

Ernährungsempfehlungen Blutgruppe AB

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 AB

Die Blutgruppe AB ist die seltenste Blutgruppe und nur etwa 1.500 Jahre alt.

Ca. 4 % der Bevölkerung hat die Blutgruppe AB.

Die Blutgruppe AB entwickelte sich im Zuge der Vermischung der eher europäisch vertretenen Menschen der Blutgruppe A mit den eher im asiatischen oder östlichen Raum lebenden Menschen der Blutgruppe B.

Ihr Immunsystem hat durch die Einzigartigkeit, weder Antikörper gegen die Blutgruppe A noch B zu haben, eine geringe Anfälligkeit für Allergien und Autoimmunerkrankungen.

Menschen mit dieser Blutgruppe haben manchmal eher Blutgruppe A – typische Merkmale, manchmal auch eher Blutgruppe B – typische Merkmale.

Fleisch und Geflügel

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

Fisch und Meeresfrüchte

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

Milchprodukte und Eier

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Farmerkäse • Hüttenkäse • Joghurt • Kefir • Mozzarella • Ricotta • Saure Sahne (10% Fett) • Schafskäse • Ziegenkäse • Ziegenmilch 	<ul style="list-style-type: none"> • Cheddar • Edamer • Emmentaler • Fettarme Milch (1,5 %) • Frischkäse • Gouda • Gruyère • Magermilch (0,3 %) • Molke • Münster • Schmelzkäse • Sojakäse • Sojamilch 	<ul style="list-style-type: none"> • Blauschimmelkäse • Brie • Butter • Buttermilch • Camembert • Parmesan • Sorbet • Speiseeis • Vollmilch

Öle und Fette

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

Nüsse und Samen

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

Bohnen und andere Hülsenfrüchte

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

Getreideflocken

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> Dinkel Haferkleie Hafererschrot Hirse Puffreis Reiskleie Roggenschrot 	<ul style="list-style-type: none"> Amaranth Gerste Mehrkornmischung Reisflocken Sojaflocken Weizenflocken Weizenkeime Weizenkleie Weizenschrot 	<ul style="list-style-type: none"> Buchweizen Cornflakes Kamut Maisschrot

Brot und Gebäck

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

Getreide und Teigwaren

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
-----------------	---------	--------------

<ul style="list-style-type: none"> • Basmatireis • Hafermehl • Naturreis • Reismehl • Roggenmehl • Weißer Reis • Weizenkeimmehl • Wilder Reis 	<ul style="list-style-type: none"> • Bulgur • Couscous • Dinkelmehl • Glutenthaltiges Mehl • Hartweizenmehl • Pasta aus Hartweizengrieß • Quinoa • Weizenauszugsmehl • Weizenkeimmehl 	<ul style="list-style-type: none"> • Buchweizen • Gerstenmehl • Topinambur
---	--	---

Gemüse

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

Obst

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Ananas 	<ul style="list-style-type: none"> • Äpfel 	<ul style="list-style-type: none"> • Bananen

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

Säfte und Flüssigkeiten

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Kirschsafte • Kohlsaft • Möhrensaft • Papayasafte • Preiselbeersafte • Selleriesafte • Traubensaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Ananassaft • Apfelmost • Apfelsafte • Aprikosensaft • Gemüsesafte • Grapefruitsafte • Gurkensafte • Pflaumensaft • Wasser (mit Zitrone) 	<ul style="list-style-type: none"> • Orangensaft

Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Curry • Knoblauch • Meerrettich 	<ul style="list-style-type: none"> • Ahornsirup • Apfelessig • Balsamico – Essig 	<ul style="list-style-type: none"> • Anis • Cayennepfeffer • Chillis (rot)

<ul style="list-style-type: none"> • Petersilie 	<ul style="list-style-type: none"> • Basilikum • Bohnenkraut • Carob • Dill • Estragon • Gewürznelke • Grüne Minze • Honig • Kardamon • Kerbel • Koriander • Kreuzkümmel • Kurkuma • Lorbeerblätter • Majoran • Minze • Muskatnuss • Paprikapulver • Pfefferminze • Piment • Rosmarin • Rotweinessig • Safran • Salbei • Salz • Schnittlauch • Senfpulver • Sojasauce • Thymian • Vanille • Weinstein • Zimt • Zucker (weißer & brauner) 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatine • Gerstenmalz • Kapern • Maissirup • Maisstärke • Pfeffer (schwarz & weiß) • Pfefferkörner • Weißweinessig
--	---	--

Würzmittel und Eingemachtes

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
	<ul style="list-style-type: none"> • Gelees (aus zulässigen Früchten) • Konfitüren (aus zulässigen Früchten) • Mayonnaise • Salat – Dressings (fettarm, aus zulässigen Zutaten) • Senf • 	<ul style="list-style-type: none"> • Mixed pickles (sauer & süß) • Tomatenketchup • Worcester – Sauce

Kräutertees

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Ginseng • Grüner Tee • Hagebutte • Ingwer 	<ul style="list-style-type: none"> • Baldrian • Chilis (rot) • Eisenkraut • Grüne Minze 	<ul style="list-style-type: none"> • Aloe • Bockshornklee • Enzian • Hirtentäschel

<ul style="list-style-type: none"> • Kamille • Sonnenhut (Echinacea) • Süßholzwurzel • Weißdorn 	<ul style="list-style-type: none"> • Himbeerblatt • Holunder • Johanniskraut • Katzenminze • Krauser Ampfer • Löwenzahn • Petersilie • Pfefferminze • Salbei • Schafgarbe • Thymian 	<ul style="list-style-type: none"> • Hopfen • Huflattich • Königskerze • Lindenblüten • Rhabarber • Rotklee
---	--	---

Diverse Getränke

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