

Výživa podle krevních skupin

Autorem diety podle krevních skupin je doktor Peter D'Adamo. Teorie vztahu krevních skupin a výživy vychází z faktu, že nositelé jednotlivých krevních skupin jsou náchylnější k určitým chorobám. Jako prevence těchto chorob potom slouží konkrétní skladba stravy.

Potraviny, jež lidé s jednou krevní skupinou stráví lehce, mohou pro jedince s odlišnou skupinou znamenat problém. Příčinou jsou antigeny obsažené v krevních skupinách. Každá krevní skupina má odlišný antigen s osobitou chemickou strukturou – krevní skupina A má na červených krvinkách antigen A, skupina B antigen B, AB antigeny oba a skupina 0 nemá antigen žádný.

Když imunitní systém rozpozná, že do organismu vstoupil cizí antigen, hlavním úkolem je vytvořit protilátky s cílem se na vetřelce navázat a umožnit tak jeho destrukci. Když se protilátka náhodně setká s cizím antigenem, dojde k reakci, která se nazývá aglutinace – shlukování. Když jsou buňky, viry, parazité a bakterie aglutinovány, lepší se dohromady a vytvoří shluk, což usnadní jejich likvidaci. Jsou potraviny, které mají schopnost aglutinovat krvinky pouze určitých krevních skupin a ostatní nechávají beze změny.

Krevní skupina 0

Skupina 0 byla první skupinou, která se objevila u našich předků, již se živilo lovem a sběrem, někdy před 40 až 50 000 lety. Tito lidé jedli zejména maso, zeleninu a ovoce. Zemědělství ještě neznali, nesetkávali se tedy s mléčnými produkty a obilím. Vzhledem k typickým pohybovým aktivitám lovců a sběračů jsou u jedinců s krevní skupinou 0 upřednostňovány dynamické sportovní aktivity, při kterých se výrazně zvyšuje srdeční frekvence.

Jedinci této krevní skupiny mají pomalejší metabolismus, vyznačují se také dispozicemi k poruchám štítné žlázy a slinivky a mají také sklony k artritidě.

Vhodné potraviny pro skupinu 0:

- hovězí, jehněčí, kuřecí a krůtí maso
- mořské ryby, mořské plody,
- kozí mléko a sýr
- olivový olej, olej z lněného semínka
- dýňová semínka, vlašské ořechy
- rajčata, listová zelenina, brokolice, špenát
- lesní plody

Krevní skupina A

Jako druhá se vyvinula krevní skupina A, a to někdy okolo let před 15 až 20 000 lety. V této době již lidé začali pěstovat a šlechtit obilí, luštěniny a zeleninu a stravovat se především těmito plodinami.

Vhodné potraviny pro skupinu A:

- libové drůbeží maso
- ryby a mořské plody
- kysané mléčné výrobky v omezeném množství
- ořechy a semínka
- celozrnné pečivo, žitný chléb
- luštěniny
- zelenina
- ovoce

Krevní skupina B

Krevní skupina B se pravděpodobně vyvinula v Himalájích někdy před 10 až 15 000 lety u našich nomádských předků. Tito lidé (typicky se jednalo o mongolské národy) nesídlili na jednom místě, chovali koně a jedli prakticky cokoli, co se naskytlo.

Vhodné potraviny pro skupinu B:

- jehněčí, skopové, králičí a krůtí maso
- mořské ryby
- různé druhy mléčných výrobků
- olivový olej
- oves, špalda, jáhly, rýže
- brambory
- zelí
- houby
- ovoce
- koření s prohřívacími účinky jako je zázvor, skořice, pepř a kardamon

Krevní skupina AB

Jako poslední se pak vyvinula krevní skupina AB, a to někdy před 1000 lety jako výsledek smíšení zemědělců s nomády. Jedinci s touto krevní skupinou tedy mohou konzumovat potraviny, které jsou povoleny jak u skupiny A, tak u skupiny B (s výjimkou mléka). Jedinci s krevní skupinou AB nemají protilátky proti antigenům A ani B a měli by být chráněni před autoimunními chorobami.

Vhodné potraviny pro skupinu AB:

- jehněčí, skopové, králičí a krůtí maso
- mořské ryby a plody
- zakysané mléčné výrobky
- panenský olivový olej
- vejce
- luštěniny (včetně arašídů)
- oves, jáhly, rýže
- celozrnný chléb
- zelenina
- bobulovité ovoce
- káva, zelený čaj

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce