



Kada biste znali koliko je važno hranu usklađivati prema svojoj krvnoj grupi, onda biste itekako zapazili pozitivne promjene u svom organizmu; kako mentalno-emotivne tako i fizičke promjene.

Ovakav način prehrane znanstvenici su ispitali na više od 10.000 osoba sa medicinski potvrđenim rezultatima. Dokazano je i utvrđeno da krvna grupa određuje većinu našeg zdravlja. Utječe na probavu, metabolizam, stres, mentalno i emotivno stanje i snagu našeg imuniteta.

Uz pomoć prehrane prema krvnim grupama može se živjeti kvalitetnije i zdravije.

Prehranu po krvnim grupama predložila je i osmislila dr. D'Adamo ( a i [Kasiopejci](#) su govorili nešto o tome... ). Bazira se na pretpostavci da krvna grupa utječe na razvoj pojedinih bolesti u slučaju da se bira hrana koja nam ne odgovara tj. da ljudi određenih krvnih grupa imaju predispozicije prema razvoju različitih bolesti koje dalje može pospješiti krivi izbor namirnica.

### Podjela

Kako su se prvi humanoidi razvijali i između ostalog selili te nastanjivali zemlju tako se mijenjao i njihov način prehrane. Promjenom načina prehrane čovjekov probavni trakt se prilagođavao i dalje razvijao u različitim smjerovima. Razvile su se 4 osnovne krvne grupe:

- Krvna grupa 0 (Old) – lovci. Nalaze se na vrhu hranidbenog lanca. Prehrana se bazira na mesu. Kako se povećavala populacija tako su se počeli naseljavati sjevernije i uzgajati poljoprivredne kulture.
- Krvna grupa A (Agrarian) – uzgajivači. Razvila se s početkom razvoja poljoprivrede i pripitomljavanja domaćih životinja. Najbrojnija krvna grupa među zapadnim Europljanima.
- Krvna grupa B (Balance) – nomadi. Razvila se prilikom seljenja ljudi iz Afrike prema ostalim kontinentima (Europi, Aziji i Americi). Najbrojnija je u Aziji.
- Krvna grupa AB (Modern) – moderna mješavina krvnih grupa A i B, ujedno i najmlađa.

Svaka krvna grupa nosi nacrt prehrane naših predaka i prema tome utječe na tu povezanost krvne grupe i prehrane.

### Lektini

Lektini su biljni proteini koji imaju aglutinacijska svojstva (aglutinacija – sljepljivanje). Kad govorimo o krvnim zrnima to je proces koji se događa ako prilikom transfuzije primimo krivu krvnu grupu. Rezultat je stvaranje ugrušaka, a zatim i razaranje eritrocita.

Ovisno o izvoru hrane postoje različite vrste lektina koji se u tijelu ponašaju na sličan način i

kao i dvije različite krvne grupe. Oko 5% unesenih lektina se filtrira i ulazi u krvožilni sustav gdje reagiraju s crvenim i bijelim krvnim zrnima uzrokujući tako upalne procese i pospješujući razvoj bolesti. Npr. lektini u mlijeku različiti su od onih u pšenici, pa spomenute namirnice mogu biti pogodne za jednu, ali ne i za drugu krvnu grupu.

Namirnice su podijeljene u 16 grupa:

- meso, iznutrice, divljač,
- morski plodovi,
- mliječni proizvodi i jaja,
- ulja i masti,
- orašasti plodovi i sjemenke,
- grahorice i mahunarke,
- žitarice,
- pekarski proizvodi,
- tjestenina,
- povrće, klice, soja,
- voće,
- sokovi i ostale tekućine,
- začini,
- umaci,
- biljni čajevi,
- razna pića.

U svakoj grupi se nalaze namirnice koje su 'jako dobre – djeluju kao lijek', 'neutralne – djeluju kao hrana' i koje 'treba izbjegavati – djeluju kao otrov'.

### **Krvna grupa 0**

Sklonost bolestima krvne grupe "0"

Osobe sa krvnom grupom 0 imaju predispoziciju za određene bolesti poput čireva i poremećaja rada štitnjače. Pripadnici krvne grupe O često imaju niske razine hormona štitnjače i nedovoljnu razinu joda, kemijskog elementa čija je jedina svrha regulacija hormona štitnjače. Ovo uzrokuje mnoge nuspojave kao što su debljanje, zadržavanje tekućine i umor. Također imaju i višu razinu želučane kiseline od ostalih krvnih grupa, što često rezultira iritacijom želuca i čirevima na želucu. Tumor dojke kod ove krvne grupe ima manji stupanj smrtnosti nego kod ostalih grupa. Ista je situacija i sa ostalim tumorskim oboljenjima, osim ukoliko se radi o tumoru mjehura. Tada postoji veći rizik od recidiva i napredovanja tumora. Melanom za ovu krvnu grupu predstavlja najveću opasnost.

Znakovi toksičnosti krvne grupe "0" : upale zglobova, menstrualni problemi, nadutost, grčevi i zatvor. Tu je i umna hiperaktivnost, umor i iscrpljenost, visoki trigliceridi i upale.

Savjeti za krvnu grupu "0" :

-više fizičke aktivnosti

- hranu žvakati polako
- smanjiti cigarete ( ova krvna grupa je sklona porocima)
- vježbanje tehnika za savladavanje bijesa
- razgovor s ljudima

Vježbe za krvnu grupu "0" :

- aerobik
- dizanje utega
- vožnja biciklom
- kontakt sportovi
- gimnastika

Za osobe koje imaju krvnu grupu O preporučuje se izbjegavati alkohol i kofein osobito kad su u stresu, jer i im povećava adrenalin koji je kod njih "prirodno" povišen.

Meso i perad:

Ovo su glavne namirnice za krvnu grupu 0 kao izvor bjelančevina.

Jako dobre namirnice: govedina, janjetina, jetra teleća, ovčetine, teletina, divljač, srce

Neutralne namirnice : fazan, guska, kokoš, kozje meso, patka, piletina, purica

Izbjegavati: slanina / šunka / svinjetina, prepelica

Ribe i morski plodovi: Dobar izvor bjelančevina.

Jako dobre namirnice : bakalar i srodnici, list, štuka

Neutralne namirnice : cipli, dagnje, gavuni, losos, kamenice, morski rakovi, skuše, škarpina i srodnici, srdela i srodnici

Izbjegavati: hobotnica i srodnici, lignja, žaba, morski puž

Mliječni proizvodi i jaja:

Mliječni proizvodi vas debljaju i pogoršavaju upale i potiču stvaranje gastrina.

Neutralna hrana: feta sir, kokošja jaja, kozji sir, maslac, mozzarella sir, pačja jaja

Izbjegavati : kefir, mlaćenica, parmezan, sladoled, vrhnje, ikra od lososa, sirutka, edamer sir, frappe, gauda sir, elemanter sir, edamer, jogurt, brie

Grahorice i mahunarke:

Ovo nije hrana koja se preporuča s obzirom da je ovo grupa mesoždera.

Neutralne namirnice : bob, miso, slanutak, soja, tofu, bijeli grah, crveni grah

Izbjegavati : pinto, sve vrste leće

Koštunjavo voće i sjemenke:

Jako dobre namirnice: orasi, lan, bučine sjemenke,

Neutralne namirnice: bademi, lješnjak, pinjoli, sezam

Izbjegavati: maslac od kikirikija i suncokreta, mak, kikiriki, kesten, pistacio

Žitarice i škrob:

Jako dobre namirnice: esenski kruh

Neutralne namirnice: heljdina kaša, pasta od artičoka, proso, raženi kruh, riža, sojino brašno,

zob

Izbjegavati: glutensko brašno, ječam, kokice, pšenica, pšenična krupica,

Povrće:

Jako dobre namirnice: morske alge, cikorija, đumbir, hren, kelj, luk, repa, špinat, artičoka, blitva, brokula, buča, endivija, korabica, paprika, salata rimska, krumpir

Neutralne namirnice: celer, češnjak, gljive, komorač, kiseli kupus, masline, mrkva, repa, šparoga, tikvice, rotkvice

Izbjegavati: šitaki gljive, aloja, crne masline, kisele krastavce, kapare, bijeli krumpir

Voće i voćni sokovi:

Jako dobre namirnice: mango, ananas, smokve, trešnje, višnje, šljive

Neutralne namirnice: brusnice, datulje, dinja, dunja, grejpfrut, grožđe, jabuke, jagode, limun, lubenica, maline, ribiz, papaja

Izbjegavati: avokado, kivi, kupine, kokos, mandarine, naranče

Ulja:

Jako dobre namirnice: maslinovo ulje

Neutralne namirnice: bademovo ulje, sezamovo ulje

Izbjegavati : suncokretovo ulje, sojino ulje, kukuruzno ulje

Ljekovito bilje i začini:

Jako dobre namirnice : curry, rogač, peršin,

Neutralne namirnice: anis, čokolada, cimet, estragon, kadulja, bosiljak, kim, klinčić, kopar, korijandar, lovorov list, mažuran, med, melasa, ocat jabučni, majoneza

Izbjegavati : muškatni oraščić, kečap, papar, sirup od kukuruza, kukuruzni škrob, papar, modrozeleno alge, fruktoza, kukuruz

Pića:

Jako dobre namirnice : mineralna voda i zeleni čaj

Neutralne namirnice : crno vino

Izbjegavati: crni čaj, kava, slatka gazirana pića, žestoka pića, bijelo vino

Krvnoj grupi 0 najbolje odgovaraju životinjski proteini i intenzivna tjelovježba. Dijeta krvne grupe 0 se bazira na krtom crvenom mesu, bijelom mesu i ribi. Žitarice i mliječni proizvodi nisu odgovarajući.

Nemasno crveno meso i divljač se preporuča 4-6× tjedno (cca 150 g), a bijelo meso i riba 2-3× tjedno (cca 150 g). Jaja (1 kom) se preporučuju 3×, sirevi (60 g) i jogurt (cca 150 g) 0-3× tjedno. 1 žlica ulja i masti se preporuča u količini 4-8× tjedno, a orašasti plodovi (šačica) 3-4× tjedno.

Da bi se izbjegla prevelika kiselost organizma treba paziti na dovoljan unos povrća (cikle, brokule, kelja, rikule, endivije, češnjaka, luka, artičoke, peršin, crvene paprike, bamije, tikve, batata i špinata) i voća (posebno šljiva i smokava).

- namirnice koje potiču mršavljenje: alga kelp, morski plodovi, jodirana sol, jetrica, crveno meso, kelj, špinat, brokula. Restrikcijom žitarica, kruha i mahunarki potaknut će se mršavljenje.

Krvna grupa 0 bi trebala izbjegavati namirnice koje sadrže gluten.

- namirnice koje potiču na debljanje: pšenični gluten, slatki kukuruz, grah, leća, kupus, kelj pupčar, cvjetača, gorušica.
- namirnice koje djeluju kao lijek: govedina (može i mljevena), iznutrice (srce, bubrezi, jetra, žlijezde, tripe), janjetina, ovčetina, teletina, divljač, plava masnija riba (tuna, bakalar, skuša, grgeč, štika, pastrva, losos, sardina), laneno ulje, maslinovo ulje, bućine sjemenke, orasi.
- namirnice koje djeluju kao hrana: piletina, pačestina, jarebica, zečestina, puretina, određeni morski plodovi (inćuni, rakovi, jastozi, kamenice, lignje), riblje ulje, sezamovo ulje, bademi, kesteni, lješnjaci, makadamija oraščići, pinjoli, sjemenke sezama i suncokreta, tahini pasta.
- namirnice koje djeluju kao otrov: slanina, guščetina, šunka, svinjetina i od morskih plodova kavijar, hobotnica, ukiseljene haringe, dimljeni losos, suncokretovo ulje, brazilski orasi, indijski oraščići, kikiriki, pistacija.

### Mišljenje

Zbog ograničavanja mlijeka i mliječnih proizvoda treba paziti na unos kalcija, pogotovo žene pred i u menopauzi, pa ga je potrebno suplementirati. Da bi se smanjile moguće probavne smetnje treba unositi dovoljno povrća (dijetalna vlakna), probiotika i vitamina C. Osobe s kardiovaskularnim bolestima bi trebale pripaziti na unos zasićenih masti.

### Primjer jelovnika

#### Doručak:

- 2 kriške prepečenog kruha od cjelovitih žitarica (koje ne sadrže gluten) s maslacem od badema
- 175 ml soka od povrća
- banana
- zeleni čaj

#### Ručak:

- 175 g govedine na žaru
- salata od špinata
- nekoliko kriški ananasa
- voda

#### Međuobrok:

- štapići celera ili mrkve
- nekoliko kriški voća
- 2 rižina krekeri s malo bademovog maslaca

Večera:

- pirjana janjetina sa šparogama
- brokula kuhana na pari
- kuhani batat
- šalica bobičastog voća
- voda

### Krvna grupa A

Za krvnu grupu "A" utvrđeno je da je najstarija krvna grupa te da su prvi nosioci ove grupe bili ratari i poljoprivrednici. Ona je nastala u vrijeme kada je čovjek prestao samo loviti te se okrenuo i drugom načinu života koji je počeo uključivati uzgajanje namirnica i gradnju prvih nastamba. Za ovu krvnu grupu je povezanost između uma i tijela jako važna. Po svojoj osobnosti pripadnici ove krvne grupe su analitični tipovi ljudi s dobrim okom za detalje. Njihov karakter je jako kreativan te sve žele dovesti do savršenstva. Zahtjevni su i vrlo osjećajni, djeluju smireno i suzdržano. Osobe s ovom krvnom grupom pojačano reagiraju na stres zbog veće koncentracije adrenalina u organizmu. Trebaju uložiti dosta truda da bi kontrolirali stres; mnogo više od ostalih krvnih grupa. Osobe sa krvnom grupom A su jako osjetljive na potrebe drugih ljudi.

Sklonost bolestima krvne grupe "A"

Osobe ove krvne grupe imaju veliki rizik obolijevanja od raka dojke sa malim stupnjem izlječenja. Upravo zbog toga se preporučuje redovitije kontrole. Uz rak dojke također je veliki rizik od ginekoloških tumora te od raka štitnjače, kostiju, želudca te leukemija. Nešto manji rizik imaju od ostalih krvnih grupa za obolijevanje od raka mjehura i melanoma.

Za tip A se preporuča vegetarijanska prehrana. Vrlo je važno da hranu jedu u što prirodnijem stanju: čistu, svježju i organsku. Ovaj ti prehrane pripadnicima krvne grupe A može ojačati imunološki sustav i spriječiti razvoj po život opasnih bolesti.

Znakovi toksičnosti krvne grupe "A": razni ekcemi po koži, psorijaza, akne. Dojke su pune cista, nadutost, nizak šećer, uznemirenost, depresija, osjećaj slabosti i visok kolesterol.

Savjeti za krvnu grupu "A":

- obroke ne preskakati, jesti manje obroke redovitije
- hranu temeljito prožvakati radi lučenja male količine želučane kiseline
- odrediti radni ritam i pratiti ga
- spavati najmanje 8 sati
- osloboditi svoj kreativan duh
- redovito pregledavati srce, dojke i reproduktivne organe
- bjelančevine jesti na početku dana
- izbjegavati jake parfeme i mirise

Vježbe za krvnu grupu "A":

- Yoga i to Hatha Yoga za savladavanje stresa
- Tai Chi ( meditacija laganim pokretima)
- duboko disanje
- aromaterapija

Krvna grupa "A" lako gubi samopouzdanje zbog loše reakcije na stres te su zbog toga izloženije bolestima i općenito imaju osjetljiviji organizam od ostalih krvnih grupa. Za smanjenje stresa uvelike pomaže redovito vježbanje, dugi i otvoreni razgovori, izbjegavanje svađa, izbjegavanje restriktivnih dijeta, izbjegavanje velikih okupljanja i gužve. Pripadnici krvne grupe A imaju prirodno visoke razine hormona stresa kortizola i više ga proizvode kao odgovor na stresne situacije.

Referentne vrijednosti kortizola su :

Muškarci i žene:        7-10 sati:        171 – 536 nmol/L

16-18 sati:        64 – 340 nmol/L

Zbog prirodno povišenog kortizola kod tipa A dodatni stres se često manifestira na nekoliko načina; problemi sa spavanjem, koncentracijom, povećana viskoznost krvi, te gubitak mišića i dobivanje sala. U ekstremnim slučajevima, stres se može očitovati na ozbiljnije načine, uzrokujući opsesivno-kompulzivni poremećaj, inzulinsku rezistenciju i hipotireozu.

Samim time imaju i povišenu razinu adrenalina nego ostale krvne grupe. Sve zajedno znači samo jedno, a to je da moraju uložiti daleko puno više truda nego ostale grupe da bi umirile svoj živčani sustav , stavile ga pod kontrolu i izbjegli mnoge bolesti koje se javljaju kod povišenog kortizola kao što su visok krvni tlak, moždani udar, srčani udar, Alzheimer te različiti tipovi depresija i opsesivno -kompulzivnih poremećaja.

Meso i perad:

Životinjske bjelančevine nisu dobre za krvnu grupu "A" te je preporuka meso izbjegavati koliko je to moguće.

Izbjegavati namirnice: bizon, divljač, govedina, janjetina, teletina, konjetina, patka, kozje meso, ovčetina, patka, fazan

Neutralne namirnice: piletina, puretina, kokoš

Ribe i morski plodovi

Kao izvor bjelančevina ovo je najbolja prehrana za krvnu grupu "A". Zbog rizika oboljenja od kardiovaskularnih bolesti kojima je sklona ova krvna grupa preporučena je plava riba.

Jako dobre namirnice : losos, skuše, srdele, bakalar, grdobina, pastrva

Izbjegavati : kozice, listovi, inćuni, školjkaši, žabe, morske puževe, kamenice , jegulje, lubin, hobotnica

Neutralne namirnice: cipli, gavuni, škarpina, tuna, zubatac

Mliječni proizvodi i jaja

Ove proizvode konzumirati u što manjim količinama.

Izbjegavati: edamer sir, ementaler, gauda, maslac, mlijeko kravlje obrano, cheddar sir, parmezan, sladoled, frape.

Neutralna hrana : feta sir, ikra od lososa, jogurt, kefir, kokošja jaja, kozje mlijeko, mozzarella sir, vrhnje nemasno. Grahorice i mahunarke

Ovo su namirnice koje se preporučuju za ovu krvnu grupu.

Jako dobre namirnice : bakreni grah, adzuki grah, bob, bubrežasti grah, crni grah, leća neoljuštena i oljuštena, miso, sojine pahuljice, tofu, mahune zelene, sojino mlijeko, sojin grah, sojin sir.

Izbjegavati namirnice : slanutak, pinto, grah , tamarinda

Neutralne namirnice : bijeli grah, mahune bez konca, grah ( klice)

Koštunjavo voće i sjemenke

Jako dobre namirnice : kikiriki, lanene sjemenke, maslac od kikirikija, orah bijeli i crni

Neutralne namirnice : badem, bademov maslac, kesten, lješnjak, makove sjemenke, pinjoli, sezam, suncokretove sjemenke

Izbjegavati : pistacio

Žitarice i škrob

Jako dobre namirnice : esenski kruh, heljda, heljdino brašno, pšenični kruh, raženo brašno, rižino brašno, sojino brašno, zobeno brašno

Neutralne namirnice : ječam, glutensko brašno, kokice, kukuruz, raž, riža, zob

Izbjegavati : pšenične klice, pšenične mekinje, integralnu pšenicu

Povrće

Za povrće znamo da je bogato antioksidantima i brani nas od kroničnih bolesti, posebno luk koji je ovoj krvnoj grupi preporučen.

Jako dobre namirnice: artičoka, blitva, brokula, buča, celer, češnjak, đumbir, hren, korabica, komorač, luk, mrkva, poriluk, repa bijela, špinat, aloa, kelj

Neutralne namirnice: celer, gljive, cvjetača, krastavac, kupus, masline zelene, radič, rotkvice, šparoga, tikvice, kristal salata

Izbjegavati: shitaki gljive, kapare, chilli, krumpir, crne masline, paprike žute i zelene, patliđan, rajčica ( plod i sok)

Voće i voćni sokovi

Jako dobre namirnice : ananas, borovnice, brusnice, grejpfrut, kupine, limun, smokve svježe i suhe šljive, trešnje, višnje, marelice

Neutralne namirnice: avokado, breskve, dinja, grožđe, jabuke, jagode, kivi, kruške, kupine, lubenica, maline, ribiz, šipak

Izbjegavati: papaje, banane, naranče, kokos , mandarine, mango

Ulja

Mononezasićena ulja kao što je maslinovo najbolje odgovaraju ovoj krvnoj grupi.

Jako dobre namirnice : maslinovo ulje, orahovo ulje, laneno ulje

Neutralne namirnice: bademovo ulje, suncokretovo ulje, riblje ulje, sojino ulje

Izbjegavati: ricinusovo ulje, kukuruzno ulje, kikirikijevo ulje, kokosovo ulje

### Ljekovito bilje i začini

Jako dobre namirnice: senf, peršin, ječmeni slad, melasa, sojin umak

Neutralne namirnice: bosiljak, cimet, čokolada, feferoni, kadulja, kim, korijander, kumin, kvasac, lovor, mažuran, med, metvica, muškatni oraščić, rogač, ružmarin, sol, vanilija

Izbjegavati: kečap, ocat ( sve vrste), Worcestershire umak, želatina, chilli, papar

### Pića

Kava i zeleni čaj najbolja su pića za ovu krvnu grupu. Kava sadrži enzime koje jačaju imunitet ovoj grupi, jedna šalica dnevno je dovoljna.

Jako dobre namirnice : zeleni čaj, kava, crno vino

Neutralne namirnice : bijelo vino

Izbjegavati: mineralnu vodu, slatka gazirana pića, pivo, žestoka pića

Krvnoj grupi A najbolje odgovaraju vegetarijanske dijetete. U mnogome je suprotnost krvnoj grupi 0.

Nemasno crveno meso i divljač se preporuča izbjegavati u potpunosti, a bijelo meso i riba se mogu konzumirati do 3× tjedno (cca 150 g). Jaja (1 kom), sirevi (60 g) i jogurt (cca 150 g) se preporučuju 1-3× tjedno te minimalno mlijeka. 1 žlica ulja i masti se preporuča u količini 2-6× tjedno, a orašasti plodovi (šačica) 2-5× tjedno.

Određene žitarice odgovaraju krvnoj grupi A pa se preporučaju unositi 5-9× (cca 150 g).

Povrće je odlično za krvnu grupu A, pogotovo brokula, endivija, kelj, češnjak, peršin, luk te tofu. Voće se preporuča čak 3× dnevno (marelice, trešnje, smokve, ananas, limuni, šljive).

- namirnice koje potiču mršavljenje: biljna ulja, soja, povrće, ananas.
- namirnice koje potiču na debljanje: proteini iz mesa i meso općenito te mliječni proizvodi, grah, bob ali i previše žitarica.
- namirnice koje djeluju kao lijek: šaran, bakalar, oslić, losos, sardine, sojin sir i mlijeko, laneno i maslinovo ulje, kikiriki, sezamove sjemenke, leća, određene vrste graška.
- namirnice koje djeluju kao hrana: piletina, puretina, morski pas, jaja, kozje mlijeko i sirevi, jogurti, repičino i riblje ulje, bademi, makadamijini orasi, pinjoli, suncokretove sjemenke, kesteni, orasi, tahini pasta.
- namirnice koje djeluju kao otrov: sve vrste crvenog i masnijeg mesa te iznutrice, školjke, rakovi, hobotnice, škampi, punomasno mlijeko, svježi kravliji sir i ostali masni sirevi, suncokretovo i sezamovo ulje, brazilski orasi, indijski oraščići, pistacija, grah, bob.

### Mišljenje

Preporuka za visoki unos voća i povrća je odlična. Moglo bi u prehrani nedostajati zasićenih i nezasićenih masti. Također treba pomno pratiti unos proteina da ne bi bio prenizak. Prehrana je bogata C vitaminom, folnom kiselinom i dijetalnim vlaknima. Po potrebi treba suplementirati željezo. Odlično se može prilagoditi osobama s kardiovaskularnim bolestima koje moraju paziti na unos zasićenih masti.

### Primjer jelovnika

### Doručak:

- voda s limunovim sokom
- zobena kaša sa sojinim mlijekom
- sok od ananasa
- zeleni čaj

### Ručak:

- grčka salata (zeleno salata, celer, luk, krastavci, malo feta sira, začinjena limunom)
- 1 kriška prepečenog kruga od cjelovitog zrna
- biljni čaj

### Međuobrok:

- 2-3 rižina krekeri s maslacem od kikirikija
- 2 šljive
- voda

### Večera:

- tofu pirjan sa zelenim mahunama, graška i klicama lucerne
- jogurt
- čaj

## Krvna grupa B

Krvna grupa "B" nastala je između 15 i 10 tisuća godina prije Krista. Osobe koje imaju krvnu grupu B imaju jako dobar probavni sustav i jednako mogu tolerirati većinu vrsta hrane, naravno s nekim iznimkama. Ipak prema preporukama, osobama sa ovom krvnom grupom se preporučuje izbjegavati kukuruz, heljdu, leću, kikiriki i sezam, jer će se od njih debljati. Osobe ove krvne grupe su emotivno složenija od osoba ostalih krvnih grupa. Za njih se može reći da su slobodoumni, subjektivni, originalni, samodostatni, otporni i jaki organizatori, a ne nedostaje im niti kreativnosti.

### Sklonost bolestima krvne grupe "B"

Osobe ove krvne grupe imaju neuredan san i mogu djelovati pomalo lijeni, jer često pate od kroničnog umora i letargije. Za sindrom kroničnog umora preporučuje se uzimati dodatno magnezij. Osobe krvne grupe B su sklone autoimunim bolestima kao što je to reumatski artritis i lupus. Mogu patiti i od gojaznosti, dijabetesa tipa I, visokog tlaka, sinusnih infekcija, hipotireoidizma.

Imaju mali rizik od raka štitnjače, pluća i jajnika, a najveći rizik za rak kostiju, gušterače, jetre i žučnog mjehura te grlića maternice. Važno je napomenuti da krvna grupa "B" nema obranu protiv Escherichie coli jer mnogi oblici ove bakterije su imunološki slični antigenu B2.

Znaci toksičnosti krvne grupe "B" : osjetljivost na svjetlo i mirise, cistične dojke, nadustost, nedostatak libida, loša cirkulacija, hladne ruke i noge, hemoroidi , upale vena i umor.

Savjeti za krvnu grupu "B" :

- tehnika vizualizacije je jako korisna za ovu krvnu grupu kao i meditacija
- spavati najmanje 8 sati
- smanjiti unos ugljikohidrata
- pri osjećaju pojačanog umora pojesti nešto bjelančevina

Vježbe za krvnu grupu " B":

- meditacija i vizualizacija
- Tai Chi
- terapija glazbom

Meso i perad:

Krvna grupa "B" dobro podnosi životinjske bjelančevine

Jako dobre namirnice: janjetina, kozje meso, ovčatina, divljač, kunić

Neutralne namirnice : fazan, govedina, jetra, purica, teletina

Izbjegavati: kokoške meso, piletina, patka, prepelica

Ribe i morski plodovi:

Jako dobre namirnice : grdobina, srdela,škarpina i srodnici, kavijar, lampuga, listovi, losos, skuše, štuke,

Neutralne namirnice : cipli, gavuni, lignje, haringe, lokarda, tun

Izbjegavati: dagnje, incuni, kamenice, lubin, mekušci, žabe

Mliječni proizvodi i jaja:

Možete jesti većinu mliječnih proizvoda, ali pripazite ukoliko ste osjetljivi na sinuse, jer mliječni proizvodi potiču stvaranje sluzi.

Jako dobre namirnice: farmer sir, kefir, kozji sir, mlijeko, mozzarella sir, ricotta sir, feta sir, jogurt,

Neutralna hrana: edamer sir, ementaler sir, gauda sir, jaja kokošja, maslac, parmezan, quak sir,

Grahorice i mahunarke:

Jako dobre namirnice : bubrežasti grah, lima grah

Neutralne namirnice : bijeli grah, bob, crveni grah

Izbjegavati : leća, slanutak, sojine granule, sojine pahuljice, tofu, sojin sir, sojino mlijeko

Koštunjavo voće i sjemenke:

Neutralne namirnice : bademi, lanene sjemenke, orah, kesten,

Izbjegavati : pistacio, bučine sjemenke, kikiriki, mak, pinjoli, suncokret

Žitarice i škrob:

Jako dobre namirnice: esenski kruh, riža, rižino brašno, zob, zobeno brašno, proso, kokice

Neutralne namirnice: ječam, kruh bez glutena, rižino vrhnje, sojin, kruh

Izbjegavati: pšenica, raženo brašno, artičoke, glutensko brašno, pšenična krupica i pšenične klice

Povrće:

Jako dobre namirnice: brokula, đumbir, gljive shiitake, kelj, krumpir, mrkva, repa, rotkvice, kupus, paprike

Neutralne namirnice: blitva, celer, chilli, gljive bukovače, kapare, komorač, krastava, kupus kiseli, kapula, poriluk, šparoga, špinat, tikvice

Izbjegavati: crne masline, aloja, artičoka, buča, masline zelene

Voće i voćni sokovi:

Jako dobre namirnice: ananas, papaja, lubenica, brusnica, šljiva

Neutralne namirnice: borovnice, breskve, datulje, cata (dinja), dunje, jabuke, jagode, kivi, limun, smokve, ribiz, nektarine, šljive suhe, trešnje

Izbjegavati: kokos, šipak, avokado

Ulja:

Jako dobre namirnice: maslinovo ulje

Neutralne namirnice: bademovo ulje, laneno ulje, ulje od pšeničnih klica

Izbjegavati: sunekrotovo ulje, sojino ulje

Ljekovito bilje i začini:

Jako dobre namirnice: curry

Neutralne namirnice: feferoni, bosiljak, kim, klinčić, kumin, lovorov list, vlasac, kadulja, anis, čokolada, chilli, majoneza, mažuran, med, metvica, ocat, sol, vanilija

Izbjegavati: cimet, sojin umak, želatinu, kukuruzov škrob, papar bijeli i crni

Pića:

Jako dobre namirnice: zeleni čaj

Neutralne namirnice: kava, crno i bijelo vino

Izbjegavati: mineralnu vodu, slatka gazirana pića, pivo, žestoka pića

Krvna grupa B je mlađa od dvije prethodne, i koliko god ima sličnosti s krvnom grupom A tako se u nekim dijelovima jako razlikuje.

Mogu se dobro kombinirati namirnice i biljnog i životinjskog svijeta. Nemasno crveno meso i divljač se preporuča 2-3× tjedno (cca 150 g), a bijelo meso se može konzumirati do 3× tjedno (cca 150 g) te morski plodovi 3-5× (cca 150 g). Jaja (1 kom) se preporučuju 3-4× tjedno, sirevi (60 g) 3-5× tjedno i jogurt (cca 150 g) 2-4×. Mlijeko se može konzumirati više nego kod prethodne dvije grupe – 4-5× tjedno (cca 150 g). 1 žlica ulja i masti se preporuča u količini 4-6× tjedno, a orašasti plodovi (šačica) 2-5× tjedno.

Određene mahunarke odgovaraju krvnoj grupi B pa se preporučaju unositi 2-3× (cca 75 g), a i kruh dobro podnose (bez glutena). Povrće je odlično za krvnu grupu B, 3-5× porcija dnevno (cca 150 g) pogotovo kupus, kelj, mrkve i gljive, batat. Voće se preporuča čak 3-4× dnevno (banane, brusnice, grožđe, papaja, ananas i šljive).

- namirnice koje potiču mršavljenje: zeleno povrće, meso, jetrica, jaja.
- namirnice koje potiču na debljanje: kukuruz, heljda, leća, kikiriki i sjemenke sezama. Slabo podnose namirnice koje sadrže gluten.
- namirnice koje djeluju kao lijek: janjetina, ovčetine, zečetine, bakalar, oslić, sardine, svježi kravliji sir, kozji sir i mlijeko, feta sir, kefir, mozzarella, jogurt, maslinovo ulje, riblje i laneno ulje, bademi, kesteni orasi, grah, bob, peršin, curry, đumbir
- namirnice koje djeluju kao hrana: govedina, jetrica, puretina, teletina, tuna, kavijar, haringe, losos, morski pas, lignje, maslac, gouda, ementaler, punomasno mlijeko, sojino mlijeko, sirutka, grašak, paprika, češnjak, čokolada
- namirnice koje djeluju kao otrov: slanina, piletina, guska, pačetine, šunka, srce, svinjetina, incuni, rakovi, losos, hobotnica, dimljeni losos, sladoled, suncokretovo i sezamovo ulje, lješnjaci, kikiriki, pistacije, pinjoli, sezamove sjemenke, tahini pasta, leća, kečap

### Mišljenje

Iako je ova dijeta raznolika treba dobro balansirati između raznih grupa namirnica. Omogućuje unos širokog raspona namirnica te se bez većih problema mogu zadovoljiti sve nutricionističke preporuke. Nema potrebe za posebnom suplementacijom. Omogućuje dovoljan unos mikronutrijenata, dijetalnih vlakana i omega-3 masnih kiselina.

### Primjer jelovnika

#### Doručak:

- 2 kriške prepečenog kruha od cjelovitih žitarica
- jogurt
- jaje na oko
- zeleni čaj

#### Ručak:

- grčka salata (zeleno povrće, celer, luk, krastavci, malo feta sira, začinjena limunom)
- banana
- ledeni zeleni čaj

#### Međuobrok:

- malo svježeg posnog sira
- nekoliko krišaka kruške
- voda

#### Večera:

- janjeći gulaš sa šparogama
- smeđa riža
- povrće kuhano na pari (brokula)

### Krvna grupa AB

Za krvnu grupu "AB" utvrđeno poznato je prema istraživanjima da je jako mlada grupa, naime postoji samo 1000 godina i ima je oko 2-5 % ljudi. Jedina je miješana krvna grupa stoga i jedinstvena i prilagodljiva. Nosioци ove krvne grupe su distancirani, strastveni, otuđeni sa intuitivnim sposobnostima. Znaju biti jako odrješiti. Imaju sklonost poistovjećivanja s drugim ljudima.

Skлонost bolestima krvne grupe "AB" :

Žene su sklone obolijevanju od raka dojke i štitnjače sa težim prognozama i bržim napredovanjem bolesti. Ista prognoza je kod svih vrsta raka reproduktivnih organa osobito jajnika. Velika smrtnost je i kod raka probavnog sustava, dok kod raka mjehura i pluća recidivi su rjeđi i smrtnost manja. Za razliku od krvne grupe "A" ova krvna grupa bolje blokira kortizol, stoga malo bolje reagira na stres te ima veću fizičku izdržljivost.

Znaci toksičnosti krvne grupe "AB" :

- osjetljivost na svijetlo i mirise
- cistične dojke
- nadutost
- nedostatak libida
- loša cirkulacija, hladne ruke i noge
- hemoroidi , upale vena
- umor

Savjeti za krvnu grupu "AB"

- tehnika vizualizacije i meditacija je jako korisna za ovu krvnu grupu
- spavati najmanje 8 sati
- izbjegavanje natjecateljske situacije
- baviti se jednom vrstom sporta , preporučuju se umirujuće, a opet fizički zahtjevnije aktivnosti

Vježbe za krvnu grupu " AB"

- meditacija i vizualizacija
- Hatha yoga

Osobe ove krvne grupe moraju izbjegavati većinu namirnica kao i grupe A i B.

Meso i perad:

Jako dobre namirnice: purica

Neutralne namirnice : janjetina, kunić, ovčetina

Izbjegavati: bizon, divljač, govedina, teletina, kokoš, patka, prepelica

Ribe i morski plodovi:

Jako dobre namirnice : losos, lampurga, puževi, skuše, srdela i srodnici, tuna, bakalar, grdobina

Neutralne namirnice : cipli, dagnje, gavuni, kapice (školjke), kavijar, lignje, lokarda, škarpina i srodnici

Izbjegavati: kozice i srodnici, morske rakove ( velike), kamenice, inćuni, listovi, žabe, hobotnica

Mliječni proizvodi i jaja:

Jako dobre namirnice: bjelanjak od kokošnjeg jaja, jogurt, kefir, mozzarella sir, rocotta sir, farmer i feta sir, kozje mlijeko, vrhnje nemasno

Neutralna hrana: gauda sir, edamer sir, mlijeko kravlje obrano, menterey jack sir

Izbjegavajte: brie sir, camebert sir, maslac, sladoled, mlijeko kravlje punomasno

Grahorice i mahunarke:

Jako dobre namirnice : leća oljuštena, miso, pinto grah, tofu

Neutralne namirnice : bijeli grah, bob, crveni grah, sojin sir, leća narančasta, sojino mlijeko

Izbjegavati : bubrežasti grah, slanetak

Koštunjavo voće i sjemenke:

Jako dobre namirnice: kikiriki, kikirikijev maslac, orah, proso, riža sve vrste

Neutralne namirnice: badem, bademov sir, lanene sjemenke, pinjoli, pistacio, šafranikine sjemenke, indijski kikiriki

Izbjegavati: lješnjak, mak, bučine sjemenke, sezamov i suncokretov maslac

Žitarice i škrob:

Jako dobre namirnice: esenski kruh, indijski oraščić, proso, riža bijela/indijska/smeđa, rižine mekinje, rižino mlijeko, zob i zobeno brašno , raženi kruh, sojin kruh

Neutralne namirnice: pšenica, ječam, pšenična krupica

Izbjegavati: sijerak, teff, žganci, rafinirana pšenica,

Povrće:

Jako dobre namirnice: kelj, krumpir slatki, krastavac, maslačak, repa, jam, gorušica, kupus, mrkva, patliđan.

Neutralne namirnice: šparoga, blitva, celer, borovica, buča, đumbir, gljiva, hren, kelj pupčar, komorač, korabica, korijandar, ljutika, masline zelene, alge, poriluk, radić, tikvice.

Izbjegavati: crvena paprika, zelena paprika, crne masline, kapare, kisele krastavce

Voće i voćni sokovi:

Jako dobre namirnice: ananas svježi, grejpfrut, kivi, lubenica, smokve, šljive, trešnje, višnje, brusnice

Neutralne namirnice: borovnice, breskve, datulje, dinja, groždice, jabuke, kruška, kumkvat, jagoda, limeta, murva, papaja, ribiz

Izbjegavati: mango, naranča, šipak, kaki, kupine

Ulja:

Jako dobre namirnice: maslinovo ulje, orahovo ulje

Neutralne namirnice: bademovo ulje, laneno ulje , ulje od pšeničnih klica

Izbjegavati : suncokretovo ulje, sojino ulje

Ljekovito bilje i začini:

Za ovu krvnu grupu kvasac je jako dobar jer pridonosi ravnoteži flore u probavnom traktu.

Jako dobre namirnice : kari, peršin, kvasac

Neutralne namirnice: bosiljak, chilly, čokolada, kadulja, mažuran, rogač, med, kim, klinčić, majoneza, šećer, sol, vanilija, tartar umak, timijan

Izbjegavati : Worcestershire umak, kečap, kukuruzni škrob, želatina, fruktoza, ocat

Pića:

Jako dobre namirnice : zeleni čaj

Neutralne namirnice : pivo, crno i bijelo vino, mineralna voda

Izbjegavati: crni čaj, kava, slatka gazirana pića, žestoka pića

Najmlađa krvna grupa koja je jako prilagodljiva raznim namirnicama. Sadrži preporuke koje u nekim segmentima objedinjuju i krvnu grupu A i krvnu grupu B. npr. iako im odgovara meso kao namirnica, paše im u malim količinama.

Nemasno crveno meso i divljač se preporuča 1-3× tjedno (cca 150 g), a bijelo meso se može konzumirati do 2× tjedno (cca 150 g) i to u kombinaciji s povrćem i tofuom. Morski plodovi se preporučuju 3-5× (cca 150 g). Jaja (1 kom), sirevi (60 g) i jogurt (cca 150 g) se preporučuju 3-6×. Mlijeko se može konzumirati više nego kod prethodne dvije grupe – 4-6× tjedno (cca 150 g). 1 žlica ulja i masti se preporuča u količini 4-8× tjedno, a orašasti plodovi (šaćica) 3-7× tjedno. Određene mahunarke se preporučuju unositi 2-3× (cca 75 g).

Generalno dobro podnose žitarice, pa i pšenicu, ali trebaju ograničiti njihov unos. Povrće se preporuča konzumirati 3-5× porcija dnevno (cca 150 g) pogotovo brokula, cvjetača, celer, krastavci, gljive, kelj. Voće se preporuča 3-4× dnevno (višnje, brusnice, šljive, smokve, grožđe).

- namirnice koje potiču mršavljenje: tofu, morski plodovi, zeleno povrće, alga kelp, mliječni proizvodi, ananas.

- namirnice koje potiču na debljanje: crveno meso, grah, bob, sjemenke, slatki kukuruz, heljda, pšenica.

- namirnice koje djeluju kao lijek: janjetina, ovčetina, zečetina, puretina, bakalar, oslić, sardine, svježi kravlji sir, kozji sir i mlijeko, mozzarella, maslinovo ulje, orasi, kikiriki, kesten, leća, zob, peršin.

- namirnice koje djeluju kao hrana: jetrica, haringe, losos, lignje, edamer, ementaler, gauda, nemasno mlijeko, sojino mlijeko, sirutka, jogurt, repičino, riblje i laneno ulje, bademi, brazilski, orah, indijski oraščići, pinjoli, pistacija, šparoge, endivija, špinat, tikvice.

- namirnice koje djeluju kao otrov: slanina, govedina, pačestina, piletina, guska, šunka, srce, svinjetina, teletina, inćuni, rakovi, lignje, kamenice, dimljeni losos, maslac, sladoled, suncokretovo i sezamovo ulje, lješnjaci, sezamove i bućine sjemenke, tahini pasta, bob, avokado, radič.

Mišljenje

Pogodna za široku populaciju. Omogućuje raznoliki izbor namirnica, ali s obzirom da je mješavina krvnih grupa A i B moguće su veće različitosti među pojedincima. Mogu se zadovoljiti sve nutricionističke preporuke.

### Primjer jelovnika

#### Doručak:

- voda s limunovim sokom
- razrijeđeni sok od grejpa
- 2 kriške prepečenog kruha od cjelovitih žitarica
- kava bez kofeina

#### Ručak:

- 115 g purećih prsa
- 2 kriške raženog kruha
- cezar salata
- 2 šljive
- biljni čaj

#### Međuobrok:

- 115 g malomasnog jogurta s voćem
- ledeni čaj

#### Večera:

- omlet od tofua
- pirjano povrće
- voćna salata
- crno vino po želji

### Zaključak

Iako u osnovi postoji znanstvena potpora ovoj dijeti ona je jako slabo istražena i ne daje garanciju da će se svi u njoj pronaći. Dobro je što potiče na izlazak iz okvira uobičajene prehrane što nekima može pogodovati boljem osjećaju, ali isto tako će biti vrlo neprilagodljiva vegetarijancima koji su krvna grupa 0.

Kao i na početku svake dijete treba mnogo istraživati. Ovdje je navedena kraća lista namirnica kojih postoji mnogo, i bez dobrog šalabahtera se ni ne isplati kretati u kupovinu.

Unutar svake grupe namirnica postoje određene koje su zabranjene, pa treba dobro pratiti popis. Pojedine krvne grupe bez većih problema mogu izbalansirati prehranu i zadovoljiti sve potrebe na makro i mikro nutrijentima, dok će krvna grupa 0 i A zahtijevati više kombiniranja

namirnica i nešto domišljatosti da bi to postigli.

Preneseno sa:

<http://www.fitness.com.hr/prehrana/dijete/Prehrana-po-krvnim-grupama.aspx>

<http://www.polleosport.hr/vijesti/prehrana-po-krvnim-grupama>



**Ovdje može biti Vaša reklama**