

Prehrana po krvnih skupinah

Krvna skupina 0, nesekretor

Seznam živil za krvno skupino 0 za nesekretorje po teoriji Petra J. D'Adama: kaj je priporočljivo, kaj nevtravno in česa se je bolje izogibati.

Česa se izogibajte

Po teoriji Petra J. D'Adama naj bi se ljudje s krvno skupino 0 zaradi lektinov izogibali predvsem tem živilom:

- 🚫 pšenica (pšenični lektin)
- 🚫 koruza
- 🚫 navadni fižol
- 🚫 leča
- 🚫 arašidi
- 🚫 krompir

● Priporočljivo ● Nevtravno ali občasno 🚫 Odsvetovano

Meso in polži

● Priporočljivo (12)

bivol	jerebica	srce
fazan	noj	srna
golob	prepelice	teletina
govedina	priželjc	zajec

● Nevtravno ali občasno (13)

gos	ovčatina	raca
jagnjetina	perutnina	veverica
jetra telečja	perutnina divja	želva
konj	polži	
koza	puran	

🚫 Odsvetovano (2)

svinjina – vsi izdelki	šunka – suhomesna svinjina
------------------------	----------------------------

Ribe, mehkužci in raki

● Priporočljivo (16)

brancin progasti	ostrž rečni	sardine v olju
čepa črnorbna	ostrž rumeni	slanik
jeseter atlantski	ostrž srebrni	škamber
mečarica	polenovka	tabinja
okun	postrv šarenka	
ostrž beli	sardine	

● Nevtravno ali občasno (29)

brancin ameriški	kozica ezopova	losos atlantski
igla	krap	losos divji
jastog severni	lampuga	losos jezerski
kirnja rdeča	list	losos pacifiški

mečarica pacifiška	postrv morska	tuna sveža
napihovačka	ribon okati	ustonoša
ostriž rdeči	skakavka	vahnja
ostriž zobčasti	som	žaba
pes morski	somič ameriški	žabji kraki
postrv	trska	
 Odsvetovano (7)		
hobotnica	losos morski	škampi
inčun	rakovica sinja	
ligenj	ščuka	
Školjke		
 Nevtralno ali občasno (4)		
ostriga	polsrčanka	
pokrovača Jakobova	zijavka peščena	
 Odsvetovano (2)		
dagnja	uho morsko	
Jajca in ikre		
 Nevtralno ali občasno (10)		
gosje jajce	kaviar rdeč	prepeličje jajce
kaviar belega kita	kokošje jajce – beljak	račje jajce
kaviar črn	kokošje jajce – celo	
kaviar lososov	kokošje jajce – rumenjak	
Gobe		
 Nevtralno ali občasno (8)		
črna trobenta	ostrigar (divji)	šampinjon (rjavi)
enoki	ostrigar (gojeni)	zimska panjevka
maitake	šampinjon (beli)	
 Odsvetovano (1)		
šitake		
Mleko in mlečni izdelki		
 Nevtralno ali občasno (2)		
ghee (prečiščeno maslo)	maslo nesoljeno	
 Odsvetovano (30)		
bleu	jarlsberg	munster
brie	jogurt polnomastni	neufchatel
camembert	kazein	parmezan
cheddar	kefir	provolone
mladi kmečki sir	kozji sir	ricotta
edam	mleko kozje	sirotka
ementaler	mleko kravje kislo	skuta
feta	mleko kravje nemastno	skuta posneta
gauda	mleko kravje polno	smetana kisla
grojer	mozzarella	smetana sladka nemastna

Olja in maščobe

● Priporočljivo (2)

olivno olje

orehovo olje

🟡 Nevtralno ali občasno (6)

črni ribez – olje iz semen

ghee (prečiščeno maslo)

kokosovo olje

laneno olje

mandljevo olje

sezamovo olje

🔴 Odsvetovano (12)

arašidovo olje

avokadovo olje

bombažovo olje

boragino olje

koruzno olje

olje oljne repice

pšenični kalčki – olje

ribje olje

sojino olje

sončnično olje

svetlinovo olje

žafanovo olje

Oreški in semena

● Priporočljivo (3)

bučna semena

oreh

oreh angleški

🟡 Nevtralno ali občasno (11)

laneno seme

lešnik

makadamija

mandelj

mandljevo maslo

omorika (pinjole)

oreh ameriški beli

pekan

pinjola

sezam – maslo (tahini)

sezam – seme

🔴 Odsvetovano (10)

kostanj

mak

mandljevo mleko / sir

oreh brazilski

oreh indijski

pistacija

sončnica – maslo

sončnica – seme

žafanika – seme

žir

Stročnice

🟡 Nevtralno ali občasno (16)

fižol adzuki

fižol beli

fižol canelini

fižol črni

fižol črnooki

fižol lima

fižol mungo

fižol mungo kalčki

fižol, angl. northern beans

fižol pinto

fižol stročji

fižol španski

grah

leča rdeča

leča rjava

leča zelena

🔴 Odsvetovano (15)

arašidi

arašidi maslo

bob

čičerika

fižol fava

fižol lisasti

fižol mornariški

fižol rdeči, angl. kidney beans

sojin sir (ne tofu!)

sojina zrna

sojini kosmiči, koščki

sojino mleko

tamarinda

tempeh

tofu

Žitarice, kruh in testenine

● Priporočljivo (1)

kruh esenski

🟡 Nevtralno ali občasno (19)

amarant

kamut

kruh ezeziel

kvinoja	riž basmati rjavi	riž otrobi
proso	riž divji	rž kosmiči
riž mleko	riž kosmiči	rž kruh 100 %
riž basmati beli	riž kuhan na vodi	rž moka
riž basmati kruh	riž moka, vsi izdelki	
riž basmati moka	riž namaz	
🚫 Odsvetovano (20)		
ajda, vse oblike	pira izdelki	pšenica kalčki
ječmen	pira moka	pšenica kaljena kruh
koruza, vse oblike	pira zrnje	pšenica otrobi
kuskus	pšenica bela moka	sirek (sorghum)
moka brez glutena	pšenica durum	soja moka
moka z glutenom	pšenica durum moka	tapioka moka
oves, vse oblike	pšenica integr. moka	
Zelenjava		
● Priporočljivo (26)		
alga haluga (kelp)	buče vseh vrst	okra
alge kombu	cikorija	paprika rdeča
alge laver	čebula	pesa listi
alge morske rdeče (dulse)	česen	peteršilj
alge nori	hren	regrat
alge wakame	koleraba zelena	solata escarole
artičoka	korenje	špinača
blitva	ohrovt	topinambur
brokoli	ohrovt kodrolistni	
🟡 Nevtravno ali občasno (42)		
bambusovi vršički	krebuljica	redkvica kalčki
bučke vseh vrst	kreša vodna	redkvica rdeča
čebulica mlada	kreša vrtna	repa
čili	krompir sladki	rukola
gorčica seme	paprika kajenska	solata endivija
gorčica zelenje	paprika pimento	solata ledenka
jam	paprika rdeča srčasta	solata mehka
janež korenina	paprika rumena	solata zelena rimska
koper	paprika zelena	šalotka
korenje sok	paradižnik	šparglji vseh vrst
koriander svež (angl. cilantro)	pastinak	zelena gomolj
koriander seme	pesa rdeča	zelena sok
koromač	radič rdeč	zelena stebelna
kostanj vodni	redkev daikon	zelje bok choy
🚫 Odsvetovano (25)		
agar	kalčki alfalfa	kumare, vložene v kisu
aloe	krompir bel	ohrovt brstični
cvetača	krompir rdeč	oliva črna
jajčevcevec	kumare	oliva zelena kalamata
juka	kumare sok	oliva zelena grška

oliva zelena španska
por
rabarbara
tapioka

zelenjava konzerv. v kisu
zelje belo
zelje kislo
zelje kitajsko

zelje rdeče
zelje sok

Sadje

● Priporočljivo (15)

ananas
ananas sok
avokado
banana
borovnica

češnja
češnja sok
figa
granatno jabolko
guava

mango
opuncija
ringlo
sliva
sliva sok

🟡 Nevtralno ali občasno (35)

bezeg jagode
breskev
brusnica
brusnica sok
grenivka
grenivka sok
grozdje
hruška
hruška sok
jabolko
jabolko sok
kaki

karambola
kosmulja
kumkvat
kutina
limeta
limona
limonada
lubenica
malina
melona božična
melona casaba
melona cranshaw

melona španska
murva rdeča
nektarina
nektarina sok
palma sago
papaja
ribez črni
ribez rdeči
robida/malina križanec
robidnica sinje-zelena
rozine

