



Sat mit gutem gewissen!

Von dieser Art der Ernährung oder manche nennen es auch Diät (dazu mehr in einem anderen Beitrag) hast Du bestimmt schon gehört.

Hier ist eine gute Gelegenheit mehr darüber zu erfahren.

Ich habe davon im Jahr 2010 erfahren, nach einer Zeit an sich getestet und war überrascht wie einfach aber auch effektiv diese Methode ist.

Die Blutgruppenernährung ist ein Ernährungskonzept, das auf der Annahme basiert, dass die Blutgruppe eines Menschen Einfluss auf seine Nahrungsaufnahme und seine Gesundheit hat.

Entwickelt wurde dieses Konzept von Dr. Peter D'Adamo, verschiedene Nahrungsmittel und deren Verträglichkeit in Bezug auf die vier Hauptblutgruppen (A, B, AB und 0).

Hier sind die grundlegenden Prinzipien der Blutgruppenernährung:

1. Blutgruppe A: Menschen mit dieser Blutgruppe sollen eine vegetarische oder pflanzenbasierte Ernährung bevorzugen, die reich an Obst, Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten ist.
2. Blutgruppe B: Diese Gruppe kann eine vielfältigere Ernährung genießen, die Fleisch, Milchprodukte und einige Getreidearten umfasst, jedoch bestimmte Lebensmittel wie Hülsenfrüchte und Tomaten meiden sollte.
3. Blutgruppe AB: Personen mit dieser Blutgruppe sollten eine Kombination aus den Empfehlungen für A und B befolgen und eine ausgewogene Ernährung mit einer Vielzahl von Lebensmitteln anstreben.
4. Blutgruppe 0: Menschen mit dieser Blutgruppe wird empfohlen, eine proteinreiche Ernährung mit viel Fleisch, Fisch und Gemüse zu verfolgen, während sie Getreide und Milchprodukte meiden sollten.

Befürworter der Blutgruppenernährung glauben, dass die richtige Ernährung basierend auf der Blutgruppe zu einer besseren Gesundheit, mehr Energie und einem geringeren Risiko für bestimmte Krankheiten führen kann. Kritiker hingegen argumentieren, dass es nicht genügend wissenschaftliche Beweise gibt, um die Wirksamkeit dieser Diät zu unterstützen, und dass individuelle Ernährungsbedürfnisse von vielen Faktoren abhängen, nicht nur von der Blutgruppe.

Wie Jeder Mensch der sich jeden Tag mit Ernährung auseinander setzt, wir es bestätigen, dass alles beim einkaufen anfängt. Wenn Du weisst was Dir gut tut, ist einiges einfach!

