

Ernährungsempfehlungen Blutgruppe A

Liebe (r) Patient (in),

zu einer ausgewogenen Ernährung gehört nicht nur der Verzicht auf Fertigprodukte und industriellen Zucker, sondern im besten Fall auch ein auf Ihre genetischen Bedingungen abgestimmtes Ernährungskonzept.

Im Laufe der Praxistätigkeit und mit der Erfahrung hat sich für mich herauskristallisiert, dass die Ernährungsempfehlungen bezogen auf die einzelnen Blutgruppen sehr sinnvoll ist, da jede Blutgruppe andere blutgruppenspezifische Merkmale aufweist.

So kann die Blutgruppe A zum Beispiel am besten eine vegetarische Kost vertragen, da sie über weniger Magensäure als die weiteren Blutgruppen verfügt.

Blutgruppe o hingegen kann Fleisch sehr gut verstoffwechseln, sollte aber mit Milch und Milchprodukten vorsichtig sein.

Eine genaue Übersicht möchte ich Ihnen im Folgenden geben, sodass Sie für sich selbst prüfen können, ob Ihre Beschwerden vielleicht mit den von Ihnen aufgenommenen Nahrungsmitteln zusammenhängen könnten. Versuchen Sie doch einfach mal, sich nach dieser Tabelle zu ernähren.

Blutgruppe A

Die Blutgruppe A haben ca. 30 % der Menschen. Sie entwickelte sich ca. 25.000 – 15.000 Jahre v. Chr.

Aufgrund der Notwendigkeit, dich damals auf Wanderschaft zu machen und der damit verbundenen Knappheit tierischer Nahrungsmittel entwickelten sich die Menschen immer mehr zu Landwirten und damit einer agrarisch geprägten Ernährung und Lebensweise.

Dementsprechend hat sich auch der Organismus der Menschen weiterentwickelt.

Die Blutgruppe A zeichnet sich aus durch einen empfindlichen Magen – Darm – Trakt.

Ebenso reagiert der A – Typ sehr empfindlich auf industriell hergestellte und bearbeitete Nahrungsmitteln und sollte immer darauf achten, Lebensmittel naturbelassen, ungesüßt, frisch und aus einem biologisch – kontrollierten Anbau zu sich zu nehmen.

Fleisch und Geflügel

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
	<ul style="list-style-type: none"> • Huhn • Pute 	<ul style="list-style-type: none"> • Ente • Gans • Herz • Kalb • Kaninchen • Lamm • Leber • Rind (& - hackfleisch) • Schinken • Schwein • Speck • Wachtel • Wild

Fisch und Meeresfrüchte

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Flußbarsch • Kabeljau • Karpfen • Lachs • Lachsforelle • Makrele • Regenbogenforelle • Roter Schnapper • Sardine • Seeteufel • Weinbergschnecken 	<ul style="list-style-type: none"> • Hai • Hecht • Meerbrassen • Rotbarsch • Schwertfisch • Stör • Weißer Thun • Wolfbarsch (Loup de mer) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aal • Austern • Barrakuda • Flunder • Flusskrebse • Froschschenkel • Garnelen • Heilbutt • Hering • Hummer • Jakobsmuscheln • Kalmar (Tintenfisch) • Kaviar • Krabben • Krake • Miesmuscheln • Räucherlachs • Sardellen • Seehecht • Seezunge

Milchprodukte und Eier

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Sojakäse • Sojamilch 	<ul style="list-style-type: none"> • Joghurt • Kefir • Mozzarella (fettarm) • Ricotta (fettarm) • Schafskäse • Schmelzkäse • Ziegenkäse • Ziegenmilch 	<ul style="list-style-type: none"> • Blauschimmelkäse • Brie • Butter • Buttermilch • Camembert • Cheddar • Edamer • Emmentaler • Fettarme Milch (1,5%) • Frischkäse • Gouda • Gruyère • Hüttenkäse • Magermilch (0,3%) • Molke • Münster • Parmesan • Speiseeis • Vollmilch

Öle und Fette

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Leinsamenöl • Olivenöl 	<ul style="list-style-type: none"> • Dorschleberöl (Lebertran) • Rapsöl 	<ul style="list-style-type: none"> • Distelöl • Erdnußöl • Maiskeimöl • Sesamöl

Nüsse und Samen

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Erdnüsse • Erdnußbutter • Kürbiskerne 	<ul style="list-style-type: none"> • Esskastanien • Haselnüsse • Macadamianüsse • Mandeln / Mandelmus • Mohnsamen • Pinienkerne • Sesampaste (Tahina) • Sesamsamen • Sonnenblumenkerne • Walnüsse 	<ul style="list-style-type: none"> • Cashewkerne • Paranüsse • Pistazien

Bohnen und andere Hülsenfrüchte

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Augenbohnen • Berglinsen • Grüne Bohnen • Grüne Linsen • Pintobohnen • Rote Linsen • Schwarze Bohnen • Sojabohnen 	<ul style="list-style-type: none"> • Dicke Bohnen • Grüne Erbsen • Saubohnen • Weiße Bohnen • Zuckerschoten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kichererbsen • Kidneybohnen • Limabohnen • Rote Bohnen

Getreideflocken

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden

<ul style="list-style-type: none"> • Amaranth • Buchweizen 	<ul style="list-style-type: none"> • Cornflakes (ungesüßt) • Dinkel • Gerste • Haferkleie • Haferschrot • Kamut • Maisschrot • Puffhirse • Puffreis • Reisflocken • Reiskleie 	<ul style="list-style-type: none"> • Mehrkornmischung • Weizenflocken • Weizenkeime • Weizenkleie • Weizenschrot
--	--	---

Brot und Gebäck

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Essener Brot • Reiswaffeln • Sojabrot • Weizenkeimbrot 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinkelbrot • Glutenfreies Brot • Haferkleie – Muffins • Hirsebrot • Knäckebrot • Maismehl – Muffins • Roggenbrot • Vollreisbrot 	<ul style="list-style-type: none"> • Hartweizenbrot • Matzen aus Weizen • Mehrkornbrot • Pumpenickel • Weizenkleie – Muffins • Weizenvollkornbrot

Getreide und Teigwaren

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Buchweizen • Hafermehl • Reismehl • Roggenmehl • Tapiamur 	<ul style="list-style-type: none"> • Basmatireis • Bulgur • Couscous • Dinkelmehl • Gerstenmehl • Glutenhaltiges Mehl • Hartweizenmehl • Naturreis • Pasta aus Dinkelmehl • Quinoa • Weißer Reis • Weizenkeimmehl • Wilder Reis 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta aus Hartweizengrieß • Weizenauszugsmehl • Weizenvollkornmehl

Gemüse

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Artischocken 	<ul style="list-style-type: none"> • Algen 	<ul style="list-style-type: none"> • Auberginen

<ul style="list-style-type: none"> • Brokkoli • Chicorée • Gartenkürbis • Gelbe Kohlrüben • Gemüsezwiebeln • Grünkohl • Kohlrabi • Löwenzahn • Mangold • Meerrettich • Möhren • Porree • Romina – Salat • Spinat • Tofu • Tompinambur • Weiße Rüben • Zwiebeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Austernpilze • Avocados • Bambussprossen • Blumenkohl • Brunnenkresse • Champignons • Eisbergsalat • Endivie • Fenchel • Frühlingszwiebeln • Gurken • Kopfsalat • Mais • Oliven, grün • Radicchio • Radieschen • Rettich • Rosenkohl • Rote Rüben • Rucola • Schalotten • Spargel • Staudensellerie • Zucchini 	<ul style="list-style-type: none"> • Chilischoten • Chinakohl • Kartoffeln • Oliven, schwarze • Paprikaschoten (gelb, grün und rot) • Rotkohl • Süßkartoffeln • Tomaten • Weißkohl
--	---	---

Obst

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Ananas • Aprikosen • Blaubeeren • Brombeeren • Dörrpflaumen • Feigen (getrocknet & frisch) • Grapefruits • Kirschen • Pflaumen • Preiselbeeren • Zitronen 	<ul style="list-style-type: none"> • Äpfel • Birnen • Datteln • Erdbeeren • Granatäpfel • Guaven • Himbeeren • Holunderbeeren • Johannisbeeren (schwarz & rot) • Kaktusfeigen • Kiwis • Kumquats • Limetten • Litschis • Nektarinen • Kakis • Pfirsiche • Rosinen • Stachelbeeren • Sternfrucht • Wassermelonen • Weintrauben 	<ul style="list-style-type: none"> • Bananen • Honigmelonen • Cantaloupemelonen • Kochbananen • Kokosnüsse • Mandarinen • Mangos • Orangen • Papaya • Rhabarber