🔴 Odsvetovano (16)

datelj
dinja
jagoda
jagoda sok
kivi
kokos meso

kokos mleko
liči
mandarina
marelica
marelica sok
melona honeydew

melona kantalupe
melona medena
pomaranča
robidnica

Začimbe

● Priporočljivo (9)

bazilika
curry
česen

ingver
lovorov list
origano

peteršilj
sladka koreninca
žafan

🟡 Nevtralno ali občasno (27)

bergamot
čili mleti
čokolada
drobnjak
janež
kakav
kalijev hidrogentartrat
kardamom
koriander

koriander, svež (angl. cilantro)
krebujlica prava
kumina
kurkuma
majaron
meta
nageljnovc žbice
paprika kajenska
paprika rdeča mleta

pehtran
pektin
piment
popper
rožiči
rožmarin
šetrja
timijan
žajbelj

🚫 Odsvetovano (8)

cimet

guarana

gumi arabicum

kapre

muškatni orešček

popper industrijsko mlet

škrob koruzni

vanilija

Pijače

● Priporočljivo (4)

čaj zeleni

sodavica, klub soda

vino rdeče

voda s CO₂

🚫 Odsvetovano (6)

čaj črni

kava, kuhana v vodi

likerji

pivo

vino belo

žgane pijače

Sladila

● Nevtravno ali občasno (5)

agavin sirup

glicerol rastlinski

mandljev ekstrakt

melasa

melasa črna

🚫 Odsvetovano (14)

aspartam

dekstroza

fruktoza

javorjev sirup

ječmenov slad

koruzni sirup

maltodekstrin

med

rižev sirup

sladkor beli

sladkor invertni

sladkor rjavi

sladkor trsni v sirupu

stevija

Dodatki

● Priporočljivo (1)

kvas pivski

● Nevtravno ali občasno (7)

gorčica brez kisa

kvas pekovski

lecitin

natrijev glutamat (MSG)

soda bikarbona

sol morska

želatina

🚫 Odsvetovano (8)

gorčica s kisom

guar

karagenan

kis jabolčni

kis vinski

miso

sojina omaka Shoyu

sojina omaka Tamari

Splošna priporočila za boljše počutje

Pijte dovolj vode

Koliko vode potrebujete, je odvisno od telesne teže. Približen izračun: telesno težo v kilogramih delite z 8 in pomnožite z 0,25 – dobite litre na dan (pri 64 kg približno 2 litra). Pijte enakomerno čez dan.

Več vlaknin in kakovostnih maščob

V prehrano vključite več živil z vlakninami ter kakovostnih maščob, kot so hladno stiskana rastlinska olja, oreški in semena – izbrana po seznamu za

vašo krvno skupino.

Sveža in manj predelana hrana

Uživajte sveže stisnjene zelenjavne sokove, kalčke, listnato zelenjavo in živila, bogata z antioksidanti.

Manj nasičenih maščob, sladkorja in bele moke

Zmanjšajte vnos nasičenih maščob, sladkorja, bele moke in industrijsko predelanih živil.

Kajenje opustite, če je mogoče

Če kadite, je opustitev kajenja eden najpomembnejših korakov za boljše počutje.

Manj poživil

Omejite alkohol, kofein in sladkor.

O teh seznamih

Seznami izhajajo iz teorije Petra J. D'Adama, po kateri lektini v hrani različno vplivajo na ljudi z različnimi krvnimi skupinami. Znanstvene raziskave te teorije doslej niso potrdile, zato sezname razumite kot pomoč pri izbiri živil, ne kot zdravstveno priporočilo. Ozadje, viri in kako ugotovite, ali ste sekretor: Prehrana po krvnih skupinah.

Pomembno

Napotki so splošni in ne nadomeščajo zdravniškega nasveta. Če imate zdravstvene težave ali bolezni, ste noseči, dojite ali jemljete zdravila, se pred spremembo prehrane posvetujte z zdravnikom. Zdravil, ki vam jih je predpisal zdravnik, ne opuščajte brez posveta z njim.

Odzivi na prehrano so individualni. Če opazite izrazite ali dolgotrajne neželene učinke, spremembo prehrane prekinite in poiščite strokovni nasvet.