

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 pomoci předcházet nemocem, na které je určitá krevní skupina náchylná.

Podle této diety by každá krevní skupina měla konzumovat stravu typickou pro její předky.

Skupina O (lovci): převážně maso, syrová zelenina, případně rýže.

Skupina A (zemědělci): především zelenina, obilniny a drůbeží maso či ryby.

Skupina B (pastevci): hlavně rostlinná strava, maso skotu a hovězí maso, případně mléčné výrobky.

Skupina AB (kombinace stravy skupin A a B): převážně obilniny, luštěniny, mléčné výrobky a mořské plody.

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

V dnešní době už je potvrzeno, že lidé s určitou krevní skupinou mohou mít zvýšené nebo naopak snížené riziko vzniku některých chorob. Příkladem může být krevní skupina O, 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.

Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut