

# **Blodtype A**

## **Indledning**

Mange tror, at den mad, de spiser, er sund, men erfaringer med blodtypediæten fortæller noget andet.

Blodtypediæten blev i første omgang baseret på biopat Peter J. D'Adamos observationer fra hans praksis. Senere blev blodtypediæten videnskabeligt forklaret af sønnen, naturopat og læge Peter D'Adamo (far og søn har samme navn). Blodtypediæten er den eneste diæt (kostsammensætning) i verden, hvor man først har lyttet til kroppen, og efterfølgende har lavet videnskabelige undersøgelser, der forklarer, hvorfor der er forskel på fødevarerne i forhold til de forskellige blodtyper.

Inden for lægevidenskaben anerkender man imidlertid ikke Peter D'Adamos forskningsresultater, men enhver ved, at er din bil født med en dieselmotor, kan du ikke lige pludselig begynde at hælde rapsolie på den ud fra en vegetarisk principiel beslutning, for så brænder motoren sammen. Sådan er det også med mennesker!

Ved at teste diverse fødevarer direkte på mennesker med forskellige blodtyper, har man fundet ud af, at forskellige typer mad, har forskellig brændværdi for vores celler, blod, bindevæv, knogler, organsystem og så videre. Ifølge blodtypediæten er det mere vigtigt at forstå lektinerne (protein) i fødevarerne, end at tælle kalorier og fedt.

Skadelige lektiner klister sig til blodlegemerne og får blodet til at klumpe sig sammen. Derved opstår en forringet evne til at udskille affaldsstoffer og en fejlfordeling af næringsstofferne fra maden. Dette giver ubalance i kroppen, og sygdomme opstår. Gavnige lektiner har til gengæld den modsatte virkning, og på den måde har du en fantastisk mulighed for at spise dig til et stærkere immunforsvar og en sundere helse.

Undgå en pludselig og fanatisk kostændring. Kroppen accepterer bedst en gradvis omlægning af kosten over nogle uger, så skift stille og roligt fødevarerne i køkkenet ud, efterhånden som du alligevel skal købe nye.

Følg blodtypediæten ved at undlade fødevarer fra gruppen "undgå" og spis mere fra gruppen "meget gavnlig" og "neutral", og mærk resultaterne.

Kroppen begynder at udskille affalds- og giftstoffer meget bedre, og overflødige kilo forsvinder, bl.a. fordi dit blodsukker stabiliseres. Pas på, at det ikke går for hurtigt med kostændringerne, da det kan svække immunforsvaret midlertidigt.

Find en balance mellem at følge blodtypediæten, og at spise dét, du har lyst til. Læg især også mærke til dine vaner omkring mad.

Undgå at være for fanatisk og selvkritisk med blodtypediæten i "jagten" på at gøre det rigtige og at leve sundt. Den tankegang alene kan stresser dig unødigt, og i stedet forårsage andre ubalancer. Find en naturlig balance, der fungerer for dig.

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

## Personlighed / karaktertræk

Agerbrugeren: Fastboende, samarbejdsvillig, samarbejdsevne, anstændig, ordentlig, lovlydig, selvbeherskelse, klog, opmærksom, lidenskabelig, snu, er tilpasset de stresspåvirkninger, som kendetegner hektisk bymæssig levevis.

- Den første vegetar
- Høster, hvad han sår
- Sart mave- og tarmkanal
- Sårbart immunsystem (åbent for bakterie- og svampeinfektioner)
- God tilpasningsevne til de ernæringsmæssige og miljømæssige faktorer i et fastboende miljø
- Håndterer stress mest effektivt gennem beroligende handling
- Behov for vegetarbaseret kost for at holde sig slank og i vigør
- Undgå kød og kartofler til fordel for soyaprotein, korn og grøntsager
- Undgå færdigforarbejdede fødevarer til fordel for frisk, ren og økologisk føde

## Overvægt

- Kød: Svært at fordøje på grund af lav koncentration af mavesyre. Oplagres som fedt, og øger mængden af giftstoffer i mave- og tarmkanalen. Kød gør dig lad og uoplagt.
- Mælkeprodukter: Hæmmer omsætningen af næringsstoffer, og hæmmer derved blandt andet stofskiftet. Belaster hjertet, forårsager overvægt og øger risikoen for at udvikle diabetes.
- Kidneybønner, limabønner: Påvirker fordøjelsesenzymer negativt, og hæmmer derved stofskiftet.
- Hvede (i for store mængder): Hæmmer insulineffektiviteten, kalorie-forbrændingen, og forårsager syre i kroppen.

## Vægttab

- Vegetariske olier: Fremmer fordøjelsesfunktionen og forebygger ødemer.
- Soya: Fremmer fordøjelsesfunktionen.
- Grøntsager: Fremmer fordøjelsesfunktionen og fremmer tarm-peristaltikken.
- Ananas: Fremmer kalorieforbrændingen og tarmperistaltikken.

# Kostplan - Blodtype A

## Kød

Meget gavnlig  
INGEN

Neutral  
Høne, kalkun, kylling

Undgå  
Agerhøne, and, bøffel, fasan, får, gås, hjerte, kalv, kanin, lam, lever, okse, svin, vagtel, vildt

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

# Kostplan - Blodtype A

## **Fisk og skaldyr**

### Meget gavnlige

ABORRE, ESOX-GEDDE, HAVTASKE, HAVØRRED, HELT, KARPE, KORALBARS, LAKS, MAKREL, REGNBUEØRRED, SARDIN, SNAPPER RØD, SNEGL, TORSK

### Neutral

Abelone (søøre), gedde, guldmakrel, haj, havaborre, havbars, havrude, sejlfisk, smelt, snapper (almindelig, yellow tail), stør, sværdfisk, trommefisk, tun (albacore), weakfish

### Undgå

Ansjos, barracuda, blæksprutter, blåmusling, frø, havaborre stribet, havkat, helleflynder, hummer, huse stør, kammusling, kaviar, konkylie, krabbe, krebs, kuller, kulmule, laks røget, pomatomide (bluefish), reje, rødspætte, rødtunge, sandmusling, sild (fersk, eddikemarineret), skildpadde, skrubbe, solfisk, stamsild, teglfisk, tunge, østers, ål

## **Mælkeprodukter og æg**

### Meget gavnlige

SOYAMÆLK, SOYAOST

### Neutral

Dil peyniri (tyrkisk ost), fetaost (af 100% gedemælk), friskost, gedemælk, gedeost, kefir, mozzarella (fedtfattig), ricotta (fedtfattig), yoghurt, yoghurt med frugt (af gavnlige frugter), yoghurt (frossen), æg (fra kylling)

### Undgå

Blåskimmelost, brie, camembert, cheddar, colby, edam, emmentaler, flødeis, flødeost, gouda, gruyere, hytteost, jarlsberg, kasein, Monterrey jack, Münster, komælk (kærne, let, sød, skummet), neufchatel, parmesan, provo Lone, schweizerost, smør (alle slags, ægte og blandingsprodukter), valle

## **Olie- og fedtstoffer**

### Meget gavnlige

HØRFRØOLIE, OLIVENOLIE

### Neutral

Rapsolie, torskelevertran

### Undgå

Bomuldsfrøolie, jordnøddeolie, kokosolie, majsolie, sesamolie, tidselolie

## **Nødder og frø**

### Meget gavnlige

GRÆSKARFRØ, JORDNØDDER, JORDNØDDESMØR

### Neutral

Birkes, hasselnød, kastanje, lichiblomme, macadamianød, mandler, mandelsmør, pinjekerne, sesamfrø, sesamsmør (Tahani), solsikkefrø, solsikkeesmør, valnød, valnød (amerikansk hickory)

### Undgå

Cashewnød, paranød, pistacienød

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

# Kostplan - Blodtype A

## **Bønner og bælgfrugter**

### Meget gavnlige

ADZUKIBØNNE, BØNNE (grøn, sort), LINSER (grøn, brun, rød), PINTOBØNNE, SOYABØNNE (rød), ÆRT (gul)

### Neutral

Bryd bønne, bønne (hvid), cannellini bønne, favabønne, hestebønne, Jams bønner, snitbønne, ært (grøn, mange tout)

### Undgå

Copper bean, bønne (rød, hvid), kidneybønne, kikærter, limabønne, tamarinbønne

## **Kornprodukter**

### Meget gavnlige

AMARANT, BOGHVEDE, KASHA

### Neutral

Byg, cornflakes, havregryn, havreklid, hirsefrø (puffede, ristede), kamut, majsmel, ris (puffede, ristede), ris budding, ris klid, spelt

### Undgå

Fibersund, hvedebudding, hvedeflager, hvedekim, hvedeklid, kornstivelse, mysli (af acceptable ingredienser), syvkornsblanding

## **Brød og boller**

### Meget gavnlige

ESSÆERBRØD, EZEKIELBRØD, HVEDEKIM SPIRET, RISKAGE, SOYAMELSBRØD

### Neutral

Fladbrød, glutenfrit brød, havreklidboller, hirsebrød, hvede bagels, knækbrød, majsboller, ris brød (brunt), rugbrød, speltbrød

### Undgå

Durumhvedebrød, flerkornsbrød, fuldkorshvedebrød, hvedeklidboller, hvede, proteinbrød, pumpenikkel, scones

## **Gryn og pasta**

### Meget gavnlige

BOGHVEDE-KASHA, HAVREMEL, PASTA MED JORDSKOK, RISMEL, RUGMEL, SOBA

### Neutral

Bulgurhvedemel, bygmel, couscous, durumhvedemel, glutenmel, grahamsmel, hvedekim (spiret), quinoa, ris (basmati, brune, hvide, vilde), speltmel, speltnudler

### Undgå

Hvedemel (sigtet, groft), pasta (semulje med spinat)

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

# Kostplan - Blodtype A

## **Grøntsager**

### Meget gavnlige

ARTISKOK, BEDETOP, BLADBEDE, BROCCOLI, ESCAROLESLAT, GRÆSKAR, GRØNKÅL, GULEROD, HVIDLØG, JORDSKOK, JULESLAT, KÅLRABI, LUCERNESPIRER, MAJROE, MÆLKEBØTTE, OKRA, PASTINAK, PEBERROD, PERSILLE, PORRE, ROMAINE-SALAT, RØDLØG, SALATLØG (gule, hvide), SPINAT, SØLVBEDE, TEMPEH, TOFU

### Neutral

Agurk, asparges, avokado, bambusskud, blomkål, brøndkarse, enokitake svampe, fennikel, grønne løg, kinaradise, kommen, koriander, kørvel, kålroe, majs (gule, hvide), mung bønnespirer, oliven (grønne), pak soi, pibeløg, portobello svampe, radise, radisespirer, rosenkål, rødbede, salat (frisé, hovedsalat, iceberg), radicchio, salatsennep, selleri, sennepskål, skalotteløg, squash (alle slags), strudsevinge (bregneblad), tang, vandkastanje, østershat

### Undgå

Aubergine, champignon, hvidkål, jalapeno chili, kartofler (hvide, røde), kinakål, limabønner, oliven (græske, sorte, spanske), peberfrugt (grøn, gul, rød), rødkål, shiitake svampe, sødkartoffel (batat, orange kartoffel), tomat, yams

## **Frugt**

### Meget gavnlige

ABRIKOS, ANANAS, BLOMME (grøn, mørk, rød), BLÅBÆR, BOYSENBÆR, BROMBÆR, CITRON, FIGEN (frisk, tørret), GRAPEFRUGT, KIRSEBÆR, ROSIN, SVESKE, TRANE BÆR

### Neutral

Concorddruer (blå), dadel, fersken, granatæble, guava, hindbær, hyldebær, jordbær, kaki, kaktusfiger, karambole (stjernefrugt), kiwi, kumquat, limefrugt, loganbær, melon (casaba, crenshaw, frøskal, net, vand), nektarin, pære, ribs, sharonfrugt, solbær, stikkelsbær, vindrue (blå, grøn, rød), æble

### Undgå

Appelsin, banan, kokosnød, mandarin, mango, melbanan, melon (honning, kantalupe), papaya, rabarber

## **Frugt- og grøntsags saft**

### Meget gavnlige

ABRIKOS, ANANAS, GRAPEFRUGT, GULEROD, KIRSEBÆR, SELLERI, SVESKE, VAND (med citron)

### Neutral

Agurk, grøntsags saft (af acceptable grøntsager), hvidkål, tranebær, vindrue, æble, æblecider

### Undgå

Appelsin, papaya, tomat

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

# Kostplan - Blodtype A

## **Krydderier**

### Meget gavnlig

BYGMALT, HVIDLØG, INGEFÆR, MISO (bønnepasta), SIRUP (mørk), SOYASAUCE, TAMARI (soyasauce)

### Neutral

Agar, ahornsirup, allehånde, anis, basilikum, bergamot, blæretang, chokolade, dild, estragon, farin, gurkemeje, honning, johannesbrød, kanel, kardemomme, karry, koriander, kørvel, kryddernellike, laurbærblad, majssirup, majsstivelse, mandelessens, marantastivelse, melis, merian, muskatnød, mynte (almindelig, grøn), oregano, paprika, pebermynte, peberrod, persille, pimento, purløg, ris sirup, rødalge, rosmarin, safran, salt, salvie, sar, sennepspulver, spids-kommen, tamarinde, tapioka (maniok, kassava), timian, vanilje, vinsten

### Undgå

Cayennepeber, chiliflager (røde), eddike (balsamico, hvidvin, rødvin), æblecidervin, gelatine ren, kapers, peber (hvid, sort, rød, stødt), peberkorn, vintergrøn

## **Smagsstoffer**

### Meget gavnlig

SENNEP

### Neutral

Agurk (syltet), chutney, gelé (af acceptable frugter), marmelade (af acceptable frugter), salatdressing (fedtfattig med acceptable ingredienser), syltevarer (sur, sød)

### Undgå

Ketchup, mayonnaise, worchester sauce

## **Urter**

### Meget gavnlig

ALOE VERA, BALDRIAN, BUKKEHORN, GINSENG, GLAT BURRE, BLATBLADET ELM, GRØN TE, HYBEN, INGEFÆR, KAMILLE, LUCERNE, MARIETIDSEL, PERIKUM, SOLHAT, TJØRN

### Neutral

Angelik (kinesisk) Ensian, filtbladet kongelys, fuglegræs, følfod, gyldensegl (hydrastisrod), hindbærblade, humle, hvidbirk, hvideg, hyld, hydretaske, jernurt, jordbærblade, kransburre, lakridsrod, lind, morbær, mynte (grøn), mælkebøtte, pebermynte, persille, røllike, salvie, sarsaparille, sennes, skjolddrager, timian

### Undgå

Cayennepeber, katteurt, majssilke, rabarber, rødkløver, skræppe

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling

# Kostplan - Blodtype A

## **Drikkevarer**

### Meget gavnlige

GRØN TE, KAFFE (almindelig, koffeinfri), RØDVIN

### Neutral

Hvidvin

### Undgå

Sodavand (almindelig, light), spiritus, te (almindelig, sort, koffeinfri), vand (kulsyreholdigt, mineralvand), øl

## **Kosttilskud**

### Meget gavnlige

Aloe vera, ananas, Co enzym 10 (Q-10), ginkgo biloba, ginseng, græskarfrø, grøn te, gurkemeje, hvidløg, hørfrøolie, ingefær, jordnødder (med lavt saltindhold), mælkebøtterod, olivenolie, soyaprodukter, vand med citron (20 min. før morgenmad), rød solhat, tjørn

### Neutral

Herbamara urtesalt (indeholder Kelp med naturligt jod)

### Undgå

Jerntilskud i for store mængder (spis jernholdige fødevarer), kokosolie

## **Motion**

A-typen reagerer mentalt på 1. fase af stress-situationer med angst, irritabilitet og hyperaktivitet. Er stresspåvirkningen længerevarende, svækkes immunforsvaret, og A-typen bliver modtagelig for bakterie- og svampeinfektioner.

Motion, der giver indre ro og samler tankerne, frigør A-typen for følgerne af stress.

Motion, som A-typen trives med:

Dans, golf, gåture, kampsport, løbetur (ikke konkurrence), meditation, strækøvelser, svømning, Tai Chi, yoga, Qi gong

## **Helbredsmæssige risici**

- Hjerte- og karsygdomme
- Kræft
- Blodmangel
- Sygdomme i lever og galdeblære
- Diabetes, type 1
- Autisme

**LotusHealthCare.dk**

Dit Center for Sundhed, Behandling & Selvudvikling