

Prehrana po krvnih skupinah

Krvna skupina B, nesekretor

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

-  piščanec
-  koruza
-  ajda
-  leča
-  arašidi
-  sezamova semena
-  paradižnik

-  Priporočljivo
-  Nevtravno ali občasno
-  Odsvetovano

Meso in polži

Priporočljivo (6)

jagnjetina	koza	srna
jetra telečja	ovčatina	zajec

Nevtravno ali občasno (11)

bivol	konj	puran
fazan	noj	srce
golob	polži	teletina
govedina	priželjc	

Odsvetovano (10)

gos	prepelice	veverica
jerebica	raca	želva
perutnina	svinjina – vsi izdelki	
perutnina divja	šunka – suhomesna svinjina	

Ribe, mehkužci in raki

Priporočljivo (14)

čepa črnorbna	ostriž zobčasti	škomber
jeseter atlantski	polenovka	tabinja
krap	ribon okati	vahnja
lampuga	sardine	žaba
ostriž rečni	sardine v olju	

Nevtravno ali občasno (27)

brancin progasti	losos atlantski	mečarica pacifiška
kirnja rdeča	losos divji	napihovačka
kozica ezopova	losos jezerski	okun
ligenj	losos pacifiški	ostriž beli
list	mečarica	ostriž rdeči

ostriž rumeni	slanik	trska
ostriž srebrni	som	tuna sveža
pes morski	somič ameriški	ustonoša
skakavka	ščuka	žabji kraki
🚫 Odsvetovano (11)		
brancin ameriški	jastog severni	postrv šarenka
hobotnica	losos morski	rakovica sinja
igla	postrv	škampi
inčun	postrv morska	
Školjke		
🟡 Nevtralno ali občasno (2)		
polsrčanka	uho morsko	
🚫 Odsvetovano (4)		
dagnja	pokrovača Jakobova	
ostriga	zijavka peščena	
Jajca in ikre		
🟢 Priporočljivo (2)		
kokošje jajce – beljak	kokošje jajce – celo	
🟡 Nevtralno ali občasno (3)		
kaviar črn	kaviar rdeč	kokošje jajce – rumenjak
🚫 Odsvetovano (5)		
gosje jajce	kaviar lososov	račje jajce
kaviar belega kita	prepeličje jajce	
Gobe		
🟢 Priporočljivo (1)		
šitake		
🟡 Nevtralno ali občasno (8)		
črna trobenta	ostrigar (divji)	šampinjon (rjavi)
enoki	ostrigar (gojeni)	zimska panjevka
maitake	šampinjon (beli)	
Mleko in mlečni izdelki		
🟢 Priporočljivo (11)		
feta	kefir	ricotta
gauda	kozji sir	sirotka
ghee (prečiščeno maslo)	mleko kozje	skuta posneta
jogurt polnomastni	mozzarella	
🟡 Nevtralno ali občasno (13)		
brie	maslo nesoljeno	skuta
mladi kmečki sir	mleko kravje kislo	smetana kisla
edam	mleko kravje nemastno	smetana sladka nemastna
grojer	mleko kravje polno	
kazein	neufchatel	

Odsvetovano (8)

bleu	ementaler	parmezan
camembert	jarlsberg	provolone
cheddar	munster	

Olja in maščobe

Priporočljivo (5)

črni ribez – olje iz semen	laneno olje	orehovo olje
ghee (prečiščeno maslo)	olivno olje	

Nevtralno ali občasno (4)

mandljevo olje	ribje olje
pšenični kalčki – olje	svetlinovo olje

Odsvetovano (11)

arašidovo olje	kokosovo olje	sojino olje
avokadovo olje	koruzno olje	sončnično olje
bombaževo olje	olje oljne repice	žafanovo olje
boragino olje	sezamovo olje	

Oreški in semena

Priporočljivo (2)

oreh	oreh angleški
------	---------------

Nevtralno ali občasno (12)

bučna semena	mandelj	oreh ameriški beli
kostanj	mandljevo maslo	oreh brazilski
laneno seme	mandljevo mleko / sir	pekan
makadamija	omorika (pinjole)	žir

Odsvetovano (10)

lešnik	pistacija	sončnica – seme
mak	sezam – maslo (tahini)	žafanika – seme
oreh indijski	sezam – seme	
pinjola	sončnica – maslo	

Stročnice

Nevtralno ali občasno (13)

bob	fižol lisasti	grah
fižol beli	fižol mornariški	sojino mleko
fižol canelini	fižol, angl. northern beans	tamarinda
fižol fava	fižol rdeči, angl. kidney beans	
fižol lima	fižol stročji	

Odsvetovano (18)

arašidi	fižol mungo	leča zelena
arašidi maslo	fižol mungo kalčki	sojin sir (ne tofu!)
čičerika	fižol pinto	sojina zrna
fižol adzuki	fižol španski	sojini kosmiči, koščki
fižol črni	leča rdeča	tempeh
fižol črnooki	leča rjava	tofu

Žitarice, kruh in testenine

● Priporočljivo (7)

kruh esenski

proso

riž mleko

riž kosmiči

riž kuhan na vodi

riž moka, vsi izdelki

riž otrobi

🟡 Nevtralno ali občasno (17)

amarant

ječmen

kruh ezeziel

kvinoja

moka brez glutena

oves, vse oblike

pira izdelki

pira moka

pira zrnje

riž basmati beli

riž basmati kruh

riž basmati moka

riž basmati rjavi

riž divji

riž namaz

sirek (sorghum)

tapioka moka

🔴 Odsvetovano (16)

ajda, vse oblike

kamut

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

rž kosmiči

rž kruh 100 %

rž moka

soja moka

Zelenjava

● Priporočljivo (16)

brokoli

cvetača

čebula

česen

gorčica zelenje

jam

korenje

krompir sladki

ohrovt

ohrovt brstični

ohrovt kodrolistni

okra

pastinak

pesa listi

pesa rdeča

peteršilj

🟡 Nevtralno ali občasno (65)

alga haluga (kelp)

alge kombu

alge laver

alge morske rdeče (dulse)

alge nori

alge wakame

artičoka

bambusovi vršički

blitva

buče vseh vrst

bučke vseh vrst

cikorija

čebulica mlada

čili

gorčica seme

hren

jajčevcevec

janež korenina

juka

kalčki alfalfa

koleraba zelena

koper

korenje sok

koriander svež (angl. cilantro)

koriander seme

koromač

kostanj vodni

krebuljica

kreša vodna

kreša vrtna

kumare

kumare sok

kumare, vložene v kisu

paprika kajenska

paprika pimento

paprika rdeča

paprika rdeča srčasta

paprika rumena

paprika zelena

paradižnik

por

radič rdeč

redkev daikon

regrat

repa

rukola

solata endivija

solata escarole

solata ledenka

solata mehka

solata zelena rimska

šalotka

šparglji vseh vrst

špinača

tapioka
topinambur
zelena gomolj
zelena sok

 Odsvetovano (12)

agar
aloe
krompir bel
krompir rdeč

Sadjje

 Priporočljivo (19)

ananas
ananas sok
banana
bezeg jagode
borovnica
brusnica
brusnica sok

 Nevtralno ali občasno (36)

breskev
datelj
grenivka
grenivka sok
hruška
hruška sok
jabolko
jabolko sok
jagoda
jagoda sok
kivi
kosmulja

 Odsvetovano (11)

avokado
dinja
granatno jabolko
kaki

Začimbe

 Priporočljivo (6)

curry
česen

 Nevtralno ali občasno (32)

bazilika
bergamot
čili mleti
čokolada

zelena stebelna
zelje belo
zelje bok choy
zelje kiso

oliva črna
oliva zelena kalamata
oliva zelena grška
oliva zelena španska

češnja
češnja sok
figa
grozdje
guava
lubenica
malina

kumkvat
kutina
liči
limeta
limona
limonada
mandarina
mango
marelica
marelica sok
melona božična
melona casaba

karambola
kokos meso
kokos mleko
melona honeydew

ingver
origano

drobnjak
janež
kakav
kalijev hidrogentartrat

zelje kitajsko
zelje rdeče
zelje sok

rabarbara
redkvica kalčki
redkvica rdeča
zelenjava konzerv. v kisu

papaja
ribez črni
ribez rdeči
ringlo
robidnica

melona cranshaw
melona španska
murva rdeča
nektarina
nektarina sok
palma sago
pomaranča
robida/malina križanec
robidnica sinje-zelena
rozine
sliva
sliva sok

melona kantalupe
melona medena
opuncija

peteršilj
sladka koreninca

kapre
kardamom
koriander
koriander, svež (angl. cilantro)

krebuljica prava	nageljnovе žbice	rožmarin
kumina	paprika kajenska	šetrāj
kurkuma	paprika rdeča mleta	timijan
lovorov list	pehtran	vanilija
majaron	pektin	žafraṇ
meta	poper	žajbelj
muškatni orešček	rožiči	
 Odsvetovano (6)		
cimet	gumi arabicum	poper industrijsko mlet
guarana	piment	škrob koruzni
Pijače		
 Priporočljivo (3)		
čaj zeleni	vino belo	vino rdeče
 Nevtralno ali občasno (5)		
likerji	sodavica, klub soda	žgane pijače
pivo	voda s CO2	
 Odsvetovano (2)		
čaj črni	kava, kuhana v vodi	
Sladila		
 Priporočljivo (1)		
melasa črna		
 Nevtralno ali občasno (7)		
agavin sirup	med	stevija
glicerin rastlinski	melasa	
javorjev sirup	rižev sirup	
 Odsvetovano (11)		
aspartam	koruzni sirup	sladkor invertni
dekstroza	maltodekstrin	sladkor rjavi
fruktoza	mandljev ekstrakt	sladkor trsni v sirupu
ječmenov slad	sladkor beli	
Dodatki		
 Priporočljivo (1)		
kvas pivski		
 Nevtralno ali občasno (8)		
gorčica brez kisa	kvas pekovski	sojina omaka Tamari
kis jabolčni	lecitin	sol morska
kis vinski	soda bikarbona	
 Odsvetovano (7)		
gorčica s kisom	miso	želatina
guar	natrijev glutamat (MSG)	
karagenan	sojina omaka Shoyu	

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.