

# Krvna skupina B



## 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 B

Za vas je zelo pomembna vizualizacija: kar si lahko predstavljate, to tudi dosežete. Med odmori se sproščajte z vizualizacijo.

Poiščite načine, kako izraziti svojo nekonvencionalno plat. Vsak dan 20 minut preživite ob kakšni kreativni nalogi, ki zahteva vašo popolno pozornost.

Jejte redno, dovolj obilno in več manjših obrokov. Načrtujte obroke vnaprej, predvsem malice in prigrizke. Pri utrujenosti zaužijte beljakovine.

Načrtujte aktivnosti in upoštevajte cirkadiani cikel. Zaspite vsak dan ob istem času, najkasneje ob 22. uri, in spite najmanj sedem ur in pol. Podnevi bodite na sončni svetlobi. Pri vzpostavljanju ritma budnosti in spanja vam lahko zelo pomagata melatonin in B12 v obliki metilkobalamina.

Aktivnosti naj bodo aerobno manj zahtevne, vključujejo naj mentalne izzive in soigrance (tenis, borilne veščine, kolesarjenje, golf, pohodništvo).

Poiščite si skupinsko aktivnost, povežite se z enako mislečimi, saj ste rojeni za povezovanje in mreženje.



**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
<b>Meso in perutnina</b>	Porcija: 115-175g (moški), 60-140g (ženske in otroci)	2-6
<b>Ribe in morska hrana</b>	Porcija: 115-175g (moški), 60-140g (ženske in otroci)	3-5
<b>Mlečni izdelki in jajca:</b>	1 jajce mleko in jogurt-obrok: 115-175g (moški), 60-140g (ženske in otroci) sir-porcija: 85g (moški), 60g (ženske in otroci)	3-4 3-4 3-5
<b>Fižol in stročnice</b>	Obrok: 1 kozarček, suho	5-7
<b>Oreščki in semena</b>	Porcija: prgišče semen, maslo iz oreščkov 1-2 kuhinjski žlici	4-7
<b>Zrna in škrob</b>	Porcija: 1 skodelica zrna ali mezge	5-9
<b>Zelenjava</b>	Porcija: 1 skodelica, skuhane ali surove	Priporočljivo: neomejeno Nevtralno: 2-5
<b>Sadje in sadni sokovi</b>	Porcija: 1 skodelica oz. 1 kos	3-5
<b>Olja</b>	Obrok: 1 kuhinjska žlička	5-8

# Navodila za uporabo seznamov

B

**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 nevtralnih živil dodajte samo tiste, ki vam res ustrezajo.

**Najbolj škodljiva živila za vašo krvno skupino:** piščanec, paradižnik, koruza, ajda, leča, arašidi, sezamova semena.

## Seznam 1: maksimirajte zdravje

### Izogibajte se:

#### Meso in perutnina

Jerebica  
Mlad piščanec  
Piščanec  
Prepeličje meso  
Raca  
Veveričje meso

#### Ribe in morska hrana

Brancin (morski, progasti)  
Beluga  
Hobotnica  
Jastog  
Jegulja/japonska jegulja  
Klapavice  
Kozice  
Mehkušci  
Ostriga  
Rakovica  
Sardon  
Školjke  
Žaba

#### Mlečni izdelki in jajca

Gosja jajca  
Ikre  
Prepeličja jajca  
Račja jajca  
Sladoled

#### Fižol in stročnice

Črni fižol  
Črnooki fižol  
Fižol adzuki  
Fižol garbanzo  
Fižol mung (kalčki)  
Fižol pinto  
Leča (domača, zelena, rdeča)  
Sojini kosmiči  
Sojine granule  
Tempeh (fermentirana soja)  
Tofu

#### Oreški in semena

Akažu/akažujevo maslo  
Arašidi  
Bučna semena  
Kikirikijevo maslo  
Makova semena  
Pinjole  
Pistacije

Seme žefranke  
Sezamovo maslo/tahini  
Sezamova semena  
Sončnično maslo  
Sončnična semena

#### Zrna in škrob

Ajda/kaša  
Ječmen  
Kamut  
Koruza (bela/rumena/modra)  
Koruzna moka  
Pokovka  
Ržena moka  
Rž/100-odstotni rženi kruh  
Sirek

#### Zelenjava

Aloja/čaj iz aloje/sok iz aloje  
Gumiarabika (arabska guma)  
Olive (črne/grške/španske)  
Radič  
Rabarbara  
Paradižnik/paradižnikov sok

#### Sadje in sadni sokovi

Avokado  
Granatno jabolko  
Kaki  
Momordika

#### Olja

Bombaževo olje  
Olje kastor  
Kikirikijevo olje  
Koruzno olje  
Olje iz kokosa  
Olje iz semen borange  
Olje žafranke  
Sojino olje  
Sezamovo olje  
Sončnično olje

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

Aspartam  
Guma guar  
Karagenan  
Kečap  
Koruzni sirup  
Koruzni škrob  
Mandljev ekstrakt  
MSG (mononatrijev glutamat)  
Poper (črni/beli)

### Priporočljivo:

#### Meso in perutnina

Bravina (ovčje meso)  
Jagnjetina  
Kozje meso

#### Ribe in morska hrana

Grba  
Morska spaka  
Ostriž (morski)  
Sardela

#### Mlečni izdelki in jajca

Kefir  
Kmečki sir  
Kozji sir  
Mleko (kozje)  
Mocarela  
Rikota  
Sir panir

#### Fižol in stročnice

Ledvičasti fižol  
Navadni fižol

#### Oreški in semena

Oreh (črni, navadni)

#### Zrna in škrob

Esenov kruh (mana kruh)  
Proso  
Riž (vseh vrst)  
Riževi kosmiči/otrobi  
Riževo mleko  
Riževe tortice/moka

#### Zelenjava

Brokoli  
Brstični ohrovt  
Gobe (šitake)  
Ingver  
Krompir (sladki)  
Korenje  
Pastinak (navadni rebrinec)  
Ruska gorčica  
Zeleni ohrovt

#### Sadje in sadni sokovi

Ananas, ananasov sok  
Brusnice, brusnični sok  
Lubenica  
Slive (temne/zelene/rdeče)

#### Olja

Oljčno olje

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

Kari  
Melasa  
Peteršilj  
Sladki koren

#### Pijače

Čaj (zeleni)



## Seznam 2: premagovanje bolezni

B

### Izogibajte se:

#### Meso in perutnina

Divja kokoš  
Golobje meso  
Gos  
Konj  
Pegatka  
Srce  
Slanina/gnjat/svinjina  
Želvjé meso

#### Ribe in morska hrana

Barakuda  
Maslenka  
Rakovica (kraljevska)  
Rumenorep  
Vinogradniški polž

#### Mlečni izdelki in jajca

Ameriški rumeni sir  
Sir s plemenito plesnijo

#### Fižol in stročnice

Soja/miso  
Sojino mleko  
Sojin sir

#### Oreški in semena

Fibert (lešnik)

#### Zrna in škrob

Amarant  
Glutenska moka  
Kuskus

Pšenica (izdelki iz glutenske moke)  
Pšenica (kalčki, otrobi)  
Pšenica (polnozrnatí izdelki)  
Riž (divji)  
Tapioka  
Tef

#### Zelenjava

Artičoka (domača/jeruzalemska)  
Brinje  
Buča  
Džem  
Olive (zelene)

#### Sadje in sadni sokovi

Karambola  
Kokosovo mleko  
Opuncija

#### Olja

Olje canola

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

Cimet  
Dektroza  
Guarana  
Ječmenov slad  
Maltodektrin  
Navadni gelatin  
Piment  
Sojina omaka  
Stevija  
Sucanat

#### Pijače

Alkohol (destiliran)  
Voda Seltzen  
Sodavica  
Soda (raznovrstna/dietna/kola)

### Priporočljivo:

#### Meso in perutnina

Divjačina  
Zajec

#### Ribe in morska hrana:

Bogar  
Čepa  
Figa  
Iverka  
Jester  
Kaviar  
Kirnja  
Losos  
Morski jezik  
Morski list  
Oslíč  
Riba mahi-mahi  
Skuša  
Ščuka  
Trska/polenovka  
Vahnja

#### Mlečni izdelki in jajca

Jogurt  
Mleko (kravje, polno)  
Mleko (kravje, posneto ali 2% maščobe)  
Sir feta  
Skuta

#### Fižol in stročnice

Fižol lima

#### Zrna in škrob

Ovsena moka  
Oves/ovseni otrobi  
Pira

#### Zelenjava

Cvetača  
Džem  
Jajčevéc  
Poper (zeleni/rumeni/jalapeno)  
Poper (rdeči/kajanski)  
Sok iz zelja  
Zelje (kitajsko/rdeče/belo)

#### Sadje in sadni sokovi

Banana  
Grozdje (vseh vrst)  
Papaja/sok iz papaje

#### Olja

Olje iz semen črnega ribeza

## Nevtralno:

#### Meso in perutnina

Bivol  
Fazan  
Govedina  
Jetra (telečja)  
Noj  
Puran  
Telečje meso

#### Ribe in morska hrana:

Bela riba  
Cipelj  
Grba  
Kapelj (glavač)  
Krap  
Lignji  
Lokarda  
Mečarica  
Mol  
Morski menek  
Morsko uho (morski polži)  
Morski pes  
Oranžne sluzoglavke  
Ostrigar  
Ostrž (srebrni, beli, rumeni)

Pahljačasta mečarica  
Pokrovača  
Prekajeni losos  
Rdeči hlastač  
Riba *Esox masquinongy*  
Riba *Girella nigricans*  
Riba polmesec  
Riba pompano  
Rumenorep  
Sivi jezik  
Skakavka  
Snetec  
Tilapija  
Tuna  
Velika graditeljica  
Veliki rdeči okun  
Zlati špar

#### Mlečni izdelki in jajca

Beljak (kokošji)  
Brie  
Edamski sir  
Ementalski sir  
Ghee (kuhano maslo)  
Gouda  
Jajca (kokošja)

Kazein  
Kisla smetana (z malo oziroma nič maščobami)  
Kremni sir  
Maslo  
Pinjenec  
Rumenjak (kokošji)  
Sir camembert  
Sir cheddar  
Sir colby  
Sir gruyere  
Sir jarlsberg  
Sir monterey jack  
Sir muenster  
Sir neufchatel  
Sir provolone  
Sir quark  
Sirotká  
Smetanov sirni namaz  
Šebert  
Švicarski sir  
Parmezan

#### Fižol in stročnice

Beli fižol  
Bob

Fižol Cannellini  
Fižol fava  
Fižol jicama  
Fižol tamarind  
Rdeči fižol  
Severni fižol  
Stročji fižol  
Zeleni fižol

#### Oreški in semena

Brazilski orešek  
Bukvica  
Hikori  
Kostanj  
Lanena semena  
Liči  
Makadamija  
Mandelj  
Mandljevo maslo  
Mandljev sir  
Mandljevo mleko  
Maslenka  
Oreh (navadni)  
Pekan/pekanovo maslo

### Zrna in škrob

Kruh Ezekiel (komercialni)  
Kruh brez glutena  
Kruh iz sojine moke  
Kuskus (zdrobljena pšenica)  
Pirina moka/izdelki iz pire  
Pšenica (izdelki iz bele, semo-  
lina moke)  
Pšenica (rafinirana, nebeljena)  
Kvinoja  
Riževa krema  
Rižev (beli/rjavi/basmati) kruh  
Slad

### Zelenjava

Agar  
Alfa alfa  
Bambusovi poganjki  
Beluš  
Bok choy  
Buča (poletna/zimska)  
Čebula (navadna/rdeča/  
španska/rumena)  
Česen  
Čilipoper  
Redkev daikon  
Endivja  
Gobe (abalone, bukov ostrigar,  
enoki, portobello/lupinasta  
nožničarka/maitake)  
Gomoljčna zelena  
Hren  
Juka  
Kapra  
Kislo zelje  
Koleraba  
Koriander  
Korenčkov sok  
Koromač  
Krebuljica  
Krompir (beli/rdeči/modri/  
rumeni)  
Kumarice, kumarični sok  
Kumarice (v kisu, v slanici)  
Morske alge

Okra  
Piment  
Poi  
Por  
Radič  
Rappini  
Regrat  
Repica  
Rjava morska alga (haloga)  
Rukola  
Rumena koleraba  
Sena  
Solata (vrtna, escarole)  
Šalotka  
Šampinjoni  
Španski gadnjak  
Špinača/špinačni sok  
Švicarska blitva  
Taro  
Vodni orešek  
Zelena/sok iz zelene  
Zukini

### Sadje in sadni sokovi

Azijska hruška  
Bezgovna jagoda (temnomodra/  
vijolična)  
Borovnice  
Breskev/sok iz breskev  
Češnje (vseh vrst)  
Datelj  
Evropska rdeča malina  
Fige (sveže/posušene)  
Grenivka/sok iz grenivke  
Guava/guavin sok  
Hruška/hruškov sok  
Jabolko  
Jabolčni mošt/jabolčni sok  
Jagode  
Kivi  
Kosmulja  
Kruhovec  
Kumkvat  
Kutina  
Limeta/limetin sok

Limona/limonin sok  
Mandarine/mandarinin sok  
Mango/mangov sok  
Marelica/marelični sok  
Medena rosa  
Medvedja robida  
Murva  
Nektarine/sok iz nektarin  
Ostrožnica  
Pomaranče/pomarančni sok  
Robidnice/sok iz robidnic  
Perzijska melona  
Platana  
Rozine  
Sagova palma  
Španska melona  
Voda in limona

### Olja

Mandljevo olje  
Olje iz lanenih semen  
Olje pšeničnih kalčkov  
Ribje olje polenovke  
Olje iz semen črnega ribeza  
Orehovo olje  
Svetlinovo olje

### Zelišča, začimbe in drugi dodatki k jedem

Bazilika  
Bergamotka  
Čili v prahu  
Čokolada  
Drobnjak  
Dulsa (alga)  
Fruktoza  
Gorčica (pripravljena, s/brez  
kisa)  
Gorčica (suha)  
Jabolčni pektin  
Janež  
Javorjev sirup  
Kardamom  
Kis (jabolčni mošt)  
Koper

Koriander  
Kumina  
Kurkuma  
Kvasovka (pivska)  
Lovorjev list  
Macis  
Majoneza  
Majaron  
Maranta  
Med  
Melasa  
Meta  
Morska sol  
Muškatni orešček  
Nageljnova žbica  
Origano  
Paprika  
Pehtran  
Poprova meta  
Rižev sirup  
Rožiči  
Rožmarin  
Sladki koren  
Sladkor (rjavi/beli)  
Solatni preliv (s sestavinami, ki  
ustrezajo vaši krvni skupini)  
Šetraj  
Tamari  
Tamarind  
Timijan  
Vanilija  
Vinski kamen  
Zelena meta  
Žafran  
Žajbelj

**Pijače**  
Čaj (črni/navadni/brezkofeinski)  
Kava (navadna/brezkofeinska)  
Pivo  
Vino (bele, rdeče)

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

