

# Krvna skupina 0

0

## Dragi prijatelji Avite!

Za vas smo pripravili seznam primernih in manj primernih živil, in sicer glede na vašo krvno skupino. Če svoje krvne skupine še ne poznate, se lahko testirate doma (komplet za testiranje kupite v spletni lekarni) ali v laboratoriju, lahko pa se v ta namen odpravite na krvodajalsko akcijo.

## Zakaj sploh jesti glede na krvne skupine?

Tudi v slovenščino imamo prevedene knjige dr. Petra D'Adama, ki velja za pionirja na tem področju. V številnih knjigah, pa tudi na spletu, si lahko preberete, kaj se skriva za temi priporočili. Na kratko: gre za lektine v nekaterih živilih, ki niso združljivi z antigeni v vaši krvni skupini in zato uničujejo črevesno sluznico. Lektini povzročajo vnetja in sindrom prepustnega črevesja ter tvorijo strupe, ki se lahko razširijo povsod po telesu.

## Koristi prehranjevanja po krvnih skupinah

Spisek koristi je dolg, najpomembnejše pa so:

- manj težav pri presnovi in prebavi hrane; bolečine zaradi kroničnih težav se zmanjšajo ali celo izginejo;
- limfa deluje bolje, zato nismo otečeni in bolje razstrupljamo;
- izboljšajo se koža, lasje in nohti;
- shujšamo ali se poredimo na idealno telesno težo, smo vitalnejši in se počasneje staramo.

## Kako se lotiti sprememb, če imate krvno skupino 0:

Naredite jasne (letne, mesečne, dnevne) akcijske načrte in se izogibajte impulzivnosti (tudi pri denarju). Pri sestavi načrtov bodite kreativni in iznajdljivi. Kadar vam je dolgčas, namreč želite monotonijo razbiti z nerazumljivimi tveganji.

Spremembe v življenjskem slogu uvajajte postopoma. Ko izpolnite neko nalogo, se nagradite.

Vse obroke, tudi prigrizke, zaužijte počasi in v miru.

Kadar ste nemirni ali si zaželite kaj prepovedanega (alkohol, tobak, droge, sladkor), se fizično razgibajte. Vsaj trikrat na teden vadite aerobno oz. vsak dan, če veliko sedite.

Izogibajte se antidepresivom. Ljudje s krvno skupino 0 zelo dobro prenašajo 5-HTP, ki zvišuje raven dopamina in serotonina.



**Priporočljivo:** ta živila vsebujejo sestavine, ki izboljšujejo metabolično, imunsko ali strukturalno zdravje vaše krvne skupine.

**Nevtralno:** ta živila po navadi nimajo nobene neposredne koristi ali škodljivih učinkov glede na vašo krvno skupino, vendar številna izmed njih ponujajo hranilne snovi, ki so potrebne za dobro uravnovešeno prehrano. Živila, ki niso na seznamu, lahko obravnavate kot nevtralna.

**Izogibajte se:** ta živila vsebujejo sestavine, ki so škodljive za vašo krvno skupino.

Skupina živil	Količina	Kolikokrat na teden
Meso in perutnina	Porcija: 115-175g (moški), 60-140g (ženske in otroci)	6-9
Ribe in morska hrana	Porcija: 115-175g (moški), 60-140g (ženske in otroci)	3-5
Mlečni izdelki in jajca:	1 jajce mleko in jogurt-obrok: 115-175g (moški), 60-140g (ženske in otroci) sir-porcija: 85g (moški), 60g (ženske in otroci)	3-6 0-3 0-2
Fižol in stročnice	Obrok: 1 kozarček, suho	1-3
Oreški in semena	Porcija: prgišče semen, maslo iz oreščkov 1-2 kuhinjski žlici	2-5
Zrna in škrob	Porcija: ½ skodelice suhih zrn ali testenin, 1 pecivo, 2 kosa kruha	1-6
Zelenjava	Porcija: 1 skodelica, skuhanе ali surove	Priporočljivo: neomejeno Nevtralno: 2-5
Sadje in sadni sokovi	Porcija: 1 skodelica oz. 1 kos	3-5
Olja	Obrok: 1 kuhinjska žlička	4-8

# Navodila za uporabo seznamov

0

**Splošno navodilo:** kuhajte v skladu z letnimi časi ter čim večkrat uporabite lokalna in ekološka živila.

**Živila na seznamu 1 uporabite ko ste zdravi in za ohranjanje zdravja.** Seznam 1 kombinirajte z nevtralnimi živili. **Če ste (bili) bolni, kronično utrujeni, pod velikim stresom ali želite shujšati, uporabite živila s seznama 2.** Iz seznama nevtrálnih živil dodajte samo tiste, ki vam res ustrezajo.

**Najbolj škodljiva živila za vašo krvno skupino:** pšenica, koruza, navadni fižol, leča, arašidi, krompir.

## Seznam 1: maksimirajte zdravje

### Izogibajte se:

#### **Meso in perutnina**

Prepeljčje meso  
Slanina/svinjsko meso/šunka  
Želvje meso

#### **Ribe in morska hrana**

Barakuda  
Hobotnica  
Lignji  
Morsko uho (morski polži)  
Ostrigar  
Polak  
Riba *Esox masquinongy*  
Školjka  
Žaba

#### **Mlečni izdelki in jajca:**

Ameriški rumeni sir  
Brie  
Camembert  
Edamski sir  
Ementalski sir  
Gouda  
Jogurt  
Kazein  
Kisla smetana (z malo maščobe ali brez maščob)  
Kefir  
Kremni sir  
Mleko (polno in posneto kravje)  
Parmezan  
Pinjenec  
Rikota  
Sir cheddar  
Sir colby  
Sir gruyere  
Sir jarlsberg  
Sir monterey jack  
Sir muenster  
Sir neufchatel  
Sir panir  
Sir provolone  
Sir quark  
Sir s plemenito plesnijo  
Skuta  
Sladoled

Smetanov sirni namaz

Šerbet  
Švicarski sir

#### **Fižol in stročnice**

Rižol pinto  
Leča (navadna, zelena, rdeča)  
Ledvičasti, navadni fižol

#### **Oreški in semena**

Akažu/akažujevo maslo  
Brazilski oreščki  
Kikiriki, kikirikijevo maslo  
Bukvica  
Kostanj  
Pistacije  
Sončnična semena  
Sončnično maslo

#### **Zrna in škrob**

Glutenska moka  
Ječmen  
Koruza (bela/rumena/modra)  
Koruzna moka  
Kuskus (zmleta pšenica)  
Pšenica (kalčki, otrobi)  
Pšenica (izdelki iz bele, glutenske, semolina moke)  
Pšenica (polnozrnat izdelki)  
Pšenica (rafinirana, nebeljena)  
Pšenični kruh (kaljen, komercialni)  
Pokovka  
Sirek

#### **Zelenjava**

Alfaalfa  
Aloja/čaj iz aloje/sok iz aloje  
Brinje  
Cvetača  
Juka  
Kumare  
Kumarice (v kisu, slanici)  
Kumarični sok  
Olive (črne)  
Por  
Rabarbara  
Šampinjoni  
Taro

#### **Sadje in sadni sokovi**

Avokado  
Azijska hruška  
Kantalupa  
Kivi  
Kokosovo mleko  
Mandarine/sok iz mandarin  
Medena rosa  
Momordika  
Pomaranča/pomarančni sok  
Robidnica/sok iz robidnic

#### **Olja**

Arašidovo olje  
Bombaževo olje  
Olje kastor  
Koruzno olje  
Olje iz kokosa  
Olje iz pšeničnih kalčkov  
Sojino olje  
Sončnično olje  
Žafrankino olje

#### **Zelišča, začimbe in drugi dodatki k jedem**

Alge, modrozelenelene  
Aspartam  
Dekstroza  
Fruktoza  
Guarana  
Guma guar  
Karagenan  
Kečap  
Kis  
Koruzni sirup  
Koruzni škrob  
Maltodektrin  
MSG (mononatrijev glutamat)  
Pepermint  
Poper (črni, beli)

#### **Pijača**

Kava (navadna/brezkofeinska)  
Alkohol (destiliran)  
Soda (različna/dietna/kola)

### Priporočljivo:

#### **Meso in perutnina**

Bivol  
Bravina (ovčje meso)  
Divjačina  
Govedina  
Jagnjetina  
Jetra (telečja)  
Telečje meso

#### **Ribe in morska hrana**

Ostriž (vseh vrst)  
Ščuka  
Trska

#### **Oreški in semena**

Bučna semena  
Oreh (navadni, črni)

#### **Zelenjava**

Čebula (vseh vrst)  
Hren  
Ingver  
Morske alge  
Regrat  
Rjave morske alge (haloga)  
Špinača/špinačni sok

#### **Sadje in sadni sokovi**

Banana  
Borovnice  
Češnjka, češnjev sok  
Fige (sveže, suhe)  
Guava  
Guavin sok  
Mango/mangov sok  
Slive (temne/zelene/rdeče)  
Suhe slive/sok iz suhih sliv

#### **Olja**

Laneno olje  
Oljčno olje

#### **Zelišča, začimbe in drugi dodatki k jedem**

Dulse (alga)

## Seznam 2: premagovanje bolezni

0

### Izogibajte se:

#### **Fižol in stročnice**

Tamarind

#### **Oreščki in semena**

Liči  
Makova semena

#### **Zelenjava**

Gobe (šiitake)  
Gumiarabika (arabski gumi)  
Kapra  
Krompir (beli/rdeči/modri/  
rumeni)  
Ruska gorčica

#### **Sadje in sadni sokovi**

Platana

#### **Olja**

Svetlinovo olje

#### **Zelišča, začimbe in drugi dodatki k jedem**

Macis  
Muškatni orešček

#### **Pijače**

Pivo  
Čaj (navadni črni/brezkofeinski)  
Vino (belo)

### Priporočljivo:

#### **Meso in perutnina**

Srce/priželjc in trebušna  
slinavka

#### **Ribe in morska hrana:**

Brancin  
Čepa  
Jeseter  
Mečarica  
Morski jezik  
Morski list

Rdeči hlatač  
Rumenorep  
Šarenka  
Velika graditeljica

#### **Mlečni izdelki in jajca**

Gosja jajca  
Ikre  
Mleko (kozje)  
Prepeličja jajca  
Sirotka

#### **Fižol in stročnice**

Črnooki fižol  
Fižol adzuki

#### **Oreščki in semena**

Lanena semena

#### **Zrna in škrob**

Esenski kruh

#### **Zelenjava**

Artičoka (navadna/jeruzalemska)  
Brokoli

Buča  
Endivja  
Kolerabica  
Navadni rebrinec  
Okra  
Poper (rdeči/kajenski)  
Repica  
Sladki krompir  
Švicarska blitva  
Vrtna solata  
Zeleni ohrovt

#### **Sadje in sadni sokovi**

Ananasov sok

#### **Zelišča, začimbe in drugi dodatki k jedem**

Kari  
Kurkuma  
Peteršilj  
Rožic

#### **Pijača**

Navadna voda  
Čaj (zeleni)

## Nevtralno:

#### **Meso in perutnina**

Divja kokoš  
Fazan  
Golobje meso  
Gos  
Jerebica  
Konjsko meso  
Koža  
Mladi piščanec  
Noj  
Pegatka  
Puran  
Piščanec  
Raca  
Veвериčje meso  
Zajec

#### **Ribe in morska hrana:**

Atlantski sed  
Bela riba  
Beluga  
Cipelj  
Grba  
Figa  
Iverka  
Jastog  
Jegulja  
Kapelj (glavač)  
Kaviar  
Kirnja  
Klapavice  
Klen *Leuciscus cephalus*  
Korbel  
Kozice

Krap  
Losos  
Maslenka  
Mol  
Morska spaka  
Morski menek  
Morski pes  
Oranžne sluzoglavke  
Oslič  
Ostriga  
Pahljačasta mečarica  
Pokrovača  
Postrv (potočna in morska)  
Rakovica  
Riba *Girella nigricans*  
Riba mahi-mahi  
Riba mola-mola  
Riba papagaj  
Riba polmesec  
Riba pompano  
Sardela  
Sardon  
Siva grba  
Sivi jezik  
Skakavka  
Skušša  
Snetec  
Špar  
Tilapija  
Tuna  
Vahnja  
Veliki rdeči okun  
Vinogradniški polž  
Zlati špar

#### **Mlečni izdelki in jajca**

Beljak (kokošji)  
Feta  
Ghee (kuhano maslo)  
Jajca (kokošja)  
Kmečki sir  
Kozji sir  
Maslo  
Mocarela  
Račja jajca  
Rumenjak (kokošji)

#### **Fižol in stročnice**

Beli fižol  
Bob  
Črni fižol  
Fižol cannelli  
Fižol fava  
Fižol garbanzo  
Fižol jicama  
Fižol lima  
Fižol mung (kalčki)  
Rdeči fižol  
Severni fižol  
Soja  
Sojine granuke  
Sojini kosmiči  
Soja, miso  
Sojino mleko  
Sojin sir  
Soja, tempeh  
Soja, tofu  
Zeleni fižol

#### **Oreščki in semena**

Filbert (lešnik)  
Hikori  
Makadamija  
Mandelj  
Mandljev sir  
Mandljevo mleko  
Maslenka  
Pekan/pekanovo maslo  
Pinjola  
Seme žefranke  
Sesamovo maslo/tahini  
Sesamova semena

#### **Zrna in škrob**

Ajda/kaša  
Amarant  
Kruh Ezekiel (komercialni)  
Kamut  
Kruh brez glutena  
Kruh iz sojine moke  
Kvinoja  
Oves/ovseni otrobi/ovseni zdrob  
Ovsena moka  
Pira  
Pirina moka/izdelki iz pire  
Proso  
Riž (beli/rjavi/basmati), rižev kruh  
Riž (divji)  
Riževa krema  
Riževa torta/moka  
Riževi kosmiči/riževi otrobi  
Rižovo mleko

Ržena moka  
Rž/100-odstotni rženi kruh  
Rezanci soba (100-odstotna ajda)  
Tapioka  
Tef

### Zelenjava

Agar  
Bambusovi poganjki  
Bok choy  
Brstični ohrovt  
Bučke zucchini  
Česen  
Čilipoper  
Endivja  
Gobe (abalone, bukov ostrigar, enoki, lupinasta nožničarka, maitake, portobello)  
Gomoljčna zelena  
Grah (navadni/sladkorni)  
Jajčevец  
Kislo zelje  
Korenčkov sok  
Korenje  
Koriander  
Koromač  
Krebuljica  
Olive (grške/španske/zelenе)  
Paradižnik/paradižnikov sok  
Piment  
Poi  
Poper (zeleni/rumeni/jalapeno)  
Radič  
Rappini  
Redkev  
Rukola  
Rumena koleraba  
Sena  
Sladkorna pesa/sok iz sladkorne pese

Sok iz gomoljčne zelene  
Sok iz zelja  
Solata (ledenka, mesclun)  
Šalotka  
Beluš  
Vodna kreša  
Vodeni orešek  
Zelje (kitajsko/rdeče/belo)

### Sadje in sadni sokovi

Ananas  
Bezgovna jagoda (temnomodra/vijolična)  
Breskev  
Brusnica/brusnični sok  
Datelj (vse vrste)  
Dinja  
Granatno jagodo  
Grenivka/sok iz grenivke  
Grozdje (vse vrste)  
Hruška/hruškov sok  
Jabolko  
Jabolčni mošt/jabolčni sok  
Jagode  
Kaki  
Karambola  
Kosmulja  
Kruhovec  
Kumkvat  
Kutina  
Limeta/limetin sok  
Limona/limonin sok  
Lubenica  
Maline  
Marellica/marelični sok  
Medvedja robida  
Melona kasaba  
Murva  
Nektarine/sok iz nektarin  
Opuncija  
Ostrožnica

Papaja/papajin sok  
Rdeče grozdje  
Robidnica/malina  
Rozine  
Sagovec  
Španska melona  
Voda in limona

### Olja

Olje kanola  
Olje iz semen črnega ribeza  
Olje iz semen borage  
Orehovo olje  
Mandljevo olje  
Ribje olje polenovke  
Sesamovo olje

### Zelišča, začimbe in drugi dodatki k jedem

Bazilika  
Bergamotka  
Cimet  
Čili v prahu  
Čokolada  
Drobnjak  
Gorčica (pripravljena, brez kisa)  
Gorčica (suha)  
Jabolčni pektin  
Janež  
Javorjev sirup  
Kardamom  
Kis (jabolčni mošt)  
Koper  
Koriander  
Kumin  
Lovorjev list  
Majaron  
Mandljev ekstrakt  
Maranta  
Med  
Melasa  
Meta

0

Metilni salicilat  
Morska sol  
Nageljnova žbica  
Navadni gelatin  
Omaka Worcestershire  
Origano  
Pimet  
Paprika  
Pehtran  
Pivski kvas  
Poper (poprovo zrno)  
Poprova meta  
Rižev sirup  
Rožmarin  
Sladki koren  
Sladkor (rjavi/beli)  
Sojina omaka  
Solatni preliv (s sestavinami, ki ustrezajo vaši krvni skupini)  
Stevija  
Sucanat  
Šetraj  
Tamarinda  
Tamarinda  
Timijan  
Vanilija  
Vinski kamen  
Zelena meta  
Žafran  
Žajbelj

### Pijače

Vino (rdeče)

**Vir:** povzetek po knjigi "4 načini prehrane za 4 krvne skupine" (avtor dr. Peter D'Adamo, založba Cangura).

