

Blodtype O

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.

Personlighed / karaktertræk

Jægeren: Selvhjulpent ledertype, hårdfør, stærk, udholdende, selvopholdelsesdrift, vovemod, intuition, ukuelig optimisme, målrettethed, handlekraft og veludviklet sans for overlevelse.

- Kødspiser – Proteinrigt, magert og kemikaliefrit
- Effektiv fordøjelse og god udnyttelse af næringsstoffer (meget mavesyre)
- Stærkt immunforsvar (ved overaktivitet, kan kroppen angribe sit eget væv = autoimmun tilstand)
- Langsom tilpasningsevne til ændringer i kost og miljø
- Reagerer bedst på stress ved intens fysisk aktivitet, der kan give afløb for stressen
- Kan kun holde sig slank og i vigør med et effektivt stofskifte

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

Overvægt

- Hvedegluten: Hæmmer insulinoptagelsen, og gør derved forbrændingen af kalorier mindre effektiv (hæmmer stofskiftet via ustabil blodsukker)
- Majs: Forstyrrer insulinmetabolismen (hæmmer stofskiftet via ustabil blodsukker)
- Kidneybønner og hvidfrøede bønner: Forringer kalorieudnyttelsen
- Linser: Hæmmer omsætningen af næringsstoffer
- Hvidkål, rosenkål, blomkål og sennepskål: Hæmmer produktionen af skjoldbruskkirtelhormoner (hæmmer stofskiftet)

Vægttab

- Fisk, blæretang, skaldyr, salt med jod: Fremmer produktionen af skjoldbruskkirtelhormoner (fremmer stofskiftet)
- Lever: Rig på B-vitamin og fremmer et effektivt stofskifte
- Rødt kød, grønkål, spinat, broccoli: Fremmer et effektivt stofskifte

Kostplan - Blodtype O

Kød

Meget gavnlig

BØFFEL, FÅR, HJERTE, KALV, LAM, LEVER, OKSE, VILDT

Neutral

Agerhøne, and, fasan, høne, kalkun, kanin, kylling, vagtel

Undgå

Gås, svin

Fisk og skaldyr

Meget gavnlig

ABORRE, GEDDE, HAVABORRE, HELLEFLYNDER (stribet), HELT, KULMULE, LAKS, MAKREL, POMATOMIDE (bluefish), REGNBUEØRRED, RØDTUNGE, SARDIN, SILD, SNAPPER (rød), SNAPPER (yellow tail), STAMSILD, STØR, SVÆRDFISK, TEGLFISK, TORSK

Neutral

Abelone (søøre), ansjos, blæksprutte (tiarmet), blåmusling, esoxgedde, frø, guldmakrel, haj, havaborre, havbars, havrude, havtaske, havørred, hummer, huse stør, hvidtun, kammusling, karpe, kaviar, koralbars, krabbe, krebs, kuller, reje, rødspætte, sandmusling, sejlfisk, skildpadde, skrubbe, smelt, solfisk, tun, tunge, weakfish, østers, ål

Undgå

Barracuda, blæksprutte (ottearmet), havkat, konkylie, laks (røget), sild (eddikemarineret)

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

Kostplan - Blodtype O

Mælkeprodukter og æg

Meget gavnlig

INGEN

Neutral

Fetaost (af 100% gedeost), friskost, hytteost, gedeost, mozzarella, smør (ægte, ikke blandingsprodukter), soyamælk, ris mælk, havremælk, soyaost, æg (fra kylling)

Undgå

Is (flødeis), komælk, ost, yoghurt, valle

Olie- og fedtstoffer

Meget gavnlig

HØRFRØOLIE, OLIVENOLIE

Neutral

Rapsolie, sesamolie, torskelevertran

Undgå

Bomuldsfrøolie, jordnøddeolie, kokosolie, majsolie, tidselolie

Nødder og frø

Meget gavnlig

GRÆSKARFRØ, VALNØDDER

Neutral

Hasselnød, kastanje, macadamianød, mandel, pekannød, pinjekerne, sesamfrø, sesamsmør (Tahani), pistacienød, solsikkefrø, solsikkeesmør, valnød (amerikansk hickory)

Undgå

Birkes, cashewnød, jordnød, jordnøddesmør, lichiblomme, paranød, pistacienød

Bønner og bælgfrugter

Meget gavnlig

ADZUKIBØNNE, PINTOBØNNE, ÆRT GUL

Neutral

Bryd bønne, bønne (grøn, hvid, rød, sort), cannellini bønne, fava bønne, tamarin bønne, hestebønne, jams bønne, kikærter, limabønne, northern bean, snitbønne, soyabønne (rød), ærtebælg, ært (grøn)

Undgå

Bønner (hvidfrøede), copper bean, kidneybønne, linse (brun, grøn, rød)

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

Kostplan - Blodtype O

Kornprodukter

Meget gavnlige

INGEN

Neutral

Amarant, boghvede, byg, hirsefrø (puffede, ristede), kamut, kasha, ris budding, ris klid, ris (puffede, ristede), spelt

Undgå

Cornflakes, fiberkost, havregryn, havreklid, hvedebudding, hvedeflager, hvedekim, hvedeklid, kornstivelse (maizena), majs mel, syvkornsblanding

Brød og boller

Meget gavnlige

ESSÆERBRØD, EZEKIELBRØD

Neutral

Brød glutenfrit, fladbrød, hirsebrød, knækbrød, ris brød brunt, riskager, rugknækbrød, soyamelsbrød, speltbrød

Undgå

Durumhvedebrød, flerkornsbrød, fuldkornshvedebrød, havreklidboller, hvedebagels, hvedekim (spirede), hvedeklidboller, majs boller, matza hvede, proteinbrød, pumpernikkel, scones

Gryn og pasta

Meget gavnlige

INGEN

Neutral

Boghvede, bygmel, kasha, pasta med jordskok, quinoa, ris (basmati, brune, hvide, vilde), ris mel, rugmel, speltmel

Undgå

Bulgurhvedemel, couscoumel, durumhvedemel, glutenmel, grahamsmel, havremel, hvedekim (spiret), hvedemel (sigtet, groft), pasta (semulje med spinat), soba (boghvedenudder)

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

Kostplan - Blodtype O

Grøntsager

Meget gavnlige

ARTISKOK, BEDEBLADE, BROCCOLI, ESCAROLE, GRÆSKAR, GRØNKÅL, HVIDLØG, JORDSKOK, JULESALAT (endivie), KÅLRABI, MAJROE, MÆLKEBØTTE, OKRA, PASTINAK, PEBERFRUGT (rød), PEBERROD, PERSILLE, PORRE, ROMAINE, RØDBEDE, RØDLØG, SALATLØG (gule, hvide), SPINAT, SØDKARTOFFLER (batater, orange kartoffel), SØLVBEDE, TANG

Neutral

Agurk, asparges, bambusskud, brøndkarse, dild, enokitake svamp, fennikel, gulerod, ingefær, jalapeno chili, kinaradise, kommen, koriander, kørvel, kålroe, limabønne, løg (grønne), mung bønnespire, pak soi, peberfrugt (grøn, gul), pibeløg, portobello svamp, radicchiosalat, radise, radisespirer, rødbede, salat (frisé, hovedsalat, iceberg), salatsennep, selleri, skalotteløg, squash (alle slags), strudsevinge (bregneblad), tempeh (soyabønne), tomat, vandkastanje, yams, ærter (mange tout), østershat

Undgå

Aubergine, avokado, blomkål, champignon, hvidkål, kartofler (hvide, røde), kinakål, lucernespirer, majs (gule, hvide), oliven (græske, grønne, sorte, spanske), rosenkål, rødkål, sennepskål, shiitake svamp

Frugt

Meget gavnlige

BLOMME (grøn, mørk, rød), FIGEN (frisk, tørret), SVESKE

Neutral

Abrikos, ananas, banan, boysenbær, blåbær, citron, concorddrue (blå), dadler, fersken, granatæble, grapefrugt, guava, hindbær, hyldebær, kakifrugt, kaktusfigen, karambole (stjernefrugt), kirsebær, kiwi, kumquat, limefrugt, loganbær, mango, melon (casaba, crenshaw, frøskal, net, vand), nektarin, papaya, pærer, ribs, rosin, sharonfrugt, solbær, stikkelsbær, tranebær, vindrue (blå, grøn, rød), æble

Undgå

Appelsin, brombær, jordbær, kokosnød, mandarin, melbanan, melon (kantalup, honning), rabarber

Frugt- og grøntsags saft

Meget gavnlige

ANANAS, KIRSEBÆR (sorte), SVESKE

Neutral

Abrikos, agurk, grapefrugt, grøntsags saft (m. gavnlige grøntsager), gulerod, papaya, selleri, tomat (sammen med citron), tranebær, vindrue

Undgå

Appelsin, hvidkål, æble, æblemost

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

Kostplan - Blodtype O

Krydderier

Meget gavnlige

BLÆRETANG, CAYENNEPEBER, GURKEMEJE, JOHANNESBRØD, KARRY, PERSILLE, RØDALGE

Neutral

Agar, ahornsirup, allehånde, anis, basilikum, bergamot, bygmalt, chiliflage, estragon, farin, gelatine (ren), honning, hvidløg, chokolade, kardemomme, koriander, kryddernellike, kørvel, laurbærblad, mandelessens, marantastivelse, melis, merian, miso (bønnepasta), mynte (almindelig, grøn), paprika, peberkorn, pebermynte, peberrod, pimiento (spansk peberfrugt), purløg, rosmarin, safran, salt, salvie, sar, sennepspulver, sirup (ris, brun, mørk), soyasauce, spidskommen, sucanat (f.eks. rapadura), tamari (soyasauce), tamarinde, tapioka (maniok, kassava), timian, vinsten, vintergrøn

Undgå

Eddike (balsamico, hvidvin, rødvin), æblecider, kanel, kapers, majssirup, majsstivelse, muskatnød, peber (hvid, sort, rød, stødt), vanilje

Smagsstoffer

Meget gavnlige

INGEN

Neutral

Apple butter, gelé (af gavnlige frugter), mayonnaise, marmelade (af gavnlige frugter), salatdressing (med acceptable ingredienser), sennep, worchester sauce

Undgå

Agurk (syltet), chutney, ketchup, syltede fødevarer (sur, sød)

Urter

Meget gavnlige

BUKKEHORN, CAYENNEPEBER, FUGLEGRÆS, ELM, HUMLE, HYBEN, INGEFÆR, LIND, MORBÆR, MÆLKEBØTTE, PEBERMYNTE, PERSILLE, SARSEPARILLEROD

Neutral

Angelik, filtet kongelys, ginseng, grøn te, glatbladet hindbærblade, hvidbirk, hvideg, hyldeblomst, jernurt, kamille, katteurt, kransburre, lakridsrod, læge-baldrian, mynte, røllike salvie, skjolddrager, timian, tjørn

Undgå

Aloe vera, burre, ensian, følfod, gyldensegl (hydrastisrod), barken af hyrdetaske, jordbærblade, lucerne, majssilke, perikum, rabarber, rødkløver, sennes, skræppe grøn, solhat

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

Kostplan - Blodtype O

Drikkevarer

Meget gavnlige

MINERALVAND, VAND (kulsyreholdigt)

Neutral

Grøn te, vin (hvid, rød), øl

Undgå

Kaffe (almindelig, koffeinfri), sodavand (alle slags, også light), spiritus, te (sort, koffeinfri)

Kosttilskud

Kosttilskud er sjældent nødvendigt for blodtype O.

Meget gavnlige

Blæretang (*laminaria digitata*), brændenælderødder (forebygger candida albicans), cayennepeber, DGL Lakridskapsler (balancerer mavesyre-produktionen), glatbladet elm (*rubus rubra*), gurkemeje, ingefær, probiotika (mælkesyrebakterier, især: *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus casei*), kryddernellike, oregano, rosmarin, timian

Neutral

Herbamara urtesalt (indeholder Kelp med naturligt jod)

Undgå

Aloe vera, kava-kava, kokosolie, perikum (*Hyperikum*, *Perikon*, *Johannesurt*), rød solhat

Motion

Gavnlig: Hård motion og intensiv fysisk udfoldelse.

O-typen holder sig slank, når koncentrationen af mælkesyre i muskelvævet er relativt høj, fordi det øger forbrændingen af kalorier.

Skadelig virkning af stress kan vendes til positiv, ved at eksplodere i intensiv fysiske udladninger. Stress går i musklerne. Motion er derfor mere vigtig for O-typen end for øvrige typer.

Motion løfter humøret, holder vægten nede, giver psykisk ligevægt og større selvtillid.

Ved følelsesmæssig og mental ubalance giver for meget motion tendens til depression, træthed, søvnbesvær og modtagelighed for betændelsessygdomme og autoimmune sygdomme (leddegigt og astma).

Helbredsmæssige risici

- Problemer med koagulation (blodets evne til at størkne)
- Betændelsessygdomme (leddegigt, årebetændelse og lignende)
- Nedsat skjoldbruskkirtelfunktion
- Mavesår
- Allergi
- Astma

LotusHealthCare.dk

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling