

Blodtype B

Indledning

Mange tror, at den mad, de spiser, er sund, men erfaringer med blodtypediæten fortæller noget andet.

Blodtypediæten blev i første omgang baseret på biopat Peter J. D'Adamos observationer fra hans praksis. Senere blev blodtypediæten videnskabeligt forklaret af sønnen, naturopat og læge Peter D'Adamo (far og søn har samme navn). Blodtypediæten er den eneste diæt (kostsammensætning) i verden, hvor man først har lyttet til kroppen, og efterfølgende har lavet videnskabelige undersøgelser, der forklarer, hvorfor der er forskel på fødevarerne i forhold til de forskellige blodtyper.

Inden for lægevidenskaben anerkender man imidlertid ikke Peter D'Adamos forskningsresultater, men enhver ved, at er din bil født med en dieselmotor, kan du ikke lige pludselig begynde at hælde rapsolie på den ud fra en vegetarisk principiel beslutning, for så brænder motoren sammen. Sådan er det også med mennesker!

Ved at teste diverse fødevarer direkte på mennesker med forskellige blodtyper, har man fundet ud af, at forskellige typer mad, har forskellig brændværdi for vores celler, blod, bindevæv, knogler, organsystem og så videre. Ifølge blodtypediæten er det mere vigtigt at forstå lektinerne (protein) i fødevarerne, end at tælle kalorier og fedt.

Skadelige lektiner klister sig til blodlegemerne og får blodet til at klumpe sig sammen. Derved opstår en forringet evne til at udskille affaldsstoffer og en fejlfordeling af næringsstofferne fra maden. Dette giver ubalance i kroppen, og sygdomme opstår. Gavnige lektiner har til gengæld den modsatte virkning, og på den måde har du en fantastisk mulighed for at spise dig til et stærkere immunforsvar og en sundere helse.

Undgå en pludselig og fanatisk kostændring. Kroppen accepterer bedst en gradvis omlægning af kosten over nogle uger, så skift stille og roligt fødevarerne i køkkenet ud, efterhånden som du alligevel skal købe nye.

Følg blodtypediæten ved at undlade fødevarer fra gruppen "undgå" og spis mere fra gruppen "meget gavnlig" og "neutral", og mærk resultaterne.

Kroppen begynder at udskille affalds- og giftstoffer meget bedre, og overflødige kilo forsvinder, bl.a. fordi dit blodsukker stabiliseres. Pas på, at det ikke går for hurtigt med kostændringerne, da det kan svække immunforsvaret midlertidigt.

Find en balance mellem at følge blodtypediæten, og at spise dét, du har lyst til. Læg især også mærke til dine vaner omkring mad.

Undgå at være for fanatisk og selvkritisk med blodtypediæten i "jagten" på at gøre det rigtige og at leve sundt. Dén tankegang alene kan stresser dig unødigt, og i stedet forårsage andre ubalancer. Find en naturlig balance, der fungerer for dig.

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

Personlighed / karaktertræk

Nomaden: Afbalanceret, smidig, fleksibel og kreativ.

Kombinerer den mentale og mere sensitive aktivitet med rendyrket fysisk reaktion og aggression i harmoni og balance.

En B-type, som lever fornuftigt med arbejde, motion og kost, er prototypen på en overlever.

- Afbalanceret nervesystem
- Stærkt immunsystem
- Tolerant mave- og tarmkanal
- Alsidig tilpasning til kost- og miljømæssige forandringer
- Håndterer stress mest effektivt gennem kreativ handling
- Behov for en balance mellem fysisk og mental aktivitet, for at holde sig slank og i vigør

Overvægt

- Kylling: Virker sammenklumpende på de røde blodlegemer (trykken ved hjertet, angina pectoris), hæmmer insulineffektiviteten og stofskiftet, øger risikoen for diabetes
- Majs: Hæmmer insulineffektiviteten, stofskiftet og blodsukkerbalancen
- Linser: Hæmmer optagelsen af næringsstoffer, hæmmer stofskiftet og blodsukkerbalancen
- Jordnødder: Hæmmer stofskiftet, blodsukkerbalancen og leverfunktionen
- Sesamfrø: Hæmmer stofskiftet og blodsukkerbalancen
- Boghvede: Hæmmer fordøjelsen, stofskiftet og blodsukkerbalancen
- Hvede: Hæmmer fordøjelsen og stofskiftet, så føde oplagres som fedt i stedet for energi. Hæmmer insulineffektiviteten

Vægtforøgende fødevarer påvirker stofskiftet negativt og resulterer i træthed, væskeophobning og for lavt blodsukker.

Vægttab

- Grønne grøntsager, æg, fedtfattige mælkeprodukter, kød og lever: Fremmer fordøjelsen
- Lakrids te: Modvirker for lavt blodsukker

Kostplan - Blodtype B

Kød

Meget gavnlig

FÅR, KANIN, LAM, VILDT

Neutral

Bøffel, fasan, kalkun, kalv, lever, okse

Undgå

Agerhøne, and, gås, hjerte, høne, kylling, svin, vagtel

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

Kostplan - Blodtype B

Fisk og skaldyr

Meget gavnlige

ESOX-GEDDE, GEDDE, GULDMAKREL, HAVABORRE, HAVRUDE, HAVTASKE, HAVØRRED, HELLEFLYNDER, KAVIAR, KORALBARS, KULLER, KULMULE, LAKS, MAKREL, RØDSPÆTTE, RØDTUNGE, SARDIN, SKRUBBE, STAMSILD, STØR, TORSK

Neutral

Abalone (søøre), aborre, blæksprutte (tiarmet), haj, havkat, helt, kammusling, karpe, pomatomide (bluefish), regnbueørred, sejlfisk, sild (fersk, eddikemarineret), smelt, snapper, snapper (rød), sværd-fisk, teglfisk, tun, weakfish

Undgå

Ansjoser, barracuda, blæksprutte (ottearmet), blåmusling, frø, havaborre (sribet), havbars, hummer, huse stør, konkylie, krabbe, krebs, laks (røget), reje, sandmusling, skildpadde, snapper yellow tail, snegl, solfisk, østers, ål

Mælkeprodukter og æg

Meget gavnlige

FETAOST, FRISKOST, GEDEMÆLK, GEDEOST, HYTTEOST, KEFIR, MOZZARELLA, MÆLK (let, skummet), RICOTTA, YOGHURT, YOGHURT (med acceptabet frugt), YOGHURT FROSSEN

Neutral

Brie, camembert, colby, dam, emmentaler, flødeost, gouda, gruyere, jarlsberg, kasein, monterrey jack, münster, mælk (kærne, sød, soya), neufchatel, parmesan, provolone, schweizerost, smør (ægte, ikke blandingsprodukter), soyaost, valle, æg (fra kylling)

Undgå

Blåskimmelost, cheddar (amerikansk), dil peyniri (tyrkisk ost), flødeis

Olie- og fedtstoffer

Meget gavnlige

OLIVENOLIE

Neutral

Hørfrøolie, torskelevertran

Undgå

Bomuldsfrøolie, jordnøddeolie, kokosolie, majsolie, rapsolie, sesamolie, solsikkeolie, tidselolie

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

Kostplan - Blodtype B

Nødder og frø

Meget gavnlige
INGEN

Neutral

Kastanje, lichiblomme, macadamianød, mandler, mandelsmør, paranød, pekannød, valnød

Undgå

Birkes, cashewnød, græskarfrø, hasselnød, jordnød, jordnøddesmør, pinjekerner, pistacienød, sesamfrø, sesamsmør (tahini), solsikkefrø, solsikkeesmør

Bønner og bælgfrugter

Meget gavnlige

BØNNER (hvidfrøede), KIDNEYBØNNE, LIMABØNNE, SOYABØNNE (rød)

Neutral

Bryd bønne, bønne (grøn, hvid, rød), cannellini, copper bean, favabønne, hestebønne, jamsbønne, northern bean, snitbønne, tamarinde bønne, ært (grøn), ærtebælg

Undgå

Adzukibønne, bønne (sort), kikærter, linser (brune, grønne, røde), pintobønne, ært (gul)

Kornprodukter

Meget gavnlige

HAVREGRYN, HAVREKLID, HIRSE, RIS (puffede, ristede), RISKLID, SPELT

Neutral

Fiberkost, kornstivelse, mysli, ris budding

Undgå

Amarant, boghvede, byg, cornflakes, hvede (flager, kim, klid), kamut, kasha, majsmel, rug, syvkornsblanding

Brød og boller

Meget gavnlige

ESSÆERBRØD, EZEKIELBRØD, HIRSE, KNÆKBRØD, RISBRØD (brunt), RISKAGER

Neutral

Fladbrød, glutenfrit brød, havreklidboller, proteinbrød (uden hvede), pumpernikkel, soyamelsbrød, speltbrød

Undgå

Durumhvedebrød, flerkornsbrød, fuldkornshvedebrød, hvedebagels, hvedeklidboller, majsboller, rugbrød, rugkiks, rugknækbrød

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

Kostplan - Blodtype B

Gryn og pasta

Meget gavnlige

HAVREMEL, RISMEL

Neutral

Grahamsmel, hvedemel (sigtet), pasta (semulje, spinat), quinoa, ris (basmati, brune, hvide), speltmel

Undgå

Boghvede kasha, bulgurhvedemel, bygmel, couscousmel, durumhvedemel, glutenmel, hvedemel (groft), pasta med jordskok, ris vilde, rugmel, soba (boghvedenudder)

Grøntsager

Meget gavnlige

AUBERGINE, BEDER, BEDETOP, BLADBEDE, BLOMKÅL, BROCCOLI, GRØNKÅL, GULEROD, HVIDKÅL, JALAPENO CHILI, KARTOFFEL (sød, orange), KINAKÅL, LIMABØNNE, PASTINAK, PEBERFRUGT (grøn, gul, rød), PERSILLE, ROSENKÅL, RØDKÅL, SENNEPSKÅL, SHIITAKE SVAMPE, YAMS

Neutral

Agurk, asparges, bambusskud, brøndkarse, champignon, dild, enokitake svampe, escarolesalat, fennikel, hvidløg, ingefær, kartoffel (hvid, rød), kinaradise, kørvel, kålrabi, kålroe, lucernespire, løg (grønne), majroe, mælkebøtte, okra, pak soi, peberrod, pibeløg, porre, portobello-svamp, rødløg, salat (frisé, hovedsalat, iceberg, julesalat, radicchio, romaine), salatløg (gule, hvide), salatsennep, selleri, skalotteløg, sølvbede, spinat, squash (alle slags), strudsevinge (bregneblad), tang, vandkastanje, ært (mange tout), østershat

Undgå

Artiskok, avokado, græskar, jordskok, majs (gule, hvide), mung bønnespire, oliven (græsk, grøn, sort, spansk), radise, radisespire, tempeh (soyabønne), tofu, tomat

Frugt

Meget gavnlige

ANANAS, BANAN, BLOMME GRØN/MØRK/RØD, CONCORDDRUE BLÅ, PAPAYA, TRANEBÆR, VANDMELON, VINDRUE BLÅ/GRØN/RØD

Neutral

Abrikos, appelsin, blåbær, boysenbær, brombær, citron, dadel, fersken, figen (frisk, tørret), grapefrugt, guava, hindbær, hyldebær, jordbær, kirsebær, kiwi, kumquat, limefrugt, loganbær, mandarin, mango, melbanan, melon (frøskal, casaba, crenshaw, honning, kantalupe, net), nektarin, pære, ribs, rosin, solbær, stikkelsbær, sveske, æble

Undgå

Granatæble, karambole (stjernefrugt), kaktusfigen, kakifrugt, kokosnød, rabarber, sharonfrugt

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

Kostplan - Blodtype B

Frugt- og grøntsags saft

Meget gavnlig

ANANAS, HVIDKÅL, PAPAYA, TRANEBÆR, VINDRUE

Neutral

Abrikos, agurk, appelsin, grapefrugt, grøntsags saft (af acceptable grøntsager), gulerod, selleri, kirsebær (sorte), sveske, vand (med citron), æble, æblecider

Undgå

Tomat

Krydderier

Meget gavnlig

CAYENNEPEBER, INGEFÆR, KARRY, PEBERROD, PERSILLE

Neutral

Agar, anis, basilikum, bergamot, blæretang, chiliflager, chokolade, dild, eddike (æblecider, rødvin, balsamico, hvidvin), estragon, farin, gurkemeje, honning, hvidløg, johannesbrød, kapers, kardemomme, kommen, koriander, kørvel, kryddernellike, laurbærblad, marantastivelse, melis, merian, miso (bøn-nepasta), muskatnød, mynte (almindelig, grøn), oregano, paprika, peberkorn, pebermynte, pimiento (spansk peberfrugt), purløg, rødalge, rosmarin, safran, salt, salvie, sar, sennepspulver, sirup (mørk, ahorn, ris, brun, ris), soyasauce, spidskommen, tamarinde, timian, vanilje, vinsten, vintergrøn

Undgå

Allehånde, bygmalt, gelatine ren, kanel, majssirup, majsstivelse, mandelessens, peber (hvid, sort, rød, stødt), tapioka (maniok, kassava)

Smagsstoffer

Meget gavnlig

INGEN

Neutral

Agurker syltede, apple butter, chutney, gelé (af acceptable frugter), mayonnaise, marmelade (af acceptable frugter), salatdressing (fedtfattig med acceptable ingredienser), sennep, syltevarer (sød, sur), worchester sauce

Undgå

Ketchup

Urter

Meget gavnlig

GINSENG, HINDBÆRBLAD, HYBEN, INGEFÆR, LAKRIDS, PEBERMYNTE, PERSILLE, SALVIE

Neutral

Angelik, baldrian, cayennepeber, fuglegræs, glat burre, glatbladet elm, gyldensegl (hydrastisrod), hvid-birk, hvidegbark, hyld, jernurt, jordbærblade, kamille, katteurt, kransburre, lakridsrod, lucerne, morbær, mynte (grøn), mælkebøtte, perikum, røllike, sarsaparille, skræppe, solhat, te grøn, timian, tjørn

Undgå

Aloe vera, bukkehorn, ensian, filtbladet kongelys, følfod, humle, hyrdetaske, lind, majssilke, rabarber, rødkløver, sennes, skjolddrager

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

Kostplan - Blodtype B

Drikkevarer

Meget gavnlige
TE (grøn)

Neutral

Kaffe (almindelig, koffeinfri), te (sort, koffeinfri), vin (hvid, rød), øl

Undgå

Spiritus, mineralvand, sodavand (almindelig, light), vand (kulsyreholdigt)

Kosttilskud

Meget gavnlige

Ananas, banan, blåbær, cayennepeber, coenzym Q-10, ginseng (Panax til mænd, Eleutherococcus senticosus til kvinder), ingefær, karry, kirsebær, peberrod, tranebær, zink

Magn.phos. (Cellesalt nr. 8) - Særlig effektiv til kramper, smerter (migræne, neuralgi, ledsmerter), sammensnørende følelse ved hjertet, kolik, afføring med fårekolde

Neutral

Herbamara urtesalt (indeholder Kelp med naturligt jod), hyldebær (uden sukker, med agave sirup), lakridsrods te (stabiliserer blodsukkeret), vandmelon, soya lecitin, æble

Undgå

Aloe vera, kokosolie, rug (inflammatoriske tilstande i muskel- og bindevæv), tomat (virker slimdannende)

Motion

Håndterer stress godt, fordi tilpasningsevnen er høj til uvante situationer.

Ikke så konfrontationslysten som O, men mere fysisk orienteret end A.

Middelkrævende motionsformer, gerne i selskab med andre.

Optimalt: 3 x ugl. intens fysisk og 2 x ugl. afslappende øvelser.

Helbredsmæssige risici

- Type-1 diabetes
- Kronisk træthedssyndrom (fibromyalgi og lignende)
- Autoimmune sygdomme (især ikke-udskillere) (amyotrofisk lateral sklerose, lupus, dissemineret sklerose og lignende)
- Særligt følsom for Streptokok infektioner

Selvom B-typen tåler komælk, kan der forekomme mælkeintolerance blandt denne blodtype.

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling