

Blutgruppe A

Fleisch & Geflügel

sehr bekömmlich
keine

neutral
Huhn / Hähnchen, Perlhuhn, Pute (Truthahn), Strauss, Täubchen, Waldhuhn

zu vermeiden
Büffel, Ente, Fasan, Gans, Hammel (Schaf), Innereien (Herz, Milke), Kalb, Kalbsleber, Kaninchen, Lamm, Pferd, Rebhuhn, Rind, Schinken, Schwein, Speck, Wachtel, Wild, Ziege

Fisch & Meeresfrüchte

sehr bekömmlich
Barramunda, Flussbarsch, Hechtbarsch, Kabeljau, Karpfen, Lachs, Lachsforelle, Makrelen, Pollack (heller Seelachs), Regenbogenforelle, Roter Schnapper, Sardinen, Seeteufel, Weinbergschnecken, Weissfisch, Wittling

zu vermeiden
Aal, Aise (Maifisch), Anchovis (Sardellen), Austern, Barrakuda (Pfeilhecht), Blaufisch, Erntefisch, Flunder, Flusskrebse, Froschschenkel, Garnelen, Heilbutt, Hering (frisch & mariniert), Hummer, Jakobsmuscheln (Kammuscheln), Kalmar (Tintenfisch), Katzenfisch (Wels), Kaviar, Krabben, Krake, Meerschnecken, Miesmuscheln, Mollusken, Räucherlachs, Schellfisch, Seehecht (Hechtdorsch), Seezunge, Sonnenfisch, Streifenbarsch, Venusmuscheln, Weissstör, Zackenbarsch, Ziegelfisch, Zungenbutt

Milchprodukte und Eier

sehr bekömmlich
keine

neutral
Enteneier, Farmerkäse, Feta (Schafskäse), Gänseeier, Ghee (geklärte Butter), Hühnereier, Joghurt, Mozzarella, Paneer (indischer Frischkäse), Ricotta, Sauerrahm (10%), Wachteleier, Ziegenkäse, Ziegenmilch

zu vermeiden
Blauschimmelkäse, Brie, Butter, Buttermilch, Camembert, Cheddar, Colby, Edamer, Eiscreme, Emmentaler, Frischkäse, Gouda, Gruyère, Hüttenkäse, Jarlsberg, Kuhmilch, Molke, Monterey Jack, Münster, Neufchâtel, Parmesan, Provolone, Schmelzkäse

Öle & Fette

sehr bekömmlich
Leinsamenöl, Olivenöl, Schwarzes Johannisbeeröl, Walnussöl

zu vermeiden

Baumwollsaatöl, Erdnussöl, Kokosöl, Maiskeimöl, Rizinusöl (Kastoröl)

Nüsse und Samenkerne

sehr bekömmlich

Erdnussbutter, Erdnüsse, Kürbiskerne, Leinsamen, Walnüsse

zu vermeiden

Cashewnüsse, Paranüsse, Pistazien

Bohnen & Hülsenfrüchte

sehr bekömmlich

Adzukibohnen, Augenbohnen, Dicke Bohnen, Gartenbohnen, Miso (Sojapaste), Pintobohnen, Schwarze Bohnen, Sojabohnen, Sojakäse, Sojamilch, Tempeh (fermentierte Soja), Tofu (Sojakäse)

zu vermeiden

Kichererbsen, Kidneybohnen, Limabohnen, Perlbohnen, Rote Bohnen

Getreide, Brot (Gebäck) & Teigwaren

sehr bekömmlich

Amaranth, Buchweizen, Essener Brot, Haferbrot (100% Vollkornhafer), Hafermehl, Reiswaffeln, Roggenmehl, Sobanudeln (Buchweizen), Topinamburpasta

zu vermeiden

Matzen (aus Weizenmehl), Weizenflocken, Weizenkeime, Weizenkleie, Weizenschrot

Gemüse

sehr bekömmlich

Alfalfaspossen, Aloe, Artischocken, Brokkoli, Chicorée, Eskarol (Winterendivie), Fenchel, Gartenkürbis, Grünkohl, Knoblauch, Kohlrabi, Löwenzahn, Maitakepilze, Mangold, Meerrettich, Möhren, Okra (Gumbofrucht), Pastinaken, Porree (Lauch), Romanasalat, Rübengrün, Rübenstiele, Spinat, Staudensellerie, Weisse Rüben, Zwiebeln

zu vermeiden

Auberginen, Kartoffeln, Oliven (schwarze), Paprikaschoten, Sauerkraut, Shiitakepilze, Süsskartoffeln (Bataten), Tomaten, Weisskohl, Yamswurzel, Yucca (Palmlilie)

