

Prehrana po krvnih skupinah

Krvna skupina A, sekretor

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

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

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

Meso in polži

-  **Priporočljivo (1)**

polži

-  **Nevtravno ali občasno (5)**

golob

noj

perutnina

perutnina divja

puran

-  **Odsvetovano (21)**

bivol

fazan

gos

govedina

jagnjetina

jerebica

jetra telečja

konj

koza

ovčatina

prepelice

priželjc

raca

srce

srna

svinjina – vsi izdelki

šunka – suhomesna svinjina

teletina

veverica

zajec

želva

Ribe, mehkužci in raki

-  **Priporočljivo (14)**

krap

losos atlantski

losos divji

losos morski

losos pacifiški

ostriz rumeni

ostriz srebrni

polenovka

postrv morska

postrv šarenka

sardine

sardine v olju

škomber

žaba

-  **Nevtravno ali občasno (21)**

brancin ameriški

jeseter atlantski

kirnja rdeča

kozica ezopova

lampuga

losos jezerski

mečarica

mečarica pacifiška

napihovačka

okun

ostriz beli

ostriz rdeči

ostriz rečni

pes morski

postrv

ribon okati

somič ameriški

ščuka

trska

tuna sveža

ustonoša

🚫 Odsvetovano (17)

brancin progasti

čepa črnorbna

hobotnica

igla

inčun

jastog severni

ligenj

list

ostriž zobčasti

rakovica sinja

skakavka

slanik

som

škampi

tabinja

vahnja

žabji kraki

Školjke

🟡 Nevtrarno ali občasno (1)

uho morsko

🚫 Odsvetovano (5)

dagnja

ostriga

pokrovača Jakobova

polsrčanka

zjavka peščena

Jajca in ikre

🟡 Nevtrarno ali občasno (8)

gosje jajce

kaviar belega kita

kaviar lososov

kokošje jajce – beljak

kokošje jajce – celo

kokošje jajce – rumenjak

prepeličje jajce

račje jajce

🚫 Odsvetovano (2)

kaviar črn

kaviar rdeč

Gobe

🟢 Priporočljivo (2)

maitake

šampinjon (beli)

🟡 Nevtrarno ali občasno (6)

črna trobenta

enoki

ostrigar (divji)

ostrigar (gojeni)

šampinjon (rjavi)

zimski panjevka

🚫 Odsvetovano (1)

šitake

Mleko in mlečni izdelki

🟡 Nevtrarno ali občasno (10)

feta

ghee (prečiščeno maslo)

jogurt polnomastni

kefir

kozji sir

mleko kozje

mozzarella

ricotta

skuta posneta

smetana kisl

🚫 Odsvetovano (22)

bleu

brie

camembert

cheddar

mladi kmečki sir

edam

ementaler

gauda

grojer

jarlsberg

kazein

maslo nesoljeno

mleko kravje kislo

mleko kravje nemastno

mleko kravje polno

munster

neufchatel

parmezan

provolone

sirotka

skuta

smetana sladka nemastna

Olja in maščobe

● Priporočljivo (4)

črni ribez – olje iz semen

laneno olje

olivno olje

orehovo olje

● Nevtralno ali občasno (12)

avokadovo olje

boragino olje

ghee (prečiščeno maslo)

mandljevo olje

olje oljne repice

pšenični kalčki – olje

ribje olje

sezamovo olje

sojino olje

sončnično olje

svetlinovo olje

žafanovo olje

⊘ Odsvetovano (4)

arašidovo olje

bombažovo olje

kokosovo olje

koruzno olje

Oreški in semena

● Priporočljivo (4)

bučna semena

laneno seme

oreh

oreh angleški

● Nevtralno ali občasno (17)

kostanj

lešnik

mak

makadamija

mandelj

mandljevo maslo

mandljevo mleko / sir

omorika (pinjole)

oreh ameriški beli

pekan

pinjola

sezam – maslo (tahini)

sezam – seme

sončnica – maslo

sončnica – seme

žafanika – seme

žir

⊘ Odsvetovano (3)

oreh brazilski

oreh indijski

pistacija

Stročnice

● Priporočljivo (18)

arašidi

arašidi maslo

bob

fižol adzuki

fižol črni

fižol črnooki

fižol fava

fižol pinto

fižol španski

leča rdeča

leča rjava

leča zelena

sojin sir (ne tofu!)

sojina zrna

sojini kosmiči, koščki

sojino mleko

tempeh

tofu

● Nevtralno ali občasno (7)

fižol beli

fižol canelini

fižol mungo

fižol mungo kalčki

fižol, angl. northern beans

fižol stročji

grah

⊘ Odsvetovano (6)

čičerika

fižol lima

fižol lisasti

fižol mornariški

fižol rdeči, angl. kidney beans

tamarinda

Žitarice, kruh in testenine

● Priporočljivo (10)

ajda, vse oblike

amarant

kruh esenski

oves, vse oblike

pšenica kaljena kruh

riž moka, vsi izdelki

rž kosmiči

rž kruh 100 %

rž moka

soja moka

🟡 Nevtralno ali občasno (28)

ječmen

kamut

koruza, vse oblike

kruh ezeziel

kuskus

kvinoja

moka brez glutena

moka z glutenom

pira izdelki

pira moka

pira zrnje

proso

pšenica bela moka

pšenica durum

pšenica durum moka

pšenica integr. moka

riž mleko

riž basmati beli

riž basmati kruh

riž basmati moka

riž basmati rjavi

riž divji

riž kosmiči

riž kuhan na vodi

riž namaz

riž otrobi

sirek (sorghum)

tapioka moka

🔴 Odsvetovano (2)

pšenica kalčki

pšenica otrobi

Zelenjava

● Priporočljivo (30)

aloe

artičoka

blitva

brokoli

buče vseh vrst

cikorija

čebula

česen

hren

janež korenina

kalčki alfalfa

koleraba zelena

korenje

korenje sok

koromač

ohrovt

ohrovt kodrolistni

okra

pastinak

pesa listi

peteršilj

por

regrat

repa

solata escarole

solata zelena rimska

špinača

topinambur

zelena sok

zelena stebelna

🟡 Nevtralno ali občasno (41)

agar

alga haluga (kelp)

alge kombu

alge laver

alge morske rdeče (dulse)

alge nori

alge wakame

bambusovi vršički

bučke vseh vrst

cvetača

čebulica mlada

gorčica seme

gorčica zelenje

koper

koriander svež (angl. cilantro)

koriander seme

kostanj vodni

krebuljica

kreša vodna

kreša vrtna

kumare

kumare sok

ohrovt brstični

oliva zelena kalamata

paprika pimento

paprika rdeča srčasta

pesa rdeča

radič rdeč

redkev daikon

redkvica kalčki

redkvica rdeča

rukola

solata endivija

solata ledenka

solata mehka

šalotka

šparglji vseh vrst

tapioka

zelena gomolj

zelje bok choy

zelje sok

Odsvetovano (22)

čili
jajčevec
jam
juka
krompir bel
krompir rdeč
krompir sladki
kumare, vložene v kisu

oliva črna
oliva zelena grška
oliva zelena španska
paprika kajenska
paprika rdeča
paprika rumena
paprika zelena
paradižnik

rabarbara
zelenjava konzerv. v kisu
zelje belo
zelje kislo
zelje kitajsko
zelje rdeče

Sadjje

Priporočljivo (18)

ananas
ananas sok
borovnica
brusnica
češnja
češnja sok

figa
grenivka
grenivka sok
limeta
limona
limonada

marelica
marelica sok
ringlo
robidnica
sliva
sliva sok

Nevtralno ali občasno (40)

avokado
bezeg jagode
breskev
brusnica sok
datelj
dinja
granatno jabolko
grozdje
guava
hruška
hruška sok
jabolko
jabolko sok
jagoda

jagoda sok
kaki
karambola
kivi
kosmulja
kumkvat
kutina
liči
lubenica
malina
melona božična
melona casaba
melona cranshaw
melona kantalupe

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

Odsvetovano (8)

banana
kokos meso
kokos mleko

mandarina
mango
melona honeydew

papaja
pomaranča

Začimbe

Priporočljivo (4)

česen
ingver

kurkuma
peteršilj

Nevtralno ali občasno (34)

bazilika
bergamot
cimet
curry
čokolada

drobnjak
guarana
janež
kakav
kalijev hidrogentartrat

kardamom
koriander
koriander, svež (angl. cilantro)
krebuljica prava
kumina

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

Odsvetovano (6)

čili mleti	kapre	popер
gumi arabicum	paprika kajenska	popер industrijsko mlet

Pijače

Priporočljivo (3)

čaj zeleni	kava, kuhana v vodi	vino rdeče
------------	---------------------	------------

Nevtralno ali občasno (1)

vino belo		
-----------	--	--

Odsvetovano (6)

čaj črni	pivo	voda s CO2
likerji	sodavica, klub soda	žgane pijače

Sladila

Priporočljivo (3)

ječmenov slad	melasa	melasa črna
---------------	--------	-------------

Nevtralno ali občasno (14)

agavin sirup	koruzni sirup	sladkor beli
dekstroza	maltodekstrin	sladkor invertni
fruktoza	mandljev ekstrakt	sladkor rjavi
glicerin rastlinski	med	stevija
javorjev sirup	rižev sirup	

Odsvetovano (2)

aspartam	sladkor trsni v sirupu	
----------	------------------------	--

Dodatki

Priporočljivo (3)

miso	sojina omaka Shoyu	sojina omaka Tamari
------	--------------------	---------------------

Nevtralno ali občasno (6)

gorčica brez kisa	kvas pivski	soda bikarbona
kvas pekovski	lecitin	sol morska

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.