Säfte und Flüssigkeiten

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Ananassaft • Aprikosensaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Apfelmilch • Apfelsaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Orangensaft • Papayasaft

<ul style="list-style-type: none"> • Grapefruitsaft • Kirschsaf • Möhrensaft • Pflaumensaft • Selleriesaft • Wasser mit Zitrone 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemüsesaft • Gurkensaft • Kohlsaft • Preiselbeersaft • Traubensaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomatensaft
---	--	---

Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Gerstenmalz • Ingwer • Knoblauch • Sojasauce 	<ul style="list-style-type: none"> • Ahornsirup • Anis • Basilikum • Bohnenkraut • Carob • Curry • Dill • Estragon • Gewürznelke • Grüne Minze • Honig • Kardamon • Kerbel • Koriander • Kreuzkümmel • Kümmel • Kurkuma • Lorbeerblätter • Maisstärke • Majoran • Merrettich • Muskatnuß • Nelkenpfeffer • Oregano • Paprikapulver • Petersilie • Pfefferminze • Piment • Rosmarin • Safran • Salbei • Salz • Schnittlauch • Senfpulver • Thymian • Vanille • Weinstein • Zimt • Zucker (weißer & brauner) • Zuckerrohrsaf 	<ul style="list-style-type: none"> • Apfelessig • Balsamicoessig • Cayennepfeffer • Chilis (rot) • Gelatine • Kapern • Pfeffer (schwarz & weiß) • Pfefferkörner • Rotweinessig • Weißweinessig

Würzmittel und Eingemachtes

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
	<ul style="list-style-type: none"> • Gelees (aus zulässigen Früchten) • Konfitüren (aus zulässigen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Mayonnaise • Mixed Pickles • Tomatenketchup

	<ul style="list-style-type: none"> Früchten) • Salat – Dressings (fettarm, aus zulässigen Zutaten) • Senf 	<ul style="list-style-type: none"> • Worcester - Sauce
--	--	---

Kräutertees

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Baldrian • Bockshornklee • Ginseng • Grüner Tee • Hagebutte • Ingwer • Johanniskraut • Kamille • Mariendistel • Sonnenhut (Echinacea) • Weißdorn 	<ul style="list-style-type: none"> • Enzian • Eisenkraut • Grüne Minze • Himbeerblatt • Hirtentäschel • Holunder • Hopfen • Königskerze • Lindenblüten • Löwenzahn • Petersilie • Pfefferminze • Salbei • Schafgarbe • Süßholzwurzel • Thymian 	<ul style="list-style-type: none"> • Chilis (rot) • Katzenminze • Krauser Ampfer • Rhabarber • Rotklee

Diverse Getränke

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Bohnenkaffee • Bohnenkaffee (entkoff.) • Grüner Tee • Rotwein 	<ul style="list-style-type: none"> • Weißwein 	<ul style="list-style-type: none"> • Bier • Colagetränke • Diätlimonade • Limonade • Mineralwasser (Kohlensäurehaltig) • Schwarzer Tee • Spirituosen

Sollten Sie Fragen zu weiteren Lebensmitteln haben, die nicht in der Liste erwähnt sind, können Sie mich gerne unter info@naturheilpraxis-naturasana.de kontaktieren, gern versuche ich Ihnen Auskunft zu geben. Wenn Ihnen im Rahmen weiterer festgestellter Beschwerden, wie z.B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Leaky Gut – Syndrom, von mir andere Ernährungsrichtlinien empfohlen wurden, um den Magen – Darm – Takt erstmal zu entlasten, haben diese vorerst Priorität und die Tabellen sind dementsprechend den Empfehlungen anzupassen. Sollten weitere Fragen, Probleme oder Beschwerden auftreten, sprechen Sie mich gerne darauf an.

Viel Erfolg und Geduld wünscht Ihnen

Jenny Schmengler