot, Weizenkeime, Weizenkleie, Weizenschrot, Weizenvollkornprodukte, Weizenweissmehlprodukte

## Gemüse

**sehr bekömmlich**

Artischocken, Brokkoli, Chicorée, Eskarol (Winterendivie), Gartenkürbis, Grünkohl, Kohlrabi, Löwenzahn, Mangold, Meerrettich, Okra (Gumbofrucht), Paprikaschoten (rote), Pastinaken, Romanasalat, Rübengrün, Rübenstiele, Spinat, Süsskartoffeln (Bataten), Weisse Rüben, Zwiebeln

**zu vermeiden**

Akazie (Gummi arabicum), Alfalfasprousen, Aloe, Avokados, Blumenkohl, Gurken, Kartoffeln, Mais, Oliven (schwarze), Porree (Lauch), Senfkohlblätter, Shiitakepilze

## Obst

**sehr bekömmlich**

Bananen, Blaubeeren, Dörripflaumen, Feigen (frisch / getrocknet), Guaven, Kirschen, Mangos, Pflaumen / Zwetschgen

### **zu vermeiden**

Brombeeren, Honigmelonen, Kantalupmelonen, Kiwis, Kochbananen, Kokosnüsse, Mandarinen, Orangen

## **Kräuter, Gewürze & Verdickungsmittel**

### **sehr bekömmlich**

Carob, Cayennepfeffer, Curry, Kombualgen, Kurkuma, Meerrettich, Petersilie, Rotalge

### **neutral**

Agar-Agar, Ahornsirup, Anis, Apfelessig, Apfelpektin, Backhefe, Basilikum, Bergamottöl, Bierhefe, Bohnenkraut, Chilipulver, Chili (rot), Dill, Estragon, Gelatine, Gerstenmalz, Gewürznelken, Grüne Minze, Honig, Kardamom, Kerbel, Knoblauch, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Lorbeerblatt, Majoran, Mandelessenz, Meersalz, Melasse, Miso (Sojapaste), Oregano, Paprika, Pfefferkörner, Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Piment (Nelkenpfeffer), Rosmarin, Safran, Salbei, Schnittlauch, Schokolade, Senfpulver, Sojasauce, Süssholzwurzel, Tamari (dunkle Sojasauce; weizenfrei), Tamarinde, Tapioka, Thymian, Vanilleextrakt, Weinstein, Wintergrün, Zimt, Zucker (braun / weiss), Zuckerrohrsaft

### **zu vermeiden**

Aspartam, Blaugüne Algen (Blaualgen), Essig (Balsamico- / Weisswein- / Rotweinessig), Fruchtzucker, Guarana, Guarkernmehl, Kapern, Karrageen (Perl- / Knorpeltang), Natrium-L-Glutamat (Geschmacksverstärker, z.B. Aromat), Maissirup, Maisstärke, Maltodextrin, Muskatnuss, Pfeffer (schwarz / weiss), Traubenzucker, Wacholderbeeren

## **Würzmittel & Eingemachtes**

### **sehr bekömmlich**

keine

### **neutral**

Apfelkonfitüre, Gelee und Konfitüre aus bekömmlichen Früchten, Salatdressing (fettarm, aus bekömmlichen Zutaten), Senf (selbst zubereitet, ohne Essig)

### **zu vermeiden**

Mayonnaise, Mixed Pickles, Relish, Tomatenketchup, Worcestershiresauce

## **Kräutertees**

### **sehr bekömmlich**

Bockshornklee (Griechisch Heu), Hagebutte, Hopfen, Ingwer, Lindenblüten, Löwenzahn, Maulbeere, Petersilie, Pfefferminze, Rotulmenrinde, Sarsaparille, Vogelmiere

**zu vermeiden**

Alfalfa, Aloe, Enzian, Erdbeerblätter, Gelbwurz, Grosse Klette, Hirtentäschel, Huflattich, Johanniskraut, Krauser Ampfer, Maisgriffel, Rhabarber, Rotklee, Sennesblätter, Sonnenhut (Echinacea)

## Diverse Getränke

**sehr bekömmlich**  
**Grüner Tee**

**neutral**  
**Rotwein**

**zu vermeiden**

Bohnenkaffee, (entkoffeiniert / mit Koffein), Limonade (alle Sorten), Schwarzer Tee (mit / ohne Thein), Spirituosen, Weisswein

**Meiden Sie Nahrungsmittel, die für die Blutgruppe 0 ein rotes Tuch sind. Die schlimmsten sind:**

- Weizen (Weizenkeimagglutinin)
- Mais
- Kidneybohnen
- Perlbohnen
- Linsen
- Erdnüsse
- Kartoffeln

## Sport

**Intensive körperliche Betätigung wie:**

**Krafttraining, Laufen, Kampfsportarten, Radfahren, Mountainbiking, Aerobic, Hanteltraining, Gymnastik, Kickboxen, Sportsportarten, Inline- oder Rollerskating.....**

**3-4 mal / Woche**

Die detaillierte Beschreibung finden Sie im Buch „4 Blutgruppen RICHTIG LEBEN“ von Dr. Peter J. D’Adamo oder bei der Geno-Typ-Ernährungserfassung bei uns im IfPG, Herisau.

## Bedeutung:

sehr bekömmlich:

Nahrungsmittel, die im Organismus wie Arznei wirken

neutral:

Nahrungsmittel im Sinne von „Essen“ ohne spezifische oder arzneiliche oder toxische Effekte auf den Organismus

zu vermeiden:

Nahrungsmittel, die im Organismus wie Gift wirken