

Haltet die Vorsätze für das neue Jahr 2020 mit der Bluttypen Ernährung ein



Zu dieser Jahreszeit haben sich viele von uns vorgenommen gesünder zu Leben. Es ist ein neues Jahr, ein Neustart und der perfekte Zeitpunkt, um sich auf die Verbesserung unserer Gesundheit und unseres Wohlbefindens zu konzentrieren. Es ist keine Überraschung, dass die drei wichtigsten Neujahrsvorsätze darin bestehen, gesünder zu essen, Gewicht zu verlieren und mehr Sport zu treiben. Es ist jedoch auch keine Überraschung, dass 80 % der Menschen, die Vorsätze fassen, diese fallengelassen haben noch bevor der Schnee schmilzt.

Worum geht es bei Vorsätzen, die es so schwer machen, sie einzuhalten? Trotz der besten Absichten brechen mehr von uns sie ab als sie zu behalten. Es könnte sein, dass wir etwas übereifrig sind, wenn wir sie uns vornehmen. Und ja, wir haben ausgelastete Zeitpläne, die uns in die Quere kommen können. Aber worauf es wirklich ankommt, ist dies. Haben wir eine Absicht gefasst, an die wir uns halten können? Ist es richtig für uns?

Die Bluttypen Ernährung ist eine personalisierte Ernährungslösung, die individuell entwickelt wurde. Das Einhalten der Neujahrsvorsätze war noch nie einfacher.

"Wenn man besser isst, fühlt man sich besser."

Wenn man jemals den Verdacht hatte, dass nicht jeder das gleiche essen oder die gleiche Übung machen sollte, dann ist das Richtig. Wenn es um Ernährung geht, passt eine einheitliche Ernährung nicht für alle. Und es ist der Bluttyp, der die Eigene einzigartige innere Chemie widerspiegelt und den für den einzelnen richtigen Ernährungsansatz aufzeigt.

Wenn bestimmte Proteine in unserer Nahrung, sogenannte Lektine, nicht mit unserer Blutgruppe kompatibel sind, lagern sie sich an den Wänden des Verdauungstrakts an und lösen Entzündungen und andere schädliche Prozesse aus. Ein Lebensmittel, das für einen Bluttyp von Vorteil ist, kann für eine andere schädlich sein. Zum Beispiel kann eine Ernährung, die Rindfleisch und Lammfleisch enthält, Vorteile für jeden mit Bluttyp 0 bieten,

jedoch für Personen mit Bluttyp A schädlich sein. Ebenso kann eine vegetarische Ernährung für einige Bluttypen gut funktionieren, für andere jedoch nicht.

Die richtigen Lebensmittel für den eigenen Bluttyp (Hinzufügen von Bekömmlichen und streichen von zu Meidendem) kann die natürlichen Schutzfunktionen des Immunsystems wiederherstellen, die metabolische Uhr zurücksetzen und das Blut von schädlichen Lektinen reinigen. Die einfache Wahrheit ist, dass man sich besser fühlt, wenn man besser isst. Und wenn man sich besser fühlt, möchte man sich weiterhin so fühlen und gesund bleiben.

"Abnehmen muss kein Kampf sein."

Jedes Jahr hat fast die Hälfte aller Amerikaner die gleiche Entschlossenheit, Gewicht zu verlieren (in Europa sieht es nicht anders aus). Wie viele von uns bereiten sich auf einen erbärmlichen Kampf der Willenskraft vor, den wir nicht aushalten können oder wollen? Jahr für Jahr wiederholen wir den Konflikt. Aber Abnehmen muss kein Kampf sein.

Wenn man für den eigenen Bluttyp richtig isst, lebt man in Harmonie mit der eigenen einzigartigen Biologie. Das Erreichen und Aufrechterhalten eines gesunden Gewichts geschieht einfach und natürlich, da sich der Körper in einem Zustand völligen Wohlbefindens befindet. Tatsächlich berichten Leute, die der Bluttypen Ernährung folgen, dass es sich für sie einfach „richtig“ anfühlt. Selbst wenn Gewichtsverlust das primäre Ziel ist, sind sie am glücklichsten darüber, wie gut sie sich fühlen! Das Abnehmen von Pfunden wird zu einem mühelosen Nebenprodukt einer personalisierten Herangehensweise an die allgemeine Gesundheit.

Die folgenden Gewichtsprofile bieten Richtlinien für Lebensmittel, die die Gewichtszunahme und -abnahme fördern. Nachfolgend kann den eigenen Bluttyp überprüft werden!

Bluttyp 0 Abnehmprofil			
Gewichtszunahme		Gewichtsabnahme	
LEBENS-MITTEL	WIRKUNG	LEBENS-MITTEL	WIRKUNG
Weizen	Insulinresistenz	Rotes Fleisch	Unterstützt den effizienten Stoffwechsel, baut Muskeln auf
Mais	Insulinresistenz	Walnüsse	Verbessert den Insulin-stoffwechsel
Kuhmilch	Schlecht verdaut	Grünkohl, Broccoli, Spinat	Unterstützt den effizienten Stoffwechsel

Kidneybohnen und Navy Bohnen, Linsen	Insulinresistenz, beeinträchtigt die Kalorienverwertung	Algen, Seefisch, Meersalz	Erhöht die Schilddrüsenhormon- produktion
Kohl, Rosenkohl, Blumenkohl	Hemmt das Schilddrüsenhormon	Pflaumen, Ananas	Verbessert den Insulinstoffwechsel

Bluttyp A Abnehmprofil

Gewichtszunahme		Gewichtsabnahme	
LEBENS- MITTEL	WIRKUNG	LEBENS- MITTEL	WIRKUNG
Rotes Fleisch	Schlecht verdaut und als Fett gelagert	Soja	Verbessert den Insulinstoffwechsel
Kidneybohnen, Limabohnen	Fördert die Insulinresistenz und blockiert Verdauungsenzyme	Seefisch, Fischöl	Verbessert den Insulinstoffwechsel und beugt Flüssig- keitsansammlungen vor
Kuhmilch	Erzeugt Insulinresistenz	Broccoli, Spinat	Unterstützt den effizienten Stoffwechsel
Weizen	Erzeugt Insulinresistenz und beeinträchtigt die Kalorienverwertung	Pilze (außer Shiitake)	Verbessert den Insulinstoffwechsel
Mais, Kartoffel	Erzeugt Insulinresistenz	Ananas	Verbessert den Insulinstoffwechsel und fördert die Verdauung

Bluttyp B Abnehmprofil

Gewichtszunahme		Gewichtsabnahme	
LEBENS- MITTEL	WIRKUNG	LEBENS- MITTEL	WIRKUNG

Hühnchen	Fördert die Insulinresistenz	Fleisch, Leber	Optimiert den Stoffwechsel und fördert die Verdauung
Linsen, Erdnüsse, Sesam	Fördert die Insulinresistenz / Hypoglykämie	Fettarme Kuhmilchprodukte	Verbessert den Insulinstoffwechsel
Mais, Kartoffel	Fördert die Insulinresistenz	Broccoli, grünes Gemüse	Unterstützt den effizienten Stoffwechsel
Weizen, Buchweizen	Fördert die Insulinresistenz und beeinträchtigt die Kalorienverwertung	Walnüsse	Verbessert die Insulinproduktion
Verarbeiteter Zucker	Fördert die Insulinresistenz	Süßholzte	Wirkt gegen Hypoglykämie

Bluttyp AB Abnehmprofil

Gewichtszunahme		Gewichtsabnahme	
LEBENS-MITTEL	WIRKUNG	LEBENS-MITTEL	WIRKUNG
Hühnchen	Fördert die Insulinresistenz	Soja	Optimiert den Stoffwechsel und fördert die Verdauung
Rotes Fleisch	Wird schlecht verdaut und als Fett gelagert	Seefisch	Hilft bei der Regulierung des Blutzuckers
Kidneybohnen, Limabohnen	Fördert die Insulinresistenz	Fermentierte Kuhmilchprodukte	Verbessert die Insulinreaktion
Buchweizen	Fördert die Insulinresistenz und beeinträchtigt die Kalorienverwertung	Broccoli, grünes Gemüse	Verbessert die Stoffwechseleffizienz
Verarbeiteter Zucker	Fördert die Insulinresistenz	Kirschen, Pflaumen	Verbessert die Insulinreaktion

"Wenn man sich durch Bewegung gut fühlt, möchte man mehr davon."

Was ist mit Bewegung? Bietet der Bluttyp einen Einblick, welche Bewegung für den eigenen Körper am besten sein könnte? Die Antwort ist ja!

[Das richtige Training für den eigenen Typ \(https://www.4yourtype.com/blog/how-to-work-out-right-4-your-type/\)](https://www.4yourtype.com/blog/how-to-work-out-right-4-your-type/) (eine deutsche Version auf meiner Webseite: <https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/blog/blog1/sport/>) hängt davon ab, wie das einzigartige genetische Profil für den Umgang mit Stress programmiert ist. Zum Beispiel profitiert jemand mit Bluttyp 0 enorm von regelmäßigen zügigen Übungen, die das Herz-Kreislauf- und das Muskel-Skelett-System belasten und so helfen, Stress abzubauen. Bluttyp A jedoch hat von Natur aus einen höheren Cortisolspiegel, für sie ist es schwieriger sich von Stress zu erholen. A Typen profitieren am meisten von Bewegung, die einen beruhigenden Effekt auf den Körper hat.

Im Wesentlichen wirkt sich der Bluttyp direkt auf die Belastungstoleranz aus. Wenn man sich durch Bewegung gut fühlt, möchte man mehr davon. Und man sollte nicht mehr trainieren, als man sich vorgenommen hat?

Die Bluttypen Ernährung bietet ein einfaches Versprechen. Wenn man gemäß der im Blut kodierten biochemischen Vorschrift isst (und trainiert), kann man Gewicht verlieren und ein Maß an Gesundheit und Fitness erreichen, wie man es sich vielleicht nie vorgestellt hat. Es gibt so viel mehr Details in Dr. Peter D'Adamos Überarbeitete und aktualisierte Auflage [4Blutgruppen – 4 Strategien für ein gesundes Leben](https://amzn.to/2QOpDp1) (<https://amzn.to/2QOpDp1>) in dem auch ein 10-Tage-Starthilfe Plan enthalten ist. Macht dieses Jahr zum Jahr, in dem ihr endlich euro gesundheitsbezogenen Neujahrsvorsätze einhaltet.

Léa S. – Erfolgsgeschichte der Bluttypen-Ernährung



Léa Sednaoui, obwohl sie keine ausgebildete Ernährungswissenschaftlerin ist, hat sie die Kraft des Essens als Medizin gelernt. Sie ist nicht nur seit Jahren eine Anhängerin der Bluttypen Ernährung, sondern hat auch ein Geschäft daraus gemacht. Sie kreiert BTDFreundliche Rezepte für unseren Bluttypen Ernährungs Blog und es gibt mehr ihrer kulinarischen Meisterwerke auf ihrem Instagram, @ChewChoose oder auf ihrer Facebook-Seite mit dem gleichen Namen.

Bei ChewChoose dreht sich alles um einen gesunden Lebensstil mit einfachen, saisonalen und nachhaltigen Rezepten basierend auf der Blood Type Diet®.

Wie haben Sie zum ersten Mal von Dr. D'Adamo und The Blood Type Diet erfahren?

Ich glaubte daran, dass man mit der Ernährung heilen kann, aber ich wusste nicht wie, weil ich kein Hintergrundwissen über Ernährung habe. Ich fing an mich zu informieren und fand zufällig „Eat Right 4 Your Type“ und las es. Obwohl ich zu Hause gesund esse, war ich mir meiner Unverträglichkeiten sehr bewusst. Ich wusste, dass es mich positiv beeinflussen würde, wenn ich keine Allergene wie Weizen und Gluten esse. Ich bin normalerweise sehr skeptisch, die Dinge müssen einen Sinn ergeben. Das Buch war sehr interessant für mich, ich fand es sehr gut geschrieben, anthropologisch, soziologisch, wissenschaftlich. Ich habe es verstanden, also habe ich es ausprobiert.

Warum haben Sie sich für die Bluttypen Ernährung entschieden? Wie lange ernähren Sie sich bereits nach Ihrem Bluttyp?

Vor vier Jahren überprüfte ich meinen Weg, wie ich esse und mich ernähre. Ich war überhaupt nicht gesund und musste wirklich in Form kommen. Außerdem ist mein Vater bereit in jungen Jahren an Krebs gestorben. Für mich war es sehr wichtig, dem Krebs zu entgehen, der in meiner Familie vorkommt.

Welche Erfahrungen haben Sie gemacht, als Sie mit der Bluttypen Ernährung begannen?

Ich habe 5 bis 6 Monate lang nur günstige Lebensmittel für Typ A gegessen. Ich war vorher ein großer Fleischesser, daher war es eine große Umstellung für mich, auf Fleisch zu verzichten und vegetarisch/pesketarischer zu essen. Ich fühlte definitiv einen Unterschied, nicht nur in meiner Gesundheit, sondern auch in meinem Schlafmuster und Hormonen. Alles stabilisierte sich, ich wurde ruhiger. Es gibt all diese Beweise, dass es funktioniert, Sie wissen, der Gewichtsverlust, die Haut klärt sich usw., aber brachte auch ein sehr starkes Gefühl der Ruhe in mir. Es war fast eine spirituelle Sache, es war sehr beruhigend und gab mir das Gefühl, auf ganz natürliche Weise die Kontrolle zu haben. Ich bewerbe es als Lebensstil, weil es zu einem Lebensstil geworden ist. Es ist kein Kompromiss, den Sie eingehen, wenn Sie eine „Diät“ machen. Es ist einfach „das was ich bin.“

Seit ich das übernommen habe, glaube ich immer noch, dass man mit Nahrung heilen kann. Obwohl ich kein Hintergrundwissen in der Ernährung habe, habe ich mich sehr für die naturheilkundliche Seite der Dinge interessiert. Ich habe ChewChoose, eine großartige Plattform, um das zu erforschen. Meine Freunde kommen jetzt zu mir. Jedes Mal, wenn jemand erkältet ist oder husten muss, habe ich mir nur all die Nahrungsmittel ausgedacht, mit denen sie sich so viel schneller besser fühlen. Sie entdecken die Kraft der Pflanzen und die Kraft der Nahrung auf ganzheitliche Weise. Es ist eine sehr interessante Reise.

Was war die überraschendste Veränderung, die Sie mit der Bluttypen Ernährung erlebt haben?

Die Verdauung, ganz sicher. Ich weiß, dass die Leute nicht gerne darüber reden, aber ich war „Madame Verstopfung“. Es war fast eine Krankheit und die Bluttypen Ernährung drehte das um. Ich habe vor 4 Jahren für ca. 5 bis 6 Monate angefangen und in diesem Jahr musste ich viel reisen. Ich erinnere mich, dass ich als ich von Beirut nach Hause gekommen bin, mich zurückgezogen habe, ich war wirklich nicht glücklich und ich habe gegessen, was auch immer (ich war nicht mehr auf der Bluttypen Ernährung) und alles war durcheinander.

Eine Sache, die alles wieder auf Kurs brachte, war, dass ich mir sagte, ich brauche eine Art Anker in meinem Leben, etwas, das stabil ist. Also fing ich wieder an für mich selbst zu kochen. Sobald ich eine Mahlzeit nach meinem Bluttyp zubereitet hatte, fühlte ich mich wieder so gut, dass ich es sofort spürte. Das war eine echte Offenbarung und der Start für ChewChoose. Nur manchmal ist es schwierig, so weiterzumachen, wenn Sie sagen, es ist Ferienzeit und Sie probieren einige Dinge aus, weil sie da sind, aber sobald ich zurückkehre, ist es sofort wieder gut. Ich habe das Gefühl, dass meine Verdauung in Schach ist und alles wieder auf dem richtigen Weg. Meine Haut klärt sich ebenfalls wieder auf.

Wie bleiben Sie motiviert, sich an die Bluttypen Ernährung zu halten?

Um ehrlich zu sein, möchte ich einfach keine Kompromisse eingehen. Ich weiß, dass bestimmte Lebensmittel mich verlangsamen, dass ich mich träge und müde fühle. Ich würde sie nicht gut verdauen und will sie auch einfach nicht mehr haben. Wenn Sie gesund sind, ist es mühelos. Ich möchte nicht ungesund sein, ich möchte mich weiterhin gut fühlen.

Was ist Ihr liebstes nützliches Lebensmittel? Mit welchem zu meidendem Lebensmittel haben Sie die meisten Probleme?

Liebstes Lebensmittel: Hm, so viele Dinge. Lachs, für Fleisch, weil er einfach ist, für die meisten Bluttypen geeignet, ein ölhaltiger Fisch ist, also ist er gut für Sie, wenn Sie trainieren, er macht satt und ist vielseitig.

Zu meiden: Ich habe es nie wirklich genossen, viele meiner zu meiden-Lebensmittel zu essen, daher war es eine Erleichterung, sie nicht essen zu können. Seit ich ein Kind war, konnte ich Bananen und Mangos nicht mehr verdauen. Es war eine Erleichterung zu wissen, dass sie vermieden werden. Aber ich vermisse Tomaten, ich liebte Tomaten.

Welchen Rat würden Sie anderen Menschen geben, die neugierig auf die Bluttypen Ernährung sind oder gerade mit der Bluttypen Ernährung begonnen haben?

Es ist einfach eine Lebensweise und keine Diät. Ich möchte die Leute daran erinnern, dass man so viel essen kann, weil es nicht exklusiv ist, z. B. denken die Leute „Oh, du bist Typ A, also kannst du kein Fleisch haben“, aber ich kann Hühnchen und viele andere Dinge essen. Die Leute neigen dazu, Dinge zu diskreditieren, die nicht „genehmigt“ sind, aber seien Sie geduldig, lesen Sie darüber, probieren Sie es aus.

Was ist Ihrer Meinung nach das Wichtigste, wenn es um die Bluttypen Ernährung und Nahrungsmittel geht?

Neugier ist der Schlüssel, die Leute müssen neugieriger sein. Ich bin immer wieder sehr überrascht von der Menge an Optionen, die wir haben. Wir neigen dazu, in Lebensstilen zu leben, in denen wir darauf programmiert sind, immer die gleichen Dinge zu essen; von den Medien, Angeboten in Supermärkten und der Presse, verstehen Sie? Wir essen immer die gleichen Dinge und sind darauf programmiert, nach diesen Dingen zu suchen. Aber wenn Sie nur rein bisschen neugierig sind und versuchen, nach den Jahreszeiten zu arbeiten, haben Sie so viele Möglichkeiten. Es ist schön, neue Lebensmittel zu entdecken. Es geht darum, ein wenig kreativ zu werden, neue Dinge zu genießen und Ihr Repertoire an Dingen zu erweitern, die Sie essen. Ich finde das wirklich wichtig: Neugier.

Mit Marmelade gefüllte Mandel-Macarons - Right 4 All Types



Vereinfacht die Feiertags- oder Ferienküche mit diesen einfach zu backenden Leckereien für alle Typen. Die weichen und klebrigen Kekse können alleine oder mit der Lieblingsfruchtmarmelade zubereitet werden. Weitere Rezepte wie diese finden sich in Dr. Peter D'Adamos [4 Blutgruppen – Das große Kochbuch](https://amzn.to/2QQ4cnR) (<https://amzn.to/2QQ4cnR>) oder [4 Blutgruppen – Das Kochbuch für ein gesundes Leben](https://amzn.to/35K9NQE) (<https://amzn.to/35K9NQE>)

Ergibt 20-24 kleine Macarons (jeweils etwa 7/8 Zoll).

Zutaten

- 1 Tasse ganze Mandeln, blanchiert und geröstet
- ½ Tasse Agavensirup
- Eiweiß von einem mittelgroßem Ei
- Zesten von einer Limette, bzw. Abrieb einer Limette

Optional:

- ½ Vanilleschot*, Mark ausschaben
- Puderzucker** zum bestäuben
- Zusätzlich ganze Mandeln zum Dekorieren der Macarons
- Füllung: Fruchtmarmelade, Schokoladenaufstrich oder Nussbutter passend zum Typ***

*Vanille ist ein zu meiden für Typ 0 Non Sekretor.

**Zucker ist ein zu meiden für alle Non Sekretoren.

***Für einen eigenen, typgerechten Aufstrich: [Type O](https://www.4yourtype.com/blog/energizing-spread-for-blood-type-o/)
(<https://www.4yourtype.com/blog/energizing-spread-for-blood-type-o/>), [Type A](https://www.4yourtype.com/blog/pumpkin-pie-spread-for-blood-type-a/)
(<https://www.4yourtype.com/blog/pumpkin-pie-spread-for-blood-type-a/>), [Type B](https://www.4yourtype.com/blog/exotic-spread-for-blood-type-b/)
(<https://www.4yourtype.com/blog/exotic-spread-for-blood-type-b/>), [Type AB](https://www.4yourtype.com/blog/brownie-spread-for-blood-type-ab/)
(<https://www.4yourtype.com/blog/brownie-spread-for-blood-type-ab/>)

Zubereitung

1. Den Backofen auf 350°F vorheizen.
2. Die Mandeln und den Agavensirup in einer Küchenmaschine so lange mixen bis alles glatt ist. Das Eiweiß und die Limettenschale dazugeben und alles vermischen bis es eine Masse ist.
3. Ein Backblech mit Backpapier oder einer Silikonmatte auslegen. Den Teig mit einem Teelöffel auf das Blech geben und zwischen den einzelnen Macaron-Kugeln etwas Platz lassen.
4. Die Macarons 10 Minuten oder bis sie goldbraun sind backen.
5. Nach dem Backen die Macarons auf einem Rost abkühlen lassen.
6. Servieren so wie sie sind, oder mit einer Marmelade oder einem Brotaufstrich der Wahl je zwei Macarons zusammenfügen.

Anmerkung: Der Newsletter setzt sich aus Artikeln der D'Adamo Blogseite zusammen (<https://www.4yourtype.com/blog/>). 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. Rechtswidrige 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. Ich nehme am Amazon EU-Partnerprogramm teil. In diesem Newsletter sind Links zu Amazon eingebunden, weitere Informationen dazu finden Sie hier: <https://www.4blutgruppen-iss-was-du-bist.de/impressum/datenschutz/>.
Isabella Groß-Dietzel, Januar 2020.