

Prehrana po krvnih skupinah

Krvna skupina AB, sekretor

Seznam živil za krvno skupino AB 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 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 (2)

polži	puran
-------	-------

● Nevtravno ali občasno (7)

fazan	koza
jagnjetina	noj
jetra telečja	ovčatina

❌ Odsvetovano (18)

bivol	perutnina
golob	perutnina divja
gos	prepelice
govedina	priželjč
jerebica	raca
konj	srce

zajec

srna
svinjina – vsi izdelki
šunka – suhomesna svinjina
teletina
veverica
želva

Ribe, mehkužci in raki

● Priporočljivo (15)

čepa črnorbna	losos pacifiški
jeseter atlantski	mečarica pacifiška
lampuga	ostrž zobčasti
losos atlantski	polenovka
losos divji	ribon okati

sardine
sardine v olju
škombor
tuna sveža
žaba

● Nevtravno ali občasno (22)

brancin progasti	losos jezerski
kirnja rdeča	losos morski
kozica ezopova	mečarica
krap	napihovalka
ligenj	ostrž beli

ostrž rdeči
ostrž rečni
ostrž rumeni
ostrž srebrni
pes morski

skakavka	somič ameriški	ustonoša
slanik	ščuka	
som	trska	
 Odsvetovano (15)		
brancin ameriški	list	rakovica sinja
hobotnica	okun	škampi
igla	postrv	tabinja
inčun	postrv morska	vahnja
jastog severni	postrv šarenka	žabji kraki
Školjke		
 Nevtralno ali občasno (4)		
dagnja	polsrčanka	
pokrovača Jakobova	uho morsko	
 Odsvetovano (2)		
ostriga	zijavka peščena	
Jajca in ikre		
 Priporočljivo (2)		
kokošje jajce – beljak	kokošje jajce – rumenjak	
 Nevtralno ali občasno (5)		
gosje jajce	kaviar rdeč	prepeličje jajce
kaviar črn	kokošje jajce – celo	
 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	kozji sir	skuta
gauda	mleko kozje	skuta posneta
jogurt polnomastni	mozzarella	smetana kisl
kefir	ricotta	
 Nevtralno ali občasno (12)		
cheddar	ghee (prečiščeno maslo)	mleko kravje nemastno
mladi kmečki sir	grojer	munster
edam	jarlsberg	neufchatel
ementaler	kazein	sirotka

Odsvetovano (9)

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

Olja in maščobe

Priporočljivo (2)

olivno olje	orehovo olje
-------------	--------------

Nevtravno ali občasno (11)

arašidovo olje	laneno olje	ribje olje
boragino olje	mandljevo olje	sojino olje
črni ribez – olje iz semen	olje oljne repice	svetlinovo olje
ghee (prečiščeno maslo)	pšenični kalčki – 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
---------	------	---------------

Nevtravno ali občasno (14)

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

Odsvetovano (7)

bučna semena	sezam – maslo (tahini)	sončnica – seme
lešnik	sezam – seme	
mak	sončnica – maslo	

Stročnice

Priporočljivo (8)

arašidi	fižol pinto	tempeh
arašidi maslo	fižol španski	tofu
fižol mornariški	leča zelena	

Nevtravno ali občasno (13)

fižol beli	grah	sojini kosmiči, koščki
fižol canelini	leča rdeča	sojino mleko
fižol lisasti	leča rjava	tamarinda
fižol, angl. northern beans	sojin sir (ne tofu!)	
fižol stročji	sojina zrna	

🚫 Odsvetovano (10)

bob
čičerika
fižol adzuki
fižol črni

fižol črnooki
fižol fava
fižol lima
fižol mungo

fižol mungo kalčki
fižol rdeči, angl. kidney beans

Žitarice, kruh in testenine

● Priporočljivo (20)

amarant
kruh esenski
kruh ezeziel
oves, vse oblike
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 otrobi
rž kosmiči
rž kruh 100 %
rž moka
soja moka

🟡 Nevtralno ali občasno (15)

ječmen
kuskus
kvinoja
moka brez glutena
moka z glutenom

pira izdelki
pira moka
pšenica bela moka
pšenica durum
pšenica durum moka

pšenica integr. moka
pšenica kalčki
pšenica kaljena kruh
pšenica otrobi
riž namaz

🚫 Odsvetovano (5)

ajda, vse oblike
kamut

koruza, vse oblike
sirek (sorghum)

tapioka moka

Zelenjava

● Priporočljivo (21)

brokoli
cvetača
česen
gorčica zelenje
jajčevce
jam
kalčki alfalfa

korenje sok
krompir sladki
kumare
kumare sok
ohrovt
ohrovt kodrolistni
pastinak

pesa listi
pesa rdeča
peteršilj
regrat
zelena sok
zelena stebelna
zelje sok

🟡 Nevtralno ali občasno (57)

agar
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
paradižnik
por

radič rdeč
redkev daikon
repa
rukola
solata endivija
solata escarole

🚫 Odsvetovano (15)

aloe
artičoka
čili
kumare, vložene v kisu
oliva črna

Sadje

🟢 Priporočljivo (14)

ananas
brusnica
brusnica sok
češnja
češnja sok

🟡 Nevtralno ali občasno (38)

ananas sok
bezeg jagode
borovnica
breskev
datelj
dinja
grenivka sok
hruška
hruška sok
jabolko
jabolko sok
jagoda
jagoda sok

🚫 Odsvetovano (14)

avokado
banana
granatno jabolko
guava
kaki

Začimbe

🟢 Priporočljivo (4)

curry
česen

🟡 Nevtralno ali občasno (30)

bazilika

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

paprika kajenska
paprika rdeča
paprika rumena
paprika zelena
rabarbara

figa
grenivka
grozdje
kivi
kosmulja

kumkvat
liči
limeta
limonada
malina
mandarina
marelica
marelica sok
melona božična
melona casaba
melona cranshaw
melona honeydew
melona kantalupe

karambola
kokos meso
kokos mleko
kutina
mango

origano
peteršilj

bergamot

zelena gomolj
zelje belo
zelje bok choy
zelje kislo
zelje kitajsko
zelje rdeče

redkvica kalčki
redkvica rdeča
tapioka
topinambur
zelenjava konzerv. v kisu

limona
lubenica
ringlo
robida/malina križanec

melona medena
melona španska
murva rdeča
nektarina
nektarina sok
papaja
ribez črni
ribez rdeči
robidnica
rozine
sliva
sliva sok

opuncija
palma sago
pomaranča
robidnica sinje-zelena

cimet

čokolada	kumina	pektin
drobnjak	kurkuma	rožiči
ingver	lovorov list	rožmarin
kakav	majaron	sladka koreninca
kalijev hidrogentartrat	meta	šetraj
kardamom	muškatni orešček	timijan
koriander	nageljnovе žbice	vanilija
koriander, svež (angl. cilantro)	paprika rdeča mleta	žafrań
krebuljica prava	pehtran	žajbelj

🚫 Odsvetovano (10)

čili mleti	kapre	poper industrijsko mlet
guarana	paprika kajenska	škrob koruzni
gumi arabicum	piment	
janež	poper	

Pijače

● Priporočljivo (1)

čaj zeleni

🟡 Nevtralno ali občasno (5)

pivo	vino belo
sodavica, klub soda	vino rdeče

🚫 Odsvetovano (4)

čaj črni	likerji
kava, kuhana v vodi	žgane pijače

Sladila

● Priporočljivo (1)

melasa črna

🟡 Nevtralno ali občasno (9)

agavin sirup	med	sladkor beli
glicerín rastlinski	melasa	sladkor rjavi
javorjev sirup	rižev sirup	stevija

🚫 Odsvetovano (9)

aspartam	ječmenov slad	mandljev ekstrakt
dekstroza	koruzni sirup	sladkor invertni
fruktoza	maltodekstrin	sladkor trsni v sirupu

Dodatki

● Priporočljivo (1)

miso

🟡 Nevtralno ali občasno (8)

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

🚫 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.