

Dr. med. KAI LÜHR

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

Die blutgruppengerechte Ernährung: Blutgruppe AB: "der Rätselhafter"

positiv (gesundheitsfördernd)	neutral (meist verträglich)	ungünstig für die Gesundheit			
FLEISCH UND GEFLÜGEL:		Rotes Fleisch wird schlecht verdaut, als Fett gespeichert			
Hammel		Fasan		Ente	Rind
Kaninchen		Leber		Gans	Rinderhackfleisch
Lamm				Herz	Schwein, Schinken
Truthahn				Huhn	Speck
				Kalb	Wachtel
				Rebhuhn	Wild
FISCH UND MEERESFRÜCHTE:					
Alse (Maifisch)	Seebrasse	Barramundