

Ernährungsempfehlungen Blutgruppe B

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 B

Die Blutgruppe B entstand etwa 15.000 v. Chr. , wahrscheinlich im Himalaya.

Ca. 12 % der Bevölkerung hat die Blutgruppe B.

Ursprünglich fand man die Blutgruppe bei den Nomaden in Indien / Asien.

Die Menschen damals waren anpassungsfähig und so kann man sie auch als „Allesesser“ bezeichnen.

Ihr Immunsystem ist sehr widerstandsfähig, ihr Organismus eher anfällig für ungewöhnliche Erkrankungen.

Fleisch und Geflügel

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

Fisch und Meeresfrüchte

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

Milchprodukte und Eier

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

Öle und Fette

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

Nüsse und Samen

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

Bohnen und andere Hülsenfrüchte

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

Getreideflocken

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

Brot und Gebäck

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

<ul style="list-style-type: none"> • Essener Brot • Hirsebrot • Reiswaffeln • Vollreisbrot 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinkelbrot • Glutenfreies Brot • Haferkleie - Muffins • Sojabrot 	<ul style="list-style-type: none"> • Bagels • Hartweizenbrot • Knäckebrot • Maismehl - Muffins • Mehrkornbrot • Pumpnickel • Roggenbrot • Weizenkleie – Muffins • Weizenvollkornbrot
--	---	---

Getreide und Teigwaren

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

Gemüse

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

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

Säfte und Flüssigkeiten

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

Kräuter, Gewürze und Verdickungsmittel

Sehr bekömmlich	neutral	Zu vermeiden
<ul style="list-style-type: none"> • Cayennepfeffer • Curry 	<ul style="list-style-type: none"> • Ahornsirup • Anis 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatine • Gerstenmalz

<ul style="list-style-type: none"> • Ingwer • Meerrettich • Petersilie 	<ul style="list-style-type: none"> • Apfelessig • Balsamico – Essig • Basilikum • Bohnenkraut • Carob • Chilis (rot) • Dill • Estragon • Gewürznelke • Grüne Minze • Honig • Kapern • Kardamon • Kerbel • Knoblauch • Koriander • Kreuzkümmel • Kümmel • Kurkuma • Lorbeerblätter • Majoran • Minze • Muskat • Oregano • Paprikapulver • Pfefferkörner • Pfefferminze • Piment • Rosmarin • Rotweinessig • Safran • Salbei • Salz • Schnittlauch • Senfpulver • Sojasauce • Thymian • Vanille • Weinstein • Weißweinessig • Zucker (weißer & brauner) 	<ul style="list-style-type: none"> • Maissirup • Maisstärke • Pfeffer (schwarz & weiß) • Zimt
---	--	---

Würzmittel und Eingemachtes

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

	<ul style="list-style-type: none"> • Mayonnaise • Mixed Pickles (sauer & süß) • Salat – Dressings (fettarm, aus zulässigen Zutaten) • Senf • Worcester - Sauce 	
--	---	--

Kräutertees

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

Diverse Getränke

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