Obst

sehr bekömmlich

Ananas, Aprikosen, Blaubeeren, Boysenbeeren, Brombeeren, Feigen (frisch / getrocknet), Grapefruits, Kirschen, Limetten, Pflaumen / Zwetschgen, Zitronen

zu vermeiden

Bananen, Honigmelonen, Kochbananen, Kokosnüsse, Mandarinen, Mangos, Orangen, Papayas, Rhabarber

Kräuter, Gewürze & Verdickungsmittel

sehr bekömmlich

Gerstenmalz, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Meerrettich, Melasse, Miso (Sojapaste), Petersilie, Sojasauce, Tamari (dunkle Sojasauce)

neutral

Agar-Agar, Ahornsirup, Anis, Apfelpektin, Backhefe, Basilikum, Bergamottöl, Bierhefe, Bohnenkraut, Carob, Curry, Dill, Estragon, Fruchtzucker, Gewürznelken, Grüne Minze, Guarana, Honig, Kardamom, Kerbel, Koriander, Kreuzkümmel, Kümmel, Loorbeerblatt, Maissirup, Maisstärke, Majoran, Mandelessenz, Meersalz, Muskatnuss, Naturreissirup Oregano, Paprika, Pfefferminze, Pfeilwurzelmehl, Piment (Nelkenpulver), Reissirup, Rosmarin, Rotalge, Safran, Salbei, Schnittlauch, Schokolade, Senfpulver, Süssholzwurzel, Tamarinde, Tapioka, Thymian, Traubenzucker, Vanilleextrakt, Wacholderbeeren, Weinstein, Zimt, Zucker (weiss / braun)

zu vermeiden

Aspartam, Blaugrüne Algen (Blaualgen), Chilipulver, Chili (rot), Essig (alle Sorten), Gelatine, Gummi arabicum, Kapern, Karrageen (Perl- / Knorpeltang), Natrium-L-Glutamat (Geschmacksverstärker z.B. Aromat), Pfeffer (schwarz / weiss), Pfefferkörner, Wintergrün, Zuckerrohrsaft

Würzmittel & Eingemachtes

sehr bekömmlich

Senf (selbst zubereitet; weizenfrei und ohne Essig)

neutral

Gelee und Konfitüre aus bekömmlichen Früchten, Salatdressing (fettarm, aus bekömmlichen Zutaten)

zu vermeiden

Mayonnaise, Mixed Pickles, Relish, Tomatenketchup, Worcestershiresauce

Kräutertees

sehr bekömmlich

Alfalfa, Aloe, Baldrian, Bockshornklee (Griechisch Heu), Enzian, Ginkgo biloba, Ginseng sibirischer, Grosse Klette, Hagebutte, Heiliges Basilienkraut, Ingwer, Johanniskraut, Kamille, Kanadisches Berufskraut, Lärchengummi (Arabinogalactan), Löwenzahn, Mariendistel, Rotulmenrinde, Sonnenhut (Echinacea), Weissdorn

zu vermeiden

Beinwell, Chaparral (kalif. immergrüner Busch), Chili (rot), Fenchelholzbaum (Sassafras), Katzenminze, Krauser Ampfer, Maisgriffel, Rhabarber, Rotklee

Diverse Getränke**sehr bekömmlich**

Grüner Tee, Bohnenkaffee (mit und ohne Koffein), Rotwein

neutral

Weisswein

zu vermeiden

Bier, Limonade (alle Sorten), Mineralwasser, schwarzer Tee (mit und ohne Teein), Spirituosen

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

- Kidneybohnen
- (Nicht-Sekretoren: Vermeiden Sie Weizen und Mais)
- Limabohnen
- Kartoffeln
- Kohl (Chinakohl, Rotkohl, Weisskohl)
- Auberginen
- Bananen (gilt nur für Sekretoren)
- Tomaten

Sport

Beruhigende, konzentrationsfördernde körperliche Betätigung wie: Yoga, Tai Chi, Meditieren mit Tiefenatmung, Wandern, sportliches Gehen..... wenn möglich täglich

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