

Prehrana po krvnih skupinah

Krvna skupina A, nesekretor

Seznam živil za krvno skupino A 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 A zaradi lektinov izogibali predvsem tem živilom:

-  **ledvičasti fižol**
-  **fižol lima**
-  **krompir**
-  **jajčevce**
-  **paradižnik**

-  **Priporočljivo**
-  **Nevtravno ali občasno**
-  **Odsvetovano**

Meso in polži

Priporočljivo (2)

polži

puran

Nevtravno ali občasno (14)

fazan

koza

prepelice

golob

noj

raca

gos

ovčcina

zajec

jagnjetina

perutnina

želva

jerebica

perutnina divja

Odsvetovano (11)

bivol

priželj

šunka – suhomesna svinjina

govedina

srce

teletina

jetra telečja

srna

veverica

konj

svinjina – vsi izdelki

Ribe, mehkužci in raki

Priporočljivo (22)

kirnja rdeča

napihovačka

postrv šarenka

krap

ostriž beli

sardine

losos atlantski

ostriž rdeči

sardine v olju

losos divji

ostriž rumeni

ščuka

losos morski

ostriž srebrni

škomber

losos pacifiški

polenovka

žaba

mečarica

postrv

mečarica pacifiška

postrv morska

Nevtravno ali občasno (24)

brancin ameriški

inčun

list

brancin progasti

jeseter atlantski

losos jezerski

čepa črnorbna

kozica ezopova

okun

hobotnica

lampuga

ostriž rečni

ostriž zobčasti	slanik	tuna sveža
pes morski	somič ameriški	ustonoša
ribon okati	tabinja	vahnja
skakavka	trska	žabji kraki
 Odsvetovano (6)		
igla	ligenj	som
jastog severni	rakovica sinja	škampi
Školjke		
 Nevtralno ali občasno (4)		
dagnja	polsrčanka	
pokrovača Jakobova	uho morsko	
 Odsvetovano (2)		
ostriga	zijavka peščena	
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		
 Priporočljivo (1)		
maitake		
 Nevtralno ali občasno (7)		
črna trobenta	ostrigar (gojeni)	zimska panjevka
enoki	šampinjon (rjavi)	
ostrigar (divji)	šitake	
 Odsvetovano (1)		
šampinjon (beli)		
Mleko in mlečni izdelki		
 Nevtralno ali občasno (10)		
feta	kozji sir	skuta
ghee (prečiščeno maslo)	mozzarella	skuta posneta
jogurt polnomastni	ricotta	
kefir	sirotka	
 Odsvetovano (22)		
bleu	grojer	munster
brie	jarlsberg	neufchatel
camembert	kazein	parmezan
cheddar	maslo nesoljeno	provolone
mladi kmečki sir	mleko kozje	smetana kislá
edam	mleko kravje kislo	smetana sladka nemastna
ementaler	mleko kravje nemastno	
gauda	mleko kravje polno	

Olja in maščobe

● Priporočljivo (6)

črni ribez – olje iz semen

laneno olje

olivno olje

orehovo olje

ribje olje

sezamovo olje

● Nevtralno ali občasno (10)

arašidovo olje

avokadovo olje

boragino olje

ghee (prečiščeno maslo)

mandljevo olje

olje oljne repice

pšenični kalčki – olje

sojino olje

sončnično olje

svetlinovo olje

⊘ Odsvetovano (4)

bombaževo olje

kokosovo olje

koruzno olje

žafanovo olje

Oreški in semena

● Priporočljivo (4)

bučna semena

laneno seme

oreh

oreh angleški

● Nevtralno ali občasno (14)

kostanj

lešnik

mak

makadamija

mandelj

mandljevo maslo

mandljevo mleko / sir

omorika (pinjole)

oreh ameriški beli

pekan

pinjola

sezam – maslo (tahini)

sezam – seme

žir

⊘ Odsvetovano (6)

oreh brazilski

oreh indijski

pistacija

sončnica – maslo

sončnica – seme

žafanika – seme

Stročnice

● Priporočljivo (7)

arašidi

arašidi maslo

fižol pinto

fižol španski

leča rdeča

leča rjava

leča zelena

● Nevtralno ali občasno (21)

bob

fižol adzuki

fižol beli

fižol canelini

fižol črni

fižol črnooki

fižol fava

fižol lisasti

fižol mornariški

fižol mungo

fižol mungo kalčki

fižol, angl. northern beans

fižol rdeči, angl. kidney beans

fižol stročji

grah

sojin sir (ne tofu!)

sojina zrna

sojini kosmiči, koščki

sojino mleko

tempeh

tofu

⊘ Odsvetovano (3)

