

Blutgruppe AB

Fleisch & Geflügel

sehr bekömmlich

Hammel (Schaf), Kaninchen, Lamm, Pute (Truthahn)

zu vermeiden

Büffel, Ente, Gans, Huhn / Hähnchen, Innereien (Herz / Milke), Kalb, Perlhuhn, Pferd, Rebhuhn, Rind, Schinken, Schwein, Speck, Täubchen, Wachtel, Waldhuhn, Wild

Fisch & Meeresfrüchte

Fisch & Meeresfrüchte

sehr bekömmlich

Aise (Maifisch), Fächerfisch (Seglerfisch), Hecht, Hechtbarsch, Kabeljau, Lachs, Makrelen, Meerbrasse, Roter Schnapper, Sardinen, Seeteufel, Stör, Thunfisch, Weinbergschnecken, Zackenbarsch

zu vermeiden

Aal, Anchovis (Sardellen), Austern, Forelle (alle Arten), Barrakuda (Pfeilhecht), Flunder, Flusskrebse, Froschschenkel, Garnelen, Gelbschwanz, Heilbutt, Hummer, Krabben, Krake, Lachsrogen, Meerschnecken, Räucherlachs, Schellfisch, Seehecht (Hechtdorsch), Seezunge, Venusmuscheln, Weissstör, Wittling

Milchprodukte und Eier

sehr bekömmlich

Farmerkäse, Feta (Schafskäse), Eiweiss (Hühnereier), Hüttenkäse, Joghurt, Kefir, Mozzarella, Ricotta, Sauerrahm (10%), Ziegenkäse, Ziegenmilch

zu vermeiden

Blauschimmelkäse, Brie, Butter, Buttermilch, Camembert, Eiscreme, Enteneier, Kuhmilch (Vollmilch), Parmesan, Provolone

Öle & Fette

sehr bekömmlich

Olivenöl, Walnussöl

zu vermeiden

Baumwollsaatöl, Distelöl, Kokosöl, Maiskeimöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl

Nüsse und Samenkerne

sehr bekömmlich

Erdnussbutter, Erdnüsse, Esskastanien, Walnüsse

zu vermeiden

Haselnüsse, Kürbiskerne, Mohnsamen, Sesampaste (Tahini), Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenmus

Bohnen & Hülsenfrüchte

sehr bekömmlich

Grüne Linsen, Perlbohnen, Pintobohnen, Rote Bohnen, Sojabohnen, Tofu

zu vermeiden

Adzukibohnen, Augenbohnen, Dicke Bohnen, Kichererbsen, Kidneybohnen, Limabohnen, Mungobohnen / -sprossen, Puff- / Saubohnen, Schwarze Bohnen

Getreide, Brot (Gebäck) & Teigwaren

sehr bekömmlich

Amaranth, Basmatireis, Dinkel (Vollkorn), Essener Brot, Haferkleie, Hafermehl, Haferschrot, Hirse, Knäckebrot, Naturreis, Puffreis, Reiskleie, Reiswaffeln, Roggenbrot, Roggenmehl, Sojabrot, Vollreisbrot (Naturreis), weisser (polierter) Reis, Weizenkeimbrot, Wildreis

zu vermeiden

Buchweizen (Kasha), Cornflakes, Kamut (ägypt. Weizen), Mais, Maisgrütze, Maismehlmuffins, Maisschrot, Puffmais (Popcorn), Sobanudeln (Buchweizen), Sorghumhirse (Mohrenhirse / Durra), Tapioka (Maniokstärke), Tef (Hirseart), Tobinamburpasta, Weizenauszugsmehl

Gemüse

sehr bekömmlich

Alfalfasprossen, Auberginen, Blumenkohl, Brokkoli, Grünkohl, Gurken, Knoblauch, Löwenzahn, Maizakepilze, Pastinaken, Rote Tüben, Rübengrün, Rübenstiele, Senfkohlblätter, Staudensellerie, Süsskartoffeln (Bataten), Yamswurzel

zu vermeiden

Abalonepilze, Aloe, Artischocken, Avokados, Mais, Oliven (schwarze), Paprikaschoten (alle Sorten), Radieschen, Rettich (roter), Rettichsprossen, Shiitakepilze

Obst

sehr bekömmlich

Ananas, Feigen (frisch / getrocknet), Grapefruits, Kirschen, Kiwis, Loganbeeren, Pflaumen / Zwetschgen, Preiselbeeren, Stachelbeeren, Wassermelonen, Weintrauben, Zitronen

zu vermeiden

Bananen, Dewberries (amerik. Brombeersorte), Granatäpfel, Guaven, Kaktusfeigen, Kokosnüsse, Mangos, Orangen, Persimonen (Kakis / Dattelpflaumen), Quitten, Sternfrucht (Karambola)

Kräuter, Gewürze & Verdickungsmittel

sehr bekömmlich

Curry, Knoblauch, Meerrettich, Miso (Sojapaste), Petersilie

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, Lorbeerblatt, 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

Anis, Aspartam, Essig (alle Sorten), Fruchtzucker, Gelatine, Gerstenmalz, Guarana, Gummi arabicum, Karrageen (Perl- / Knorpeltang, Maissirup, Maisstärke, Maltodextrin, Mandelessenz, Pfeffer (alle Sorten), Tapioka, Traubenzucker, Zuckerrohrsaft

Würzmittel & Eingemachtes

sehr bekömmlich

keine

neutral

Gelee und Konfitüre aus bekömmlichen Früchten, Mayonnaise, Salatdressings (aus bekömmlichen Zutaten), Senf

zu vermeiden

Mixed Pickles, Relish, Tomatenketchup, Worcestershiresauce

Kräutertees

sehr bekömmlich

Alfalfa, Erdbeerblätter, Ginseng, Grosse Klette, Hagebutten, Ingwer, Kamille, Sonnenhut (Echinacea), Süssholzwurzel, Weissdorn

zu vermeiden

Aloe, Bockshornklee (Griechisch Heu), Enzian, Helmkraut, Hirtentäschel, Hopfen, Huflattich, Königskerze, Lindenblüten, Maisgriffel, Rhabarber, Rotklee, Sennesblätter

Diverse Getränke

sehr bekömmlich

Grüner Tee, Rotwein

neutral

Bier, Weisswein

zu vermeiden

Kaffee (mit und ohne Koffein), Limonade (alle Sorten), schwarzer Tee (mit und ohne Thein), Spirituosen

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

- Huhn / Hähnchen = Poulet
- Bestimmte Arten von Weissfisch
- Mais
- Buchweizen
- Limabohnen / Kidneybohnen

Sport

**Kombination aus intensiver sportlicher Betätigung mit beruhigenden Übungen (beispielsweise 2 Tage Beruhigung, 3 Tage Aerobic):
Hatha - Yoga, Aerobic, Kampfkünste, Radfahren, Wandern, Hanteltraining,
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