

## Prehrana po krvnih skupinah

# Krvna skupina B, sekretor

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

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

● Priporočljivo    ● Nevtravno ali občasno    ❌ Odsvetovano

## Meso in polži

### ● Priporočljivo (5)

|            |           |       |
|------------|-----------|-------|
| jagnjetina | ovčjetina | zajec |
| koza       | srna      |       |

### ● Nevtravno ali občasno (7)

|          |               |          |
|----------|---------------|----------|
| bivol    | jetra telečja | teletina |
| fazan    | noj           |          |
| govedina | puran         |          |

### ❌ Odsvetovano (15)

|           |                 |                            |
|-----------|-----------------|----------------------------|
| golob     | perutnina divja | srce                       |
| gos       | polži           | svinjina – vsi izdelki     |
| jrebica   | prepelice       | šunka – suhomesna svinjina |
| konj      | priželjc        | veverica                   |
| perutnina | raca            | želva                      |

## Ribe, mehkužci in raki

### ● Priporočljivo (18)

|                   |                 |                |
|-------------------|-----------------|----------------|
| čepa črnorbna     | losos pacifiški | sardine v olju |
| jeseter atlantski | ostrž rečni     | škomber        |
| lampuga           | ostrž zobčasti  | tabinja        |
| list              | polenovka       | vahnja         |
| losos atlantski   | ribon okati     | žaba           |
| losos divji       | sardine         | žabji kraki    |

### ● Nevtravno ali občasno (22)

|                  |                    |              |
|------------------|--------------------|--------------|
| brancin progasti | ligenj             | napihovačka  |
| kirnja rdeča     | losos jezerski     | ostrž beli   |
| kozica ezopova   | mečarica           | ostrž rdeči  |
| krap             | mečarica pacifiška | ostrž rumeni |

|                                                                                                                       |                       |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------|
| ostriž srebrni                                                                                                        | som                   | tuna sveža               |
| pes morski                                                                                                            | somič ameriški        | ustonoša                 |
| skakavka                                                                                                              | ščuka                 |                          |
| slanik                                                                                                                | trska                 |                          |
|  <b>Odsvetovano</b> (12)             |                       |                          |
| brancin ameriški                                                                                                      | jastog severni        | postrv morska            |
| hobotnica                                                                                                             | losos morski          | postrv šarenka           |
| igla                                                                                                                  | okun                  | rakovica sinja           |
| inčun                                                                                                                 | postrv                | škampi                   |
| Školjke                                                                                                               |                       |                          |
|  <b>Nevtralno ali občasno</b> (3)    |                       |                          |
| pokrovača Jakobova                                                                                                    | polsrčanka            | uho morsko               |
|  <b>Odsvetovano</b> (3)              |                       |                          |
| dagnja                                                                                                                | ostriga               | zijavka peščena          |
| Jajca in ikre                                                                                                         |                       |                          |
|  <b>Priporočljivo</b> (2)            |                       |                          |
| kaviar črn                                                                                                            | kaviar rdeč           |                          |
|  <b>Nevtralno ali občasno</b> (3)    |                       |                          |
| kokošje jajce – beljak                                                                                                | kokošje jajce – celo  | kokošje jajce – rumenjak |
|  <b>Odsvetovano</b> (5)            |                       |                          |
| gosje jajce                                                                                                           | kaviar lososov        | račje jajce              |
| kaviar belega kita                                                                                                    | prepeličje jajce      |                          |
| Gobe                                                                                                                  |                       |                          |
|  <b>Priporočljivo</b> (1)          |                       |                          |
| šitake                                                                                                                |                       |                          |
|  <b>Nevtralno ali občasno</b> (8)  |                       |                          |
| črna trobenta                                                                                                         | ostrigar (divji)      | šampinjon (rjavi)        |
| enoki                                                                                                                 | ostrigar (gojeni)     | zimska panjevka          |
| maitake                                                                                                               | šampinjon (beli)      |                          |
| Mleko in mlečni izdelki                                                                                               |                       |                          |
|  <b>Priporočljivo</b> (12)         |                       |                          |
| feta                                                                                                                  | kozji sir             | mozzarella               |
| gauda                                                                                                                 | mleko kozje           | ricotta                  |
| jogurt polnomastni                                                                                                    | mleko kravje nemastno | skuta                    |
| kefir                                                                                                                 | mleko kravje polno    | skuta posneta            |
|  <b>Nevtralno ali občasno</b> (19) |                       |                          |
| brie                                                                                                                  | grojer                | parmezan                 |
| camembert                                                                                                             | jarlsberg             | provolone                |
| cheddar                                                                                                               | kazein                | sirotka                  |
| mladi kmečki sir                                                                                                      | maslo nesoljeno       | smetana kisl             |
| edam                                                                                                                  | mleko kravje kisl     | smetana sladka nemastna  |
| ementaler                                                                                                             | munster               |                          |
| ghee (prečiščeno maslo)                                                                                               | neufchatel            |                          |

## Odsvetovano (1)

bleu

## Olja in maščobe

### Priporočljivo (1)

olivno olje

### Nevtralno ali občasno (8)

črni ribez – olje iz semen

ghee (prečiščeno maslo)

laneno olje

mandljevo olje

orehovo olje

pšenični kalčki – olje

ribje olje

svetlinovo olje

### Odsvetovano (11)

arašidovo olje

avokadovo olje

bombaževo olje

boragino olje

kokosovo olje

koruzno olje

olje oljne repice

sezamovo olje

sojino olje

sončnično olje

žafanovo olje

## Oreški in semena

### Priporočljivo (1)

oreh

### Nevtralno ali občasno (12)

kostanj

laneno seme

makadamija

mandelj

mandljevo maslo

mandljevo mleko / sir

omorika (pinjole)

oreh ameriški beli

oreh angleški

oreh brazilski

pekan

žir

### Odsvetovano (11)

bučna semena

lešnik

mak

oreh indijski

pinjola

pistacija

sezam – maslo (tahini)

sezam – seme

sončnica – maslo

sončnica – seme

žafanika – seme

## Stročnice

### Priporočljivo (3)

fižol lima

fižol mornariški

fižol rdeči, angl. kidney beans

### Nevtralno ali občasno (9)

bob

fižol beli

fižol canelini

fižol fava

fižol lisasti

fižol, angl. northern beans

fižol stročji

grah

tamarinda

### Odsvetovano (19)

arašidi

arašidi maslo

čičerika

fižol adzuki

fižol črni

fižol črnooki

fižol mungo

fižol mungo kalčki

fižol pinto

fižol španski

leča rdeča

leča rjava

leča zelena

sojin sir (ne tofu!)

sojina zrna

sojini kosmiči, koščki

sojino mleko

tempeh

tofu

## Žitarice, kruh in testenine

### ● Priporočljivo (10)

kruh esenski

kruh ezeziel

oves, vse oblike

pira zrnje

proso

riž mleko

riž kosmiči

riž kuhan na vodi

riž moka, vsi izdelki

riž otrobi

### ● Nevtralno ali občasno (14)

ječmen

kvinoja

moka brez glutena

pira izdelki

pira moka

pšenica durum

pšenica durum moka

pšenica kaljena kruh

riž basmati beli

riž basmati kruh

riž basmati moka

riž basmati rjavi

riž namaz

soja moka

### ⊘ Odsvetovano (16)

ajda, vse oblike

amarant

kamut

koruza, vse oblike

kuskus

moka z glutenom

pšenica bela moka

pšenica integr. moka

pšenica kalčki

pšenica otrobi

riž divji

rž kosmiči

rž kruh 100 %

rž moka

sirek (sorghum)

tapioka moka

## Zelenjava

### ● Priporočljivo (21)

brokoli

cvetača

gorčica zelenje

jajčevec

jam

korenje

krompir sladki

ohrovt

ohrovt brstični

ohrovt kodrolistni

paprika rdeča

paprika rumena

paprika zelena

pastinak

pesa listi

pesa rdeča

peteršilj

zelje belo

zelje kitajsko

zelje rdeče

zelje sok

### ● Nevtralno ali občasno (59)

agar

alga haluga (kelp)

alge kombu

alge laver

alge morske rdeče (dulse)

alge nori

alge wakame

bambusovi vršički

blitva

bučke vseh vrst

cikorija

čebula

čebulica mlada

česen

čili

gorčica seme

hren

janež korenina

juka

kalčki alfalfa

koleraba zelena

koper

korenje sok

koriander svež (angl. cilantro)

koriander seme

koromač

kostanj vodni

krebuljica

kreša vodna

kreša vrtna

krompir bel

krompir rdeč

kumare

kumare sok

kumare, vložene v kisu

okra

paprika kajenska

paprika pimento

paprika rdeča srčasta

por

radič rdeč

redkev daikon

regrat

repa

rukola

solata endivija

solata escarole

solata ledenka

solata mehka

solata zelena rimska

šalotka

šparglji vseh vrst

---

špinača

---

zelena gomolj

---

 **Odsvetovano** (13)

aloe

---

artičoka

---

buče vseh vrst

---

oliva črna

---

oliva zelena kalamata

---

## Sadje

 **Priporočljivo** (9)

ananas

---

ananas sok

---

banana

---

 **Nevtralno ali občasno** (50)

bezeg jagode

---

borovnica

---

breskev

---

češnja

---

češnja sok

---

datelj

---

dinja

---

figa

---

grenivka

---

grenivka sok

---

guava

---

hruška

---

hruška sok

---

jabolko

---

jabolko sok

---

jagoda

---

jagoda sok

---

 **Odsvetovano** (7)

avokado

---

granatno jabolko

---

kaki

---

## Začimbe

 **Priporočljivo** (4)

curry

---

ingver

---

 **Nevtralno ali občasno** (33)

bazilika

---

bergamot

---

česen

---

čili mleti

---

zelena sok

---

zelena stebelna

---

zelenjava konzerv. v kisu

---

oliva zelena grška

---

oliva zelena španska

---

paradižnik

---

rabarbara

---

redkvica kalčki

---

brusnica

---

brusnica sok

---

grozdje

---

kivi

---

kosmulja

---

kumkvat

---

kutina

---

liči

---

limeta

---

limona

---

limonada

---

malina

---

mandarina

---

mango

---

marelica

---

marelica sok

---

melona božična

---

melona casaba

---

melona cranshaw

---

melona honeydew

---

karambola

---

kokos meso

---

kokos mleko

---

peteršilj

---

sladka koreninca

---

čokolada

---

drobnjak

---

janež

---

kakav

---

zelje bok choy

---

zelje kislo

---

redkvica rdeča

---

tapioka

---

topinambur

---

lubenica

---

papaja

---

ringlo

---

melona kantalupe

---

melona medena

---

melona španska

---

murva rdeča

---

nektarina

---

nektarina sok

---

palma sago

---

pomaranča

---

ribez črni

---

ribez rdeči

---

robida/malina križanec

---

robidnica

---

robidnica sinje-zelena

---

rozine

---

sliva

---

sliva sok

---

opuncija

---

kalijev hidrogentartrat

---

kapre

---

kardamom

---

koriander

---

|                                                                                                                      |                         |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| koriander, svež (angl. cilantro)                                                                                     | muškatni orešek         | rožiči                  |
| krebuljica prava                                                                                                     | nageljnovе žbice        | rožmarin                |
| kumina                                                                                                               | origano                 | šetrāj                  |
| kurkuma                                                                                                              | paprika kajenska        | timijan                 |
| lovorov list                                                                                                         | paprika rdeča mleta     | vanilija                |
| majaron                                                                                                              | pehtran                 | žafraṇ                  |
| meta                                                                                                                 | pektin                  | žajbelj                 |
|                                                                                                                      |                         |                         |
|  <b>Odsvetovano</b> (7)             |                         |                         |
| cimet                                                                                                                | piment                  | škrob koruzni           |
| guarana                                                                                                              | poper                   |                         |
| gumi arabicum                                                                                                        | poper industrijsko mlet |                         |
|                                                                                                                      |                         |                         |
| Pijače                                                                                                               |                         |                         |
|  <b>Priporočljivo</b> (1)           |                         |                         |
| čaj zeleni                                                                                                           |                         |                         |
|                                                                                                                      |                         |                         |
|  <b>Nevtralno ali občasno</b> (5)   |                         |                         |
| čaj črni                                                                                                             | pivo                    | vino rdeče              |
| kava, kuhana v vodi                                                                                                  | vino belo               |                         |
|                                                                                                                      |                         |                         |
|  <b>Odsvetovano</b> (4)             |                         |                         |
| likerji                                                                                                              | voda s CO2              |                         |
| sodavica, klub soda                                                                                                  | žgane pijače            |                         |
|                                                                                                                      |                         |                         |
| Sladila                                                                                                              |                         |                         |
|  <b>Priporočljivo</b> (1)         |                         |                         |
| melasa črna                                                                                                          |                         |                         |
|                                                                                                                      |                         |                         |
|  <b>Nevtralno ali občasno</b> (9) |                         |                         |
| agavin sirup                                                                                                         | javorjev sirup          | rižev sirup             |
| fruktoza                                                                                                             | med                     | sladkor beli            |
| glicerin rastlinski                                                                                                  | melasa                  | sladkor rjavi           |
|                                                                                                                      |                         |                         |
|  <b>Odsvetovano</b> (9)           |                         |                         |
| aspartam                                                                                                             | koruzni sirup           | sladkor invertni        |
| dekstroza                                                                                                            | maltodekstrin           | sladkor trsni v sirupu  |
| ječmenov slad                                                                                                        | mandljev ekstrakt       | stevija                 |
|                                                                                                                      |                         |                         |
| Dodatki                                                                                                              |                         |                         |
|  <b>Priporočljivo</b> (3)         |                         |                         |
| lecitin                                                                                                              | sojina omaka Shoyu      | sojina omaka Tamari     |
|                                                                                                                      |                         |                         |
|  <b>Nevtralno ali občasno</b> (5) |                         |                         |
| gorčica brez kisa                                                                                                    | kvas pivski             | sol morska              |
| kvas pekovski                                                                                                        | soda bikarbona          |                         |
|                                                                                                                      |                         |                         |
|  <b>Odsvetovano</b> (8)           |                         |                         |
| gorčica s kisom                                                                                                      | kis jabolčni            | natrijev glutamat (MSG) |
| guar                                                                                                                 | kis vinski              | želatina                |
| karagenan                                                                                                            | miso                    |                         |

# 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.