

Prehrana po krvnih skupinah

Krvna skupina AB, nesekretor

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

- ❌ piščanec
- ❌ nekatere vrste belih rib
- ❌ koruza
- ❌ ajda
- ❌ fižol lima
- ❌ ledvičasti fižol

● Priporočljivo ● Nevtravno ali občasno ❌ Odsvetovano

Meso in polži

● Priporočljivo (5)

jagnjetina	polži	zajec
ovčjetina	puran	

● Nevtravno ali občasno (6)

fazan	koza	prepelice
jetra telečja	noj	srna

❌ Odsvetovano (16)

bivol	perutnina	šunka – suhomesna svinjina
golob	perutnina divja	teletina
gos	priželjc	veverica
govedina	raca	želva
jerebica	srce	
konj	svinjina – vsi izdelki	

Ribe, mehkužci in raki

● Priporočljivo (16)

čepa črnorbna	mečarica pacifiška	slanik
jeseter atlantski	ostriz zobčasti	škomber
lampuga	polenovka	tuna sveža
losos atlantski	ribon okati	žaba
losos divji	sardine	
losos pacifiški	sardine v olju	

● Nevtravno ali občasno (24)

brancin progasti	ligenj	napihovačka
kirnja rdeča	losos jezerski	ostriz beli
kozica ezopova	losos morski	ostriz rdeči
krap	mečarica	ostriz rečni

ostriž rumeni	postrv morska	somič ameriški
ostriž srebrni	postrv šarenka	ščuka
pes morski	skakavka	trska
postrv	som	ustonoša

🚫 Odsvetovano (12)

brancin ameriški	jastog severni	škampi
hobotnica	list	tabinja
igla	okun	vahnja
inčun	rakovica sinja	žabji kraki

Školjke

🟡 Nevtralno ali občasno (4)

dagnja	polsrčanka
pokrovača Jakobova	uho morsko

🚫 Odsvetovano (2)

ostriga	zjavka peščena
---------	----------------

Jajca in ikre

🟡 Nevtralno ali občasno (7)

gosje jajce	kokošje jajce – beljak	prepeličje jajce
kaviar črn	kokošje jajce – celo	
kaviar rdeč	kokošje jajce – rumenjak	

🚫 Odsvetovano (3)

kaviar belega kita	kaviar lososov	račje jajce
--------------------	----------------	-------------

Gobe

🟢 Priporočljivo (1)

maitake

🟡 Nevtralno ali občasno (6)

enoki	ostrigar (gojeni)	šampinjon (rjavi)
ostrigar (divji)	šampinjon (beli)	zimska panjevka

🚫 Odsvetovano (2)

črna trobenta	šitake
---------------	--------

Mleko in mlečni izdelki

🟢 Priporočljivo (11)

feta	kefir	skuta
gauda	mleko kozje	skuta posneta
ghee (prečiščeno maslo)	mozzarella	smetana kisl
jogurt polnomastni	ricotta	

🟡 Nevtralno ali občasno (11)

cheddar	jarlsberg	munster
mladi kmečki sir	kazein	neufchatel
edam	kozji sir	sirotka
grojer	mleko kravje nemastno	

🚫 Odsvetovano (10)

bleu	maslo nesoljeno	provolone
brie	mleko kravje kislo	smetana sladka nemastna
camembert	mleko kravje polno	
ementaler	parmezan	

Olja in maščobe

● Priporočljivo (3)

ghee (prečiščeno maslo)	olivno olje	orehovo olje
-------------------------	-------------	--------------

🟡 Nevtralno ali občasno (10)

arašidovo olje	mandljevo olje	sojino olje
boragino olje	olje oljne repice	svetlinovo olje
črni ribez – olje iz semen	pšenični kalčki – olje	
laneno olje	ribje olje	

🚫 Odsvetovano (7)

avokadovo olje	koruzno olje	žafanovo olje
bombaževo olje	sezamovo olje	
kokosovo olje	sončnično olje	

Oreški in semena

● Priporočljivo (3)

kostanj	oreh	oreh angleški
---------	------	---------------

🟡 Nevtralno ali občasno (11)

laneno seme	mandljevo mleko / sir	pinjola
makadamija	omorika (pinjole)	žafanika – seme
mandelj	oreh ameriški beli	žir
mandljevo maslo	pekan	

🚫 Odsvetovano (10)

bučna semena	oreh indijski	sončnica – maslo
lešnik	pistacija	sončnica – seme
mak	sezam – maslo (tahini)	
oreh brazilski	sezam – seme	

Stročnice

● Priporočljivo (3)

fižol pinto	fižol španski	leča zelena
-------------	---------------	-------------

🟡 Nevtralno ali občasno (18)

arašidi	fižol lisasti	leča rjava
arašidi maslo	fižol mornariški	sojina zrna
bob	fižol, angl. northern beans	sojini kosmiči, koščki
fižol beli	fižol stročji	tamarinda
fižol canelini	grah	tempeh
fižol fava	leča rdeča	tofu

🚫 Odsvetovano (10)

čičerika

fižol adzuki

fižol črni

fižol črnooki

fižol lima

fižol mungo

fižol mungo kalčki

fižol rdeči, angl. kidney beans

sojin sir (ne tofu!)

sojino mleko

Žitarice, kruh in testenine

● Priporočljivo (18)

amarant

kruh esenski

kruh ezeziel

oves, vse oblike

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 otrobi

rž kosmiči

rž kruh 100 %

rž moka

🟡 Nevtralno ali občasno (12)

ječmen

kuskus

kvinoja

moka brez glutena

moka z glutenom

pira izdelki

pira moka

pira zrnje

pšenica kalčki

pšenica kaljena kruh

pšenica otrobi

riž namaz

🚫 Odsvetovano (10)

ajda, vse oblike

kamut

koruza, vse oblike

pšenica bela moka

pšenica durum

pšenica durum moka

pšenica integr. moka

sirek (sorghum)

soja moka

tapioka moka

Zelenjava

● Priporočljivo (21)

brokoli

cvetača

česen

gorčica zelenje

jajčevce

jam

kalčki alfalfa

korenje sok

krompir sladki

kumare

kumare sok

ohrovt

ohrovt kodrolistni

paradižnik

pastinak

pesa listi

peteršilj

regrat

zelena sok

zelena stebelna

zelje sok

🟡 Nevtralno ali občasno (56)

alga haluga (kelp)

alge kombu

alge laver

alge morske rdeče (dulse)

alge nori

alge wakame

bambusovi vršički

blitva

buče vseh vrst

bučke vseh vrst

cikorija

čebula

čebulica mlada

gorčica seme

hren

janež korenina

juka

koleraba zelena

koper

korenje

koriander svež (angl. cilantro)

koriander seme

koromač

kostanj vodni

krebuljica

kreša vodna

kreša vrtna

krompir bel

krompir rdeč

ohrovt brstični

okra

oliva zelena kalamata

oliva zelena grška

oliva zelena španska

paprika pimento

paprika rdeča srčasta

pesa rdeča

por

radič rdeč

redkev daikon
repa
rukola
solata endivija
solata escarole
solata ledenka

🚫 Odsvetovano (16)

agar
aloe
artičoka
čili
kumare, vložene v kisu
oliva črna

Sadje

● Priporočljivo (18)

ananas
bezeg jagode
borovnica
brusnica
brusnica sok
češnja

🟡 Nevtralno ali občasno (27)

ananas sok
breskev
datelj
grenivka sok
hruška
hruška sok
jabolko
jabolko sok
jagoda

🚫 Odsvetovano (21)

avokado
banana
dinja
granatno jabolko
guava
kaki
karambola

Začimbe

● Priporočljivo (7)

curry
česen
ingver

solata mehka
solata zelena rimska
šalotka
šparglji vseh vrst
špinača
zelena gomolj

paprika kajenska
paprika rdeča
paprika rumena
paprika zelena
rabarbara
redkvica kalčki

češnja sok
figa
grenivka
grozdje
kivi
kosmulja

jagoda sok
kumkvat
liči
limonada
malina
marelica
marelica sok
melona božična
melona casaba

kokos meso
kokos mleko
kutina
mandarina
mango
melona honeydew
melona kantalupe

kurkuma
lovorov list
origano

zelje belo
zelje bok choy
zelje kislo
zelje kitajsko
zelje rdeče

redkvica rdeča
tapioka
topinambur
zelenjava konzerv. v kisu

limeta
limona
lubenica
ringlo
robida/malina križanec
robidnica

melona cranshaw
melona španska
murva rdeča
nektarina
nektarina sok
papaja
ribez črni
ribez rdeči
rozine

melona medena
opuncija
palma sago
pomaranča
robidnica sinje-zelena
sliva
sliva sok

peteršilj

🟡 Nevtralno ali občasno (28)

bazilika
bergamot
cimet
čokolada
drobnjak
kakav
kalijev hidrogentartrat
kardamom
koriander
koriander, svež (angl. cilantro)

krebuljica prava
kumina
majaron
meta
muškatni orešček
nageljnovc žbice
paprika rdeča mleta
pehtran
pektin
popper

rožiči
rožmarin
sladka koreninca
šetrja
timijan
vanilija
žafan
žajbelj

🔴 Odsvetovano (9)

čili mleti
guarana
gumi arabicum

janež
kapre
paprika kajenska

piment
popper industrijsko mlet
škrob koruzni

Pijače

🟢 Priporočljivo (2)

čaj zeleni

vino rdeče

🟡 Nevtralno ali občasno (5)

likerji
sodavica, klub soda

vino belo
voda s CO ₂

žgane pijače

🔴 Odsvetovano (3)

čaj črni

kava, kuhana v vodi

pivo

Sladila

🟢 Priporočljivo (1)

melasa črna

🟡 Nevtralno ali občasno (4)

agavin sirup
glicerol rastlinski

melasa
stevija

🔴 Odsvetovano (14)

aspartam
dekstroza
fruktoza
javorjev sirup
ječmenov slad

koruzni sirup
maltodekstrin
mandljev ekstrakt
med
rižev sirup

sladkor beli
sladkor invertni
sladkor rjavi
sladkor trsni v sirupu

Dodatki

🟢 Priporočljivo (1)

kvas pivski

🟡 Nevtralno ali občasno (8)

gorčica brez kisa
kvas pekovski
lecitin

miso
soda bikarbona
sojina omaka Shoyu

sojina omaka Tamari
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.