

Dr. med. KAI LÜHR

Mittelstrasse 7 50672 KÖLN 0221 – 2403331 www.dr-luehr.de www.einfachgesund.net

Die blutgruppengerechte Ernährung : Blutgruppe 0 - "Der Jäger und Sammler"

| positiv (gesundheitsfördernd) | | neutral (meist verträglich) | | ungünstig für die Gesundheit | |
|----------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------|------------------|
| FLEISCH & GEFLÜGEL | | <i>"Auch Fleisch gab's früher nicht jeden Tag, und auch keine großen Stücke!"</i> | | | |
| Lamm | Wild | Ente | Rebhuhn | Gans | |
| Leber | | Fasan | Truthahn | Schinken | |
| Rind | | Huhn | Wachtel | Schwein | |
| Rinderhackfleisch | | Kaninchen | | Speck | |
| FISCH UND MEERESFRÜCHTE | | <i>"Va. Kaltwasserfische - Hauptbestandteil der Ernährung"</i> | | | |
| Aal (Maifisch) | Seehecht | Aal | Tintenfisch (Calamari) | Barrakuda (Pfeilhecht) | |
| Blaufelchen | Seezunge | Anchovis | Lachsforelle | Katenfisch (Wels) | |
| Gelbbarsch | Stör | Austern | Miesmuscheln | Kaviar | |
| Hecht | Wrackbarsch | Barsch | Rotbarsch | Krake, Tintenfisch | |
| Heilbutt | | Flunder | Rotbrasse | Räucherlachs | |
| Hering | | Flußkrebse | Sandklaffmuscheln | Salzhering | |
| Kabeljau | | (Garnelen) | Schellfisch | Sandschnecken | |
| Lachs | | Hausen | Seeteufel | Scampis | |
| Makrele | | Hummer | Segelfisch | (alle Schalentiere) | |
| Roter Snapper | | Karpfen | Stint | | |
| Sardine | | Kurzschwanzkrebse | Weißer Thunfisch | | |
| Schwertfisch | | Tintenfisch (Calamari) | | | |
| MILCHPRODUKTE UND EIER | | <i>Kuhmilch und Kuhmilchprodukte (auch die laktosefreien) so weit wie möglich meiden!</i> | | | |
| Reismilch | | Bauernkäse | Sojamilch | Blauschimmelkäse | Molke |
| Reissahne | | Alsan Bio Margarine | Sojajoghurt | Brie | Monterey Jack |
| | | Creme fraîche (wenig!) | Tofu | Buttermilch | Münster |
| | | Eier | Ziegenkäse | Camembert | Neufchâtel |
| | | Hafermilch | | Cheddar | Quark |
| | | Hafersahne (Bio) | | Edamer | Rahmkäse |
| | | Hartkäse aus Ziege oder Schaf | | Emmenthaler | Ricotta |
| | | Mozarella | | Gouda | Saure/süße Sahne |
| | | Schafskäse (Feta) | | Gruyère | Schmelzkäse |
| | | Sojakäse | | Hüttenkäse | Schweizer Käse |
| | | Sojamilch | | Jarlsberg | Speiseeis |
| | | Sojasahne | | Joghurt mit Früchten | Vollmilch |
| | | Sojasahne | | Kefir | Ziegenmilch |
| ÖLE UND FETTE | | <i>"Positiv für Herz und Arterien - Senkung des Cholesterinwertes"</i> | | | |
| Leinöl | | Lebertran | Rapsöl | Baumwollsaatöl | Färberdistelöl |
| Olivenöl | | Sonnenblumenöl | Sesamöl | Erdnußöl | Maiskeimöl |
| NÜSSE UND SAMEN | | <i>"Gute Quelle für pflanzliches Eiweiß - aber bitte gut gekaut!"</i> | | | |
| Kürbiskerne | | Eßkastanien (Maronen) | Pekannüsse | Cashewnüsse | Pistazien |
| Leinsamen | | Haselnüsse | Pinienkerne | Erdnüsse | |
| Walnüsse | | Macadamianüsse | Sesammus | Erdnußmus | |
| | | Mandeln | Sesamsamen | Mohnsamen | |
| | | | Sonnenblumenkerne | Paranüsse | |
| BOHNEN /ANDERE HÜLSENFRÜCHTE | | <i>"Optimierung der Muskel-Leistungsfähigkeit"</i> | | | |
| Adukebohnen | | Cannelinobohnen | Palerbsen | Berglinsen | |
| Adzukibohnen | | Dicke Bohnen | Prinzeßbohnen | Grüne Linsen (Tellerlinsen) | |
| Augenbohnen | | Grüne Bohnen | Rote Bohnen | Kidneybohnen | |
| Pintobohnen | | Grüne Erbsen | Sojabohnen | Perlbohnen | |
| | | Keniabohnen | Schwarze Bohnen | Rote Linsen | |
| | | Limabohnen | Stangenbohnen | Samen der Tamarindenfrucht | |
| | | | Weiße Bohnen | | |
| GETREIDEFLOCKEN /-ZUBEREITUNGEN | | <i>"Kein Weizen - er wird als Fett gespeichert!"</i> | | | |
| | | Amaranth | Kascha (gekochter | Cornflakes | Mehrkornflocken |
| | | Buchweizen | Buchweizen) | Haferflocken, feine | Weizenflocken |
| | | Dinkel | Puffreis | Haferflocken, kernige | Weizenkeime |
| | | Gerste | Reis | Haferkleie | Weizenkleie |
| | | Hirse | Reiskleie | Hafermehl | Weizenschrot |

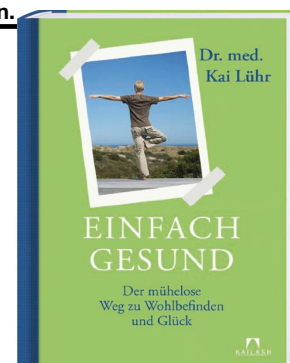
| | | | | | |
|---------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| | | | | Maismehl | |
| positiv (gesundheitsfördernd) | | neutral (meist verträglich) | | ungünstig für die Gesundheit | |
| BROT UND GEBÄCK | | <i>"Keine Gene für Brotsorten! Ausnahme: Essener Brot (Reformhhaus)"</i> | | | |
| Essener Brot (im Bioladen erhältlich) | | Dinkelbrot | Roggenbrot | Bagels (Hefegebäck) | Pumpernickel |
| | | Glutenfreies Brot | Sojabrot | Haferkleie-Muffins | Weizenkeimbrot |
| | | Hirsebrot | Vollreisbrot | Hartweizenbrot | Weizenkleie-Muffins |
| | | Knäckebrot | | Maismehl-Muffins | Weizenvollkornbrot |
| | | Kamutbrot | | Matzen aus Weizen | Weizenvollkornschrot |
| | | Reiswaffeln | | Mehrkornbrot | - brot (Graham) |
| GETREIDE UND TEIGWAREN | | | | | |
| | | Basmatireis | Reismehl | Bulgur (Weizengrieß) | Sojanudeln |
| | | Buchweizen | Roggenmehl | Couscous | Vollkornweizenmehl |
| | | Dinkelmehl | Sobanudeln (Buchweiz.) | Grüne Pasta | Weizenmehl(Typ 405) |
| | | Kascha (gek. Buchweiz.) | Weißer (polierter) Reis | Hafermehl | Weizenmehl mit Keim- |
| | | Naturreis | Reis | Hartweizenmehl | lingen |
| | | Quinoa | Wilder Reis | | |
| | | Pasta (Hartweizengrieß) | | | |
| GEMÜSE | | <i>"Va. grünes Gemüse mit Vitamin K! Nachtschattengew.dagegen verursachen Arthritis"</i> | | | |
| Algen | | Austernpilze | Mungobohnensprossen | Alfafasprossen | |
| Artischocken | Topinambur | Bambussprossen | Oliven, grüne | Auberginen | |
| Brokkoli | | Brunnenkresse | Pak-choi (Blätterkohl) | Avocados | |
| Chicorée | | Chilischoten | Radichio | Blumenkohl | |
| Endivie | | Daikon (Rettichart) | Radieschen | Champignons | |
| Gartenkürbis | | Dill | Rettiche | Chinakohl | |
| Grünkohl | | Eisbergsalat | Rettichsprossen | Kartoffeln(evtl. neutral) | |
| Kohlrabi | | Endivien | Rote Rübe | Mais | |
| Knoblauch | | Enokopilze | Rucola | Oliven, schwarze | |
| Löwenzahn | | Feldsalat | Schalotten | Rosenkohl | |
| Mangold | | Fenchel | Spargel | Rotkohl | |
| Merrettich | | Frühlingszwiebeln | Stangensellerie | Senfkohlblätter | |
| Okra (Gumbofrucht) | | Gelbe Paprikaschoten | Steckrüben | Weißkohl | |
| Pastinaken | | Grüne Paprikaschoten | Tempeh | | |
| Petersilie | | Gurken | Tofu | | |
| Porree | | Ingwer | Tomaten | | |
| Römischer Salat | | Kerbel | Wasserkastanien | | |
| Rote Paprikaschoten | | Kopfsalat | Yamswurzel | | |
| Spinat | | Kümmel | Zucchini | | |
| Steckrüben | | Melonenkürbis | Zuckererbsen | | |
| Süßkartoffeln | | Möhren | Zwiebeln | | |
| FRÜCHTE | | <i>"Obst anstatt Brot - die gewichtsreduzierende Alternative"</i> | | | |
| Ananas | | Äpfel | Kiwis | Brombeeren | |
| Feigen (frische und getrocknete) | | Aprikosen | Kumquats | Erdbeeren | |
| Pflaumen (frische und getrocknete) | | Bananen | Limetten | Honigmelonen | |
| Zwetschgen | | Birnen | Loganbeeren | Kochbananen | |
| | | Blaubeeren | Mangos | Kokosnüsse | |
| | | Boysenbeeren | Nektarinen | Lychees | |
| | | Datteln | Papayas | Mandarinen | |
| | | Granatäpfel | Pfirsiche | Orangen | |
| | | Grapefruits | Preiselbeeren | Rhabarber | |
| | | Guaven | Rosinen | | |
| | | Himbeeren | Stachelbeeren | | |
| | | Holunderbeeren | Trauben | | |
| | | Johannisbeeren | Wassermelonen | | |
| | | Karambolen (Sternfrucht) | Zitronen | | |
| | | Kirschen | | | |
| SÄFTE UND FLÜSSIGKEITEN | | Gemüse- schlägt Fruchtsaft. Aber Ananas hilft gegen Ödeme und Blähungen. | | | |
| Ananassaft | | Aprikosensaft | Möhrensaft | Apfelmost | |
| Kirschsaf Herzkirschen | | Gemüsesaft (entspr. be- | Papayasaft | Apfelsaft | |
| Pflaumensaft | | kömmlichen Gemüsen) | Preiselbeersaft | Kohlsaft | |
| | | Grapefruchtsaft | Tomatensaft mit Zitrone | Orangensaft | |
| | | Gurkensaft | Traubensaft | | |

| positiv (gesundheitsfördernd) | | neutral (meist verträglich) | | ungünstig für die Gesundheit | |
|------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|----------------------|
| DIVERSE GETRÄNKE | | | | | |
| Mineralwasser still | | Bier | | Bohnenkaffee | Diätlimonaden |
| Roiboschtee | | Grüner Tee | | Kaffee, entkoffeiniert | Limonaden |
| | | Rotwein | | Champager/ Sekt | Schwarzer Tee |
| | | Weißwein | | Colagetränke | Spirituosen |
| KRÄUTERTEES UND KRÄUTER | | <i>"Stärkung des Immun- und Verdauungssystems"</i> | | | |
| Hagebutte | Ulmenrinde | Baldrian | Salbei | Alfalfa | Maisgriffel |
| Hopfen | Vogelmiere | Echte Katzenminze | Schafgarbe | Aloe | Rhabarber |
| Ingwer | | Eisenkraut | Süßholz | Enzian | Sennesblätter |
| Lindenblüten | | Ginseng | thymian | Erdbeerblatt | Sonnenhut(Echinacea) |
| Löwenzahn | | Grüner Tee | Weißbirke | Große Klette | |
| Maulbeere | | Helmkraut | Weißdorn | Hirtentäschel | |
| Petersilie | | Himbeerblatt | Weißer Andorn | Huflattich | |
| Pfefferminze | | Holunder | Weißbeichenrinde | Japanische Gelbwurz | |
| Sarsaparilla | | Kamille | | Johanniskraut | |
| KRÄUTER,GEWÜRZE,VERDICKUNGSMITTEL | | | | | |
| Cayennepfeffer | | Agar-Agar | Meerrettich | Apfelessig | |
| Curry | | Ahornsirup | Miso | Balsamicoessig | |
| Johannisbrotkern- mehl | | Anis | Oregano | Kapern | |
| Ingwer | | Basilikum | Paprikapulver | Maissirup | |
| Kombuauge | | Bergamotte | Pfeffer, rot | Maisstärke | |
| Kurkuma | | Bohnenkraut | Pfefferminze | Muskatnuß | |
| Petersilie | | Dill | Pfeilwurzmehl | Pfeffer,schwarz&weiß | |
| Rotalge (Dulse) | | Estragon | Piment | Rotweinessig | |
| | | Gelatine | Rosmarin | Vanille | |
| | | Gerstenmalz | Safran | Weißweinessig | |
| | | Gewürznelke | Salbei | Zimt | |
| | | Grüne Minze | Salz | | |
| | | Honig | Schnittlauch | | |
| | | Kakao | Senfpulver | | |
| | | Kardamon | Sojasauce | | |
| | | Kerbel | Tamari | | |
| | | Knoblauch | Tamarinde | | |
| | | Koriander | Tapioka | | |
| | | Kreuzkümmel | Thymian | | |
| | | Lorbeerblatt | Weinstein | | |
| | | Majoran | Wintergrünöl | | |
| | | Mandelöl | Zitronenmelisse | | |
| | | Maniok | Zucker weiß/braun | | |
| WÜRZMITTEL UND EINGEMACHTES | | <i>Am besten keine Würzmittel, besser sind Olivenöl, Zitronensaft oder Knoblauch!</i> | | | |
| | | Apfelkraut | Salatdressings | Mixed Pickles | |
| | | Gelees (aus zulässigen Früchten) | Senf | Tomatenketchup | |
| | | Konfitüren (dto.) | Worcester-Sauce | | |
| | | Mayonnaise | | | |

Anmerkung: Es handelt sich hier um allgemeine Ernährungsempfehlungen, die sich beim Individuum Mensch nicht decken müssen. Daher sollte immer ein Nahrungsmittelverträglichkeitstest (z.B. Proquant) durchgeführt werden.

Peter d'Adamo: 4 Blutgruppen - Das Kochbuch für ein gesundes Leben [Taschenbuch], € 10,95

Kai Lühr: Einfach Gesund - Der mühelose Weg zu Wohlbefinden und Glück, Hardcover, € 17,95



APP: z.B. über iTunes erhältlich: „Gut für Ihr Blut“, € 0.99