

# Die verschiedenen Diätformen

## Blutgruppen - Diät

### Energiebilanz:

BEs werden keine Kalorien gezählt

### Nährstoffbilanz:

Keine Angaben

### Vitaminbilanz:

Keine Angaben

### Mineralstoffbilanz:

Keine Angaben

### Flüssigkeitsbilanz:

Keine Angaben

### Auf einen Blick

#### BEURTEILUNG:

Die sportliche Betätigung wird nicht außer Acht gelassen.

- Es fehlt der wissenschaftliche Hintergrund, die "Blutklumpen-Theorie" ist nicht bewiesen.
- Nicht alltagstauglich wenn mehrere Familienmitglieder unterschiedliche Blutgruppen haben.
- Die Rezepte enthalten zu viele Kalorien in Form von Eiweiß und Fett und zu wenig Kohlenhydrate.  
Der Abnehmerfolg ist fraglich.  
Auf längere Sicht ist von dieser Diät abzuraten.

Laut dem Amerikanischen Naturheilmediziner Peter J. D'Adamo bestimmt die Blutgruppe des Menschen, welche Nahrung er verträgt und welche nicht. Falsche Ernährung zieht demnach Krankheiten und Übergewicht nach sich. ABER: Der wissenschaftliche Hintergrund fehlt. Die Diät ist auf längere Sicht nicht zu empfehlen.

#### DAS PRINZIP:

Der Grund für diese unterschiedliche Verträglichkeit liegt für d´Adamo in Lebensmittel-Eiweißen, so genannten Lektinen, die mit dem Blut reagieren. Einige Lebensmittel schädigen den Körper, indem sie Blutzellen verklumpen.

#### Blutgruppe 0

Diese Blutgruppe ist vor 40.000 Jahren entstanden als sich der Mensch als Jäger und Sammler überwiegend von Fleisch (Eiweiß), Obst und Gemüse ernährte. D'Adamo rät daher zu tierischen Nahrungsmitteln mit Ausnahme von Milchprodukten. Auch einige Getreide- und Hülsenfrüchte, z. B. Bohnen und Linsen, sind ungeeignet für den Stoffwechsel. Obst und Gemüse dagegen sind gut verträglich.

#### Blutgruppe A

Nach den Jägern und Sammlern traten die Viehzüchter und Ackerbauern mit der Blutgruppe A auf den Plan. Diese konnten Gemüse und Getreide gut, Fleisch jedoch nur schlecht verdauen. D'Adamo rät zu einer vegetarischen Ernährung bestehend aus viel Getreide und Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst.

#### Blutgruppe B

Diese Blutgruppe stammt den Theorien von D'Adamo zu Folge von den mongolischen Stämmen in den Steppen Eurasiens. Sie hüteten Tiere und verzehrten nicht nur Fleisch, sondern auch deren Milchprodukte. Angehörige dieser Gruppe vertragen demnach alles Tierische (v.a. Wild, Hammel, Lamm und Tiefseefische wie Kabeljau und Lachs, Roggen und Weizen) bis auf Schwein und Huhn.

#### Blutgruppe AB

Im Laufe der Zeit haben sich die Ackerbauern mit den mongolischen Stämmen vermischt und die Blutgruppe AB ist entstanden. Menschen mit dieser Blutgruppe sollten vorwiegend auf vegetarische Kost zurückgreifen, um abzunehmen. Ab und zu sind auch Fleisch und Milchprodukte erlaubt.