čičerika

fižol lima

tamarinda

Žitarice, kruh in testenine

● Priporočljivo (5)

amarant

rž kosmiči

rž kruh 100 %

rž moka

soja moka

🟡 Nevtralno ali občasno (26)

ajda, vse oblike

ječmen

kamut

kruh esenski

kruh ezeziel

kvinoja

moka brez glutena

oves, vse oblike

pira izdelki

pira moka

pira zrnje

proso

pšenica kaljena kruh

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

sirek (sorghum)

tapioka moka

🔴 Odsvetovano (9)

koruza, vse oblike

kuskus

moka z glutenom

pšenica bela moka

pšenica durum

pšenica durum moka

pšenica integr. moka

pšenica kalčki

pšenica otrobi

Zelenjava

● Priporočljivo (19)

artičoka

blitva

brokoli

buče vseh vrst

cikorija

čebula

koleraba zelena

koriander svež (angl. cilantro)

ohrovt

ohrovt kodrolistni

okra

pastinak

pesa listi

por

regrat

repa

solata escarole

špinača

topinambur

🟡 Nevtralno ali občasno (55)

alga haluga (kelp)

alge kombu

alge laver

alge morske rdeče (dulse)

alge nori

alge wakame

aloe

bambusovi vršički

bučke vseh vrst

cvetača

čebulica mlada

česen

gorčica seme

gorčica zelenje

hren

jajčevce

janež korenina

kalčki alfalfa

koper

korenje

korenje sok

koriander seme

koromač

kostanj vodni

krebuljica

kreša vodna

kreša vrtna

krompir sladki

kumare

kumare sok

ohrovt brstični

paprika pimento

paprika rdeča

paprika rdeča srčasta

paprika rumena

paprika zelena

paradižnik

pesa rdeča

peteršilj

radič rdeč

redkev daikon

redkvica kalčki

redkvica rdeča

rukola

solata endivija

solata ledenka

solata mehka

solata zelena rimska

šalotka

šparglji vseh vrst

tapioka

zelena gomolj

zelena sok

zelena stebelna

zelje bok choy

 Odsvetovano (19)

agar

čili

jam

juka

krompir bel

krompir rdeč

kumare, vložene v kisu

oliva črna

oliva zelena kalamata

oliva zelena grška

oliva zelena španska

paprika kajenska

rabarbara

zelenjava konzerv. v kisu

zelje belo

zelje kislo

zelje kitajsko

zelje rdeče

zelje sok

Sadjje

 Priporočljivo (20)

ananas

ananas sok

bezeg jagode

borovnica

brusnica

brusnica sok

češnja

češnja sok

figa

grenivka

grenivka sok

limona

limonada

lubenica

marelica

marelica sok

ringlo

robidnica

sliva

sliva sok

 Nevtralno ali občasno (39)

avokado

banana

breskev

datelj

granatno jabolko

grozdje

guava

hruška

hruška sok

jabolko

jabolko sok

jagoda

jagoda sok

kaki

karambola

kivi

kokos meso

kokos mleko

kosmulja

kumkvat

kutina

liči

limeta

malina

mandarina

mango

melona božična

melona cranshaw

melona španska

murva rdeča

nektarina

nektarina sok

opuncija

palma sago

ribez črni

ribez rdeči

robida/malina križanec

robidnica sinje-zelena

rozine

 Odsvetovano (7)

dinja

melona casaba

melona honeydew

melona kantalupe

melona medena

papaja

pomaranča

Začimbe

 Priporočljivo (2)

ingver

koriander, svež (angl. cilantro)

 Nevtralno ali občasno (36)

bazilika

bergamot

cimet

curry

česen

čokolada

drobnjak

guarana

janež

kakav

kalijev hidrogentartrat

kardamom

koriander

krebuljica prava

kumina

kurkuma	paprika rdeča mleta	rožmarin
lovorov list	pehtran	sladka koreninca
majaron	pektin	škrob koruzni
meta	peteršilj	timijan
muškatni orešček	piment	vanilija
nageljnovе žbice	popер	žafraи
origano	rožiči	žajbelj

Odsvetovano (6)

čili mleti	kapre	popер industrijsko mlet
gumi arabicum	paprika kajenska	šetraj

Pijače

Priporočljivo (4)

čaj zeleni	vino belo
kava, kuhana v vodi	vino rdeče

Nevtralno ali občasno (4)

čaj črni	sodavica, klub soda
pivo	voda s CO2

Odsvetovano (2)

likerji	žgane pijače
---------	--------------

Sladila

Nevtralno ali občasno (10)

agavin sirup	ječmenov slad	melasa črna
fruktoza	mandljev ekstrakt	stevija
glicerin rastlinski	med	
javorjev sirup	melasa	

Odsvetovano (9)

aspartam	maltodekstrin	sladkor invertni
dekstroza	rižev sirup	sladkor rjavi
koruzni sirup	sladkor beli	sladkor trsni v sirupu

Dodatki

Priporočljivo (2)

kvas pivski	miso
-------------	------

Nevtralno ali občasno (7)

gorčica brez kisa	soda bikarbona	sol morska
kvas pekovski	sojina omaka Shoyu	
lecitin	sojina omaka Tamari	

Odsvetovano (7)

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

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.