

Výživa podle krevních skupin

Autorem diety podle krevních skupin je doktor Peter D'Adamo. Podle něj jsou různé potraviny pro jednotlivé krevní skupiny různě prospěšné. Autor ve své knize uvádí, že každá krevní skupina reprezentuje genetické stopy svých předků. Dieta by pak měla přinášet zlepšení zdravotního stavu pro konkrétní krevní skupinu a předcházet nemocem, na které je určitá krevní skupina náchylná.

Každá krevní skupina by tak měla konzumovat stravu typickou pro její předky. Skupina 0 (lovci) by měla konzumovat převážně maso, syrovou zeleninu, případně rýži, skupina A (zemědělci) by se měla živit především zeleninou, obilninami a drůbežím masem či rybami, u skupiny B (pastevci) by měla ve stravě převládat rostlinná strava spolu s masem skotu a hovězím masem, případně mléčnými výrobky, skupina AB (kombinace stravy A a B) by měla do svého jídelníčku zařazovat převážně obiloviny, luštěniny, mléčné výrobky a mořské plody.

U diety podle krevních skupin platí, že i přes veškeré klinické studie prováděné v souvislosti s dietou podle krevních skupin doktora D'Adamo nebyla prokázána žádná účinnost a s velkou pravděpodobností lze říci, že v současnosti neexistuje evidence opodstatňující zdravotní význam této diety.

V dnešní době už je potvrzené, že lidé s určitou krevní skupinou mohou mít zvýšené nebo naopak snížené riziko vzniku některých chorob. Příkladem může být krevní skupina 0, která má vyšší předpoklad ke vzniku žaludečních vředů a naopak nižší tendenci ke vzniku kardiovaskulárních chorob. V takovém případě je vhodné v rámci prevence dodržovat zásady zdravé výživy, zařadit dostatek pohybové aktivity, odpočinku a spánku a pravidelně navštěvovat svého lékaře.

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut