Geschenke vom Vater: Die Genetik der Blutgruppe

Vielleicht sind es Papas lockige Haare. Oder sein Ohr für Musik. Irgendwo auf dem Weg hat man sicher eine Eigenschaft bemerkt, die vom Vater vererbt wurde. Aber wusstet Ihr, das er zum Teil auch die Blutgruppe beeinflusst hat?

Der Vater und die Mutter haben beide zur DNA beigetragen, die die Blutgruppe lange vor der Geburt bestimmt. Bei der Empfängnis wurden Allele weitergeben—Paare oder Reihen von Genen auf einem Chromosom, die erbliche Merkmale wie Augenfarben, Grübchen, Links- oder Rechtshändigkeit und ja, die Blutgruppe feststellen.

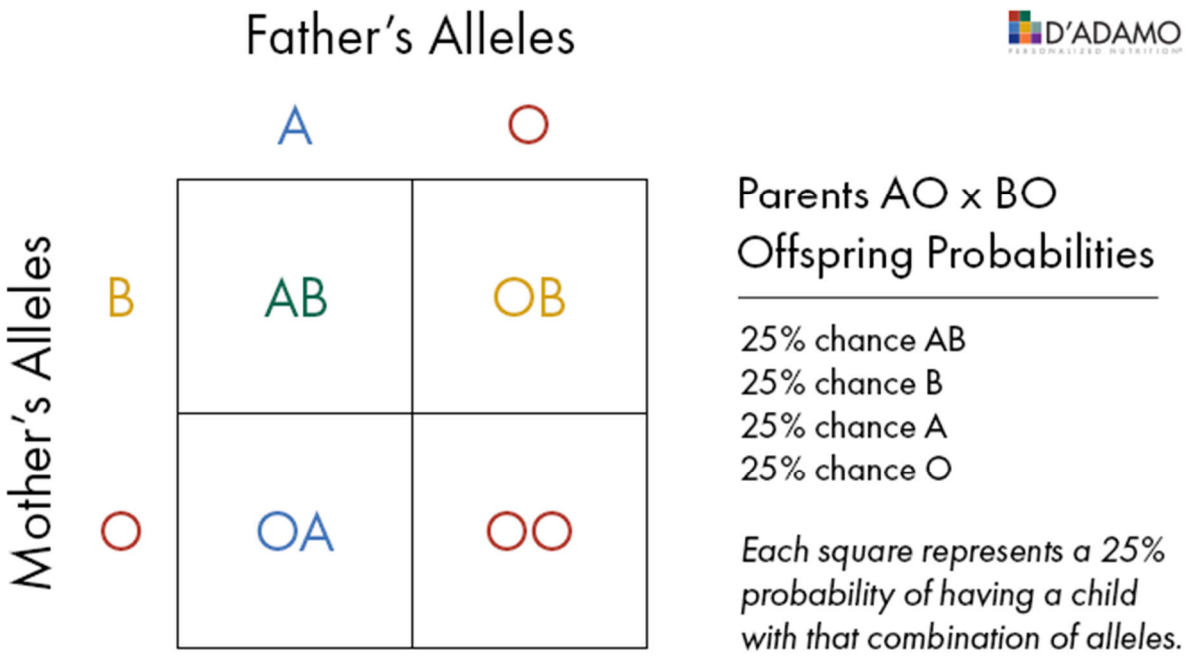
Jedes Elternteil steuert eines seiner beiden Allele zur Blutgruppe bei, um ein Paar Allele zu bilden, die die Blutgruppe bestimmen. Wenn sowohl die Mutter als auch der Vater ein Allel der Blutgruppe A beisteuern würden, wäre das Kind auch eine Blutgruppe A. Wenn beide ein Allel der Blutgruppe B beisteuern würden, wäre das Kind ebenfalls Blutgruppe B und wenn beide Blutgruppe 0 beisteuern würden, wäre das Kind Blutgruppe 0. Wenn ein Allel der Blutgruppe A und ein Allel der Blutgruppe B beigesteuert wird, ist das Kind jedoch Blutgruppe AB.

Jetzt der heikle Teil: Dominant vs. Rezessiv

Bei allen anderen möglichen Allel Kombinationen wird das Ergebnis dadurch bestimmt, welche dominant und welche rezessiv sind. Typ A und Typ B Blut gelten im Vergleich zum “rezessiven” Typ 0 als genetisch “dominant”, das heißt, wenn ein Allel der Blutgruppe 0 mit etwas anderem als einem anderen Allel der Blutgruppe 0 kombiniert wird, wird es dem Typ A oder B unterworfen. Wenn zum Beispiel die Mutter Blutgruppe 0 und der Vater Blutgruppe B hat, wird das Kind Blutgruppe B.

Aber wartet, es gibt noch mehr

Wenn der Vater Blutgruppe B ist, kann er jedoch trotzdem noch ein rezessives Allel für Blutgruppe 0 von seinen eigenen Eltern tragen. Die kann einen weiteren Faktor zur Gleichung hinzufügen, wie in unserem Punnett Quadrat zu sehen ist—ein Diagramm zur Vorhersage der Genotypen eines bestimmten Kreuzungsexperiments.



Wie man sehen kann, entspricht die Tabelle einem Elternteil vom Typ A mit einem rezessiven Allel für Typ 0 (oben in der Tabelle) und einem Elternteil vom Typ B mit einem rezessiven Allel für Typ 0 (links in der Tabelle). Diese Eltern haben eine 25%ige Chance, ein Kind mit Typ AB Blut zu zeugen, eine 25%ige Chance, ein Kind mit Typ A Blut zu zeugen, eine 25%ige Chance, ein Kind mit Typ B Blut zu zeugen und eine 25%ige Chance, ein Kind zu zeugen mit Typ 0 Blut.

Zurück zum Vater

Aufgrund der verschiedenen Kombinationen von Allelen, einschließlich der dominanten und rezessiven, müsste man wahrscheinlich einige Generationen zurückgehen, um herauszufinden, welcher Genotyp vorliegt—Kombinationen von Allelen – die die Eltern tragen. Wem die Wissenschaft dahinter interessiert, macht es!

Ansonsten bedankt Euch einfach bei seinem Vater für die Eigenschaften, die man in sich sieht und wünscht ihm einen glücklichen Vatertag.

Exclusive Interview with Val Prisecaru

Das Personalized Nutrition-Team von D'Adamo ist mit gleichgesinnten, analytischen und engagierten Fachleuten besetzt, die an die Blutgruppendiät und ihre kulturelle Akzeptanz für personalisierte Ernährung und Gesundheitsvorsorge glauben.

Trefft Val Prisecaru, DPN-Produktberater und Mitentwickler des Health Coach-Zertifizierungsprogramms. Seine Arbeiten in den Bereichen Lebensmittelwissenschaft, Humanernährung und physikalische Chemie genießen in naturheilkundlichen Kreisen und darüber hinaus hohes Ansehen. Als Berater von D'Adamo Personalized Nutrition arbeitet Val kontinuierlich mit Dr. Peter D'Adamo an hochmodernen Projekten zusammen, einschließlich der Entwicklung von Genotyp Algorithmen und der Erstellung eines Curriculums für unser bevorstehendes DPN Health Coach-Zertifizierungsprogramm.

" *Val ist mein "Kraftvervielfacher" geworden, meine Geheimwaffe. Er hat einen unstillbaren Durst nach Wissen und Entdeckung und gehört zu den seltenen Wissenschaftlern, deren Kontakt mit neuen Informationen in der Regel nur als Ausgangspunkt für neue und aufregende Assoziationen und Entdeckungen dient. Seine Ausbildung in traditioneller Ernährungswissenschaft hat ihm die Forschungs- und Analysewerkzeuge geliefert, die erforderlich sind, um die explodierende Welt der Ernährungsforschung zu verstehen, und sein angeborenes Gefühl des Staunens und der Neugier gibt ihm die einzigartige Fähigkeit, über den Tellerrand hinaus zu denken. Das ist großartig, vor allem, wenn Sie auch wissen, wie man in der Box denkt.*" - Dr. Peter D'Adamo

1. Kannst du uns etwas über dich erzählen?

Seit meinem 15. Lebensjahr interessierte ich mich für Gesundheit und Wellness. Aber erst nachdem ich drei Jahre Luft- und Raumfahrttechnik an der UCLA studiert hatte, wechselte ich meinen Fokus. Ich wechselte an die Universität von Illinois in Urbana-Champaign und wechselte zu den Hauptfächern Lebensmittelwissenschaft und Humanernährung. Zum ersten Mal in meinem Leben wurde mir klar, dass es mein Schicksal war.

2. Wie und wann haben Sie die Arbeit von Dr. D'Adamo entdeckt?

Eines Tages im Jahr 1998 schlenderte ich durch den Gesundheits- und Fitnessbereich des örtlichen Barnes und Noble und versuchte, ein weiteres interessantes Gesundheits- und Ernährungsbuch zu finden, als ich auf Dr. D'Adamos *4 Blutgruppen 4 Strategien für ein gesundes Leben* (*https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/links/*) stieß. Ich fand das Konzept der Blutgruppen-Ernährung faszinierend, zumal es so wenig Informationen zur personalisierten Ernährung gab. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich keine Ahnung, welche Blutgruppe ich habe, aber ich vermutete, dass es sich möglicherweise um AB handelte. Es stellte sich heraus, dass ich ein A Nicht-Sekretor war, also war ich nah dran. Ich erinnere mich, dass Peter und ich kurz darauf E-Mails schickten, aber wir haben erst 2014 angefangen zusammenzuarbeiten.

3. Wie hat diese Arbeit Ihren Behandlungsstil beeinflusst?

Als naturheilkundiger, ganzheitlich ausgerichteter Ernährungswissenschaftler bin ich erfreut zu sagen, dass Dr. D'Adamos Arbeit meinen Behandlungsstil mehr als jede andere Person oder Theorie beeinflusst hat. Wenn es um Peters Ideen zu Gesundheit und Wohlbefinden geht, werden in der modernen Medizin Jahr für Jahr verschiedene Aspekte seiner Theorien bewiesen. Wie Peter sagen würde, möchte niemand eine Teilmenge der Theorie eines anderen sein. Seine Theorien haben die Angewohnheit, andere Theorien zu verschlingen und viel genauer zu sein als die anderer. Genau das beweisen die heutigen nutrigenomischen und mikrobiomischen Felder.

4. Können Sie eine Fallgeschichte erzählen?

Ein aktueller Fall war eine Frau Mitte 40, die an einer scheinbar SIBO-dominante Zöliakie mit starkem Völlegefühl litt. Sie kam zu Beginn dieses Jahres in unsere Klinik, nachdem sie bei mehreren allopathischen und naturheilkundigen Ärzten gewesen war und Tausende von Dollar mit minimalem Erfolg ausgegeben hatte.

Das Problem war wie so oft. Sie aß bereits ziemlich Naturbelassen, wusste aber nicht welche Lebensmittel für ihre Blutgruppe, ihren Sekretorstatus, ihre Genetik oder ihr Mikrobiom gesund waren. Wir haben uns ihre Laborergebnisse angesehen—sie hatte sogar einen Promethease Bericht sowie einen Mikrobiom Bericht—und wir führten zusätzliche Gentests an ihr sowie einen weiteren Mikrobiomtest, nutzten Opus23, um alles zu analysieren. Es stellte sich heraus, dass sie keine größere Zöliakie verwandten Varianten hatte, aber sie war unter anderem homozygot für eine Glutathion-Reduktase-Variante (GSH). Sie hatte auch sehr niedrige sekretorische IgA-Spiegel, obwohl sie Sekretorin war. Dies lag wahrscheinlich an allen Entzündungen in ihren GI-Erythrozyten sowie an ihren Mikrobiom-Ungleichgewichten.

Ich schlug die Standard-Sekretordiät für Blutgruppe A mit viel Deflect A (enthält N-Acetylcystein) sowie ARA6 vor. Da ihre uBiome-Daten NULL-Bifido enthüllten, empfahlen wir neben PolyFloraA auch die Bifido Bakterien. Schließlich ließen wir sie Rucola und lila Süßkartoffeln nach der Okinawa Diät zu ihrer Ernährung hinzufügen, laut einem ausgezeichneten Vorschlag von Keith Bell. Innerhalb von zwei Monaten fühlte sie sich viel besser.

5. Können Sie uns etwas über die Projekte erzählen, an denen Sie und Dr. D'Adamo gerade arbeiten??

Eines der vielen Projekte, an denen ich mit Dr. D'Adamo arbeite, ist das Durchsuchen des Internets und PubMed, um neue Forschungsergebnisse zu entdecken und wichtige neue Informationen in die Opus23 Datenbanken aufzunehmen. Zwischen Opus23 und Utopia verfügen wir derzeit über fast 400 Algorithmen, die über 3300 Gene analysieren, wie in fast 3000 von Fachleuten geprüften Artikeln beschrieben, mit einer Gesamtsumme von fast 12.000 Genagentenassoziationen. Kein anderes Programm auf der Welt kommt einem Zehntel davon nahe, und selbst wenn, würde es nicht wissen, was es mit all den Daten anfangen soll. Wir haben die Netzwerke richtig kartiert, die auf künstlicher Intelligenz basierende Analytik, um sie zu interpretieren und die Glykobiologie in die Gleichung aufgenommen.

Ein weiteres Projekt an dem wir arbeiten, ist das D'Adamo Personalized Health Coach program (https://dadamo.com/txt/index.pl?8001, das Programm wird Ende dieses Jahres starten und verspricht, innerhalb von zwei oder drei Jahren, wenn nicht sogar weltweit, das führende Online-Programm für Gesundheitscoachs im Land zu werden

Es war mir ein Vergnügen, mit Peter zusammenzuarbeiten, und ich wünsche ihm noch viele Jahre davon, ganz gleich, ob er in den Ruhestand geht oder nicht!

Gegrillter Kabeljau mit Hirse, gerösteten Karotten und Salsa Verde

Zuträgliche, familiäre Feste sind das, worum es im Sommer geht. Steigert die Grillsaison mit dem köstlichen und gesunden gegrillten Kabeljau, der mit Hirse, gerösteten Karotten und Salsa Verde serviert wird. Kabeljau ist unser bevorzugter Fisch, da er für alle Arten von Nutzen ist und dank seines festen und saftigen Fleisches mühelos gekocht werden kann.

Für 2 Portionen

Zutaten für den Kabeljau:

- 2 Kabeljaufilets, 4 Unzen mit Haut
- 8 Babykarotten, wenn möglich mit Grün
- 1 TL gem. Koriander
- 1 TL Kreuzkümmel Samen
- 3-4 Frühlingszwiebel, Ganz
- 2 Tassen Hirse, gekocht
- 4 EL Olivenöl und ein paar Tropfen für die Hirse
- Salz nach Geschmack

Zutaten für die Salsa Verde:

- 4 Unzen frische Petersilie
- 4 Unzen frischer Koriander
- 4 Unzen frische Minze
- Zesten von einer Zitrone
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 2 Tassen Olivenöl
- 1 TL Salz

Zubereitung für den Kabeljau:

1. Entweder im freien grillen oder auf dem Herd (mittlere Hitze).

2. Karotten und Schalotten waschen, leicht einölen und mit etwas Salz, Koriander und Kreuzkümmel würzen. Auf den Grill legen und einige Minuten schmoren lassen, bis eine schöne Bräunung erreicht ist.
3. Den Kabeljau mit einem Küchentuch trocken tupfen und mit der Haut nach unten auf den Grill legen. Grillen, bis die Haut knusprig ist und der Fisch gründlich gegart (mindestens 4-5 Minuten).
4. Hirse, Salz und etwas Olivenöl in einer Schüssel vermischen bis alles gut vermengt ist.
5. Zum Servieren einfach die Hirse auf die Teller geben. Den Fisch mit der Oberseite nach oben in die Schale geben und mit Karotten und Schalotten abschmecken. Etwas Salsa Verde über den Fisch und das Gemüse träufeln.

Zubereitung für die Salsa Verde:

1. In einer Küchenmaschine die Kräuter, den Knoblauch, die Zitronenzesten und das Salz zusammen mixen, Olivenöl langsam dazugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Für eine lockere Salsa weniger mixen und mehr Öl hinzufügen. Für eine Pesto-Salsa mehr mixen und weniger Öl dazugeben.

Berry Cobbler - Right 4 All Types

Wird eine besondere Feier für den Vater geplant? Dann ist dies das perfekte Dessert, um die ganze Familie zufrieden zu stellen. Die überbackenen Beeren stecken voller Sommerenergie und es ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Für 2 Portionen

Zutaten für den Teig:

- 1 Tasse Hirsemehl
- 1 Tasse Vollkorn Reismehl
- ½ Tasse Ghee
- 1 TL Backpulver
- ½ Vanilleschote, ausgeschabt*
- ¼ Tasse Mandelmilch oder eine andere typgerechte Milch**
- 4 EL Agavensirup
- Mit Zucker bestreuen***

*Typ 0 Nicht Sekretoren sollten diese Zutat weglassen.

**Typ 0 Nicht Sekretoren ersetzen Mandelmilch mit Reismilch.

***Alle Nicht Sekretoren sollten diese Zutat weglassen.

Zutaten für die Beeren:

- 2 Tassen gefrorene und entkernte Kirschen oder 2 Tassen gefrorene Beeren nach Geschmack.
- Zesten von einer halben Limette
- Saft von einer halben Limette
- 4 EL Agavensirup
- 1 TL gemahlener Zimt*

*Zimt ist für Typ 0 Nicht Sekretoren und Typ B zu meiden. Alternativ geht ¼ TL gemahlene Nelken.

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 355°F vorheizen.
2. In einer Küchenmaschine alle Teigzutaten mischen und so lange verrühren, bis sich ein krümeliger Teig bildet. Den Teig zu einer Kugel formen und auf ein Blatt Backpapier legen. Flach drücken, einwickeln und für 15 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. In einer Schüssel die Beeren mit den Zesten der Limettenschale und -saft, Zimt (oder Nelken) und Agavensirup mischen. Die Mischung nun in eine flache 7-Zoll-Auflaufform geben.
4. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und mit einem Teigroller ca. 1 cm dick ausrollen. Mit einem 5 Zoll Durchmesser breiten Ausstecher, so viele Stücke wie möglich ausstechen. Anschließend den restlichen Teig wieder zusammenfalten und bei Bedarf noch mal ausrollen und ausstechen.
5. Die Teiglinge dicht nebeneinander auf die Beeren legen. Mit Zucker bestreuen.
6. Im Ofen mindestens 12 bis 15 Minuten backen bis der Teig goldgelb ist. Warm servieren und genießen!

Anmerkung: Der Newsletter enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr und Sicherheit übernehmen. Für die Inhalte und Sicherheit der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung von mir auf ein Sicherheitszertifikat und Rechtsverstöße überprüft. Rechtwidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente Kontrolle ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechts- und Sicherheitsverletzung nicht zumutbar. Links die kein Sicherheitszertifikat enthalten werden von mir gekennzeichnet, der Link wird in Rot dargestellt. Isabella Groß-Dietzel, Juli 2019.