

Ernährungsempfehlungen Blutgruppe o

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 o

Die Blutgruppe o haben ist die erste bekannte und älteste Blutgruppe. Ca. 44 % der Bevölkerung hat die Blutgruppe o.

Sie sind ausgestattet mit einem kräftigen, widerstandsfähigen, manchmal aber auch überaktiven Immunsystem.

Der Blutgruppe o – Mensch ist ein Jäger – er ist der typische Fleischesser.

Er hat einen robusten Verdauungstrakt, jedoch reagiert er auf Umstellungen in Bezug auf Ernährung und Umwelt empfindlich.

Menschen mit der Blutgruppe o dürfen sich sportlich gern beanspruchen.

Fleisch und Geflügel

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

Fisch und Meeresfrüchte

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

Milchprodukte und Eier

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

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 • Sesamöl 	<ul style="list-style-type: none"> • Distelöl • Erdnußöl • Maiskeimöl

Nüsse und Samen

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

Bohnen und andere Hülsenfrüchte

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

Getreideflocken

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
	<ul style="list-style-type: none"> • Amaranth • Buchweizen • Dinkel • Gerste • Kamut • Puffhirse • Puffreis • Reisflocken • Reiskleie 	<ul style="list-style-type: none"> • Cornflakes • Haferkleie • Haferschrot • Maismehl • Mehrkornmischung • Weizenflocken • Weizenkeime • Weizenkleie • Weizenschrot

Brot und Gebäck

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

Getreide und Teigwaren

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

Gemüse

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

Obst

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

Säfte und Flüssigkeiten

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Ananassaft • Kirschsft • Pflaumensaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprikosensaft • Gemüsesaft • Grapefruitsaft • Gurkensaft • Möhrensaft • Papayasft • Preiselbeersaft • Selleriesft • Tomatensaft mit Zitrone • Traubensaft 	<ul style="list-style-type: none"> • Apfelmost • Apfelsaft • Kohlsaft • Orangensaft

Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel

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

Würzmittel und Eingemachtes

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

Kräutertees

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

Diverse Getränke

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