

Prehrana po krvnih skupinah

Krvna skupina 0, sekretor

Seznam živil za krvno skupino 0 za sekretorje 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 (9)

bivol	jetra telečja	srce
govedina	ovčatina	srna
jagnjetina	pižljc	teletina

Nevtravno ali občasno (14)

fazan	koza	puran
golob	noj	raca
gos	perutnina	veverica
jerebica	perutnina divja	zajec
konj	polži	

Odsvetovano (4)

prepelice	šunka – suhomesna svinjina
svinjina – vsi izdelki	želva

Ribe, mehkužci in raki

Priporočljivo (13)

brancin ameriški	mečarica	ostrž srebrni
brancin progasti	okun	polenovka
čepa črnorbna	ostrž beli	postrv šarenka
jeseter atlantski	ostrž rečni	
list	ostrž rumeni	

Nevtravno ali občasno (33)

igla	krap	losos pacifiški
inčun	lampuga	mečarica pacifiška
jastog severni	losos atlantski	napihovačka
kirnja rdeča	losos divji	ostrž rdeči
kozica ezopova	losos jezerski	ostrž zobčasti

pes morski	sardine v olju	trska
postrv	skakavka	tuna sveža
postrv morska	slanik	ustonoša
rakovica sinja	somič ameriški	vahnja
ribon okati	škomber	žaba
sardine	tabinja	žabji kraki
 Odsvetovano (6)		
hobotnica	losos morski	ščuka
ligenj	som	škampi
Školjke		
 Nevtralno ali občasno (5)		
dagnja	pokrovača Jakobova	zijavka peščena
ostriga	polsrčanka	
 Odsvetovano (1)		
uho morsko		
Jajca in ikre		
 Nevtralno ali občasno (7)		
kaviar belega kita	kokošje jajce – beljak	račje jajce
kaviar črn	kokošje jajce – celo	
kaviar rdeč	kokošje jajce – rumenjak	
 Odsvetovano (3)		
gosje jajce	kaviar lososov	prepeličje jajce
Gobe		
 Nevtralno ali občasno (7)		
črna trobenta	ostrigar (divji)	zimska panjevka
enoki	ostrigar (gojeni)	
maitake	šampinjon (rjavi)	
 Odsvetovano (2)		
šampinjon (beli)	šitake	
Mleko in mlečni izdelki		
 Nevtralno ali občasno (6)		
feta	kozji sir	mozzarella
ghee (prečiščeno maslo)	maslo nesoljeno	skuta posneta
 Odsvetovano (26)		
bleu	jarlsberg	neufchatel
brie	jogurt polnomastni	parmezan
camembert	kazein	provolone
cheddar	kefir	ricotta
mladi kmečki sir	mleko kozje	sirotka
edam	mleko kravje kislo	skuta
ementaler	mleko kravje nemastno	smetana kisla
gauda	mleko kravje polno	smetana sladka nemastna
grojer	munster	

Olja in maščobe

● Priporočljivo (3)

laneno olje

olivno olje

orehovo olje

🕒 Nevtralno ali občasno (7)

boragino olje

mandljevo olje

sezamovo olje

črni ribez – olje iz semen

olje oljne repice

ghee (prečiščeno maslo)

ribje olje

🚫 Odsvetovano (10)

arašidovo olje

koruzno olje

svetlinovo olje

avokadovo olje

pšenični kalčki – olje

žafanovo olje

bombaževo olje

sojino olje

kokosovo olje

sončnično olje

Oreški in semena

● Priporočljivo (4)

bučna semena

oreh

laneno seme

oreh angleški

🕒 Nevtralno ali občasno (13)

lešnik

omorika (pinjole)

sezam – seme

makadamija

oreh ameriški beli

žafanika – seme

mandelj

pekan

žir

mandljevo maslo

pinjola

mandljevo mleko / sir

sezam – maslo (tahini)

🚫 Odsvetovano (7)

kostanj

oreh indijski

sončnica – seme

mak

pistacija

oreh brazilski

sončnica – maslo

Stročnice

● Priporočljivo (2)

fižol adzuki

fižol črnooki

🕒 Nevtralno ali občasno (18)

bob

fižol lima

sojin sir (ne tofu!)

čičerika

fižol mungo

sojina zrna

fižol beli

fižol mungo kalčki

sojini kosmiči, koščki

fižol canelini

fižol, angl. northern beans

sojino mleko

fižol črni

fižol stročji

tempeh

fižol fava

grah

tofu

🚫 Odsvetovano (11)

arašidi

fižol pinto

leča rjava

arašidi maslo

fižol rdeči, angl. kidney beans

leča zelena

fižol lisasti

fižol španski

tamarinda

fižol mornariški

leča rdeča

Žitarice, kruh in testenine

● Priporočljivo (1)

kruh esenski

● Nevtravno ali občasno (27)

ajda, vse oblike

amarant

kamut

kruh ezeziel

kvinoja

moka brez glutena

oves, vse oblike

pira izdelki

pira moka

pira zrnje

proso

riž mleko

riž basmati beli

riž basmati kruh

riž basmati moka

riž basmati rjavi

riž divji

riž kosmiči

riž kuhan na vodi

riž moka, vsi izdelki

riž namaz

riž otrobi

rž kosmiči

rž kruh 100 %

rž moka

soja moka

tapioka moka

⊘ Odsvetovano (12)

ječmen

koruza, vse oblike

kuskus

moka z glutenom

pšenica bela moka

pšenica durum

pšenica durum moka

pšenica integr. moka

pšenica kalčki

pšenica kaljena kruh

pšenica otrobi

sirek (sorghum)

Zelenjava

● Priporočljivo (27)

alga haluga (kelp)

alge kombu

alge laver

alge nori

alge wakame

artičoka

blitva

brokoli

buče vseh vrst

cikorija

čebula

hren

koleraba zelena

krompir sladki

ohrovt

ohrovt kodrolistni

okra

paprika rdeča

pastinak

pesa listi

peteršilj

regrat

repa

solata escarole

solata zelena rimska

špinača

topinambur

● Nevtravno ali občasno (52)

agar

alge morske rdeče (dulse)

bambusovi vršički

buče vseh vrst

čebulica mlada

česen

čili

gorčica seme

jajčevce

jam

janež korenina

koper

korenje

korenje sok

koriander svež (angl. cilantro)

koriander seme

koromač

kostanj vodni

krebuljica

kreša vodna

kreša vrtna

ohrovt brstični

oliva zelena kalamata

oliva zelena grška

oliva zelena španska

paprika kajenska

paprika pimento

paprika rdeča srčasta

paprika rumena

paprika zelena

paradižnik

pesa rdeča

radič rdeč

redkev daikon

redkvica kalčki

redkvica rdeča

rukola

solata endivija

solata ledenka

solata mehka

šalotka

šparglji vseh vrst

tapioka

zelena gomolj

zelena sok

zelena stebelna

zelje belo

zelje bok choy

zelje kislo

zelje kitajsko

 Odsvetovano (14)

aloe

cvetača

gorčica zelenje

juka

kalčki alfalfa

zelje rdeče

zelje sok

krompir bel

krompir rdeč

kumare

kumare sok

kumare, vložene v kisu

oliva črna

por

rabarbara

zelenjava konzerv. v kisu

Sadje

 Priporočljivo (12)

ananas

ananas sok

banana

borovnica

češnja

češnja sok

figa

guava

mango

ringlo

sliva

sliva sok

 Nevtralno ali občasno (42)

bezeg jagode

breskev

brusnica

brusnica sok

datelj

granatno jabolko

grenivka

grenivka sok

grozdje

hruška

hruška sok

jabolko

jabolko sok

jagoda

jagoda sok

kaki

karambola

kosmulja

kumkvat

kutina

limeta

limona

limonada

lubenica

malina

marelica

marelica sok

melona božična

melona casaba

melona cranshaw

melona španska

murva rdeča

nektarina

nektarina sok

opuncija

palma sago

papaja

ribez črni

ribez rdeči

robida/malina križanec

robidnica sinje-zelena

rozine

 Odsvetovano (12)

avokado

dinja

kivi

kokos meso

kokos mleko

liči

mandarina

melona honeydew

melona kantalupe

melona medena

pomaranča

robidnica

Začimbe

 Priporočljivo (5)

curry

ingver

kurkuma

peteršilj

rožiči

 Nevtralno ali občasno (33)

bazilika

bergamot

cimet

česen

čili mleti

čokolada

drobnjak

janež

kakav

kalijev hidrogentartrat

kardamom

koriander

koriander, svež (angl. cilantro)

krebuljica prava

kumina

lovorov list

majaron

meta

nageljnovе žbice	pektin	šetrj
origano	piment	timijan
paprika kajenska	poper	vanilija
paprika rdeča mleta	rožmarin	žafra
pehtran	sladka koreninca	žajbelj

🚫 Odsvetovano (6)

guarana	kapre	poper industrijsko mlet
gumi arabicum	muškatni orešek	škrob koruzni

Pijače

🟢 Priporočljivo (3)

čaj zeleni	sodavica, klub soda	voda s CO2
------------	---------------------	------------

🟡 Nevtrarno ali občasno (1)

vino rdeče

🚫 Odsvetovano (6)

čaj črni	likerji	vino belo
kava, kuhana v vodi	pivo	žgane pijače

Sladila

🟡 Nevtrarno ali občasno (12)

agavin sirup	mandljev ekstrakt	rižev sirup
glicerin rastlinski	med	sladkor beli
javorjev sirup	melasa	sladkor rjavi
ječmenov slad	melasa črna	stevija

🚫 Odsvetovano (7)

aspartam	koruzni sirup	sladkor trsni v sirupu
dekstroza	maltodekstrin	
fruktoza	sladkor invertni	

Dodatki

🟡 Nevtrarno ali občasno (11)

gorčica brez kisa	lecitin	sojina omaka Tamari
kis jabolčni	miso	sol morska
kvas pekovski	soda bikarbona	želatina
kvas pivski	sojina omaka Shoyu	

🚫 Odsvetovano (5)

gorčica s kisom	karagenan	natrijev glutamat (MSG)
guar	kis vinski	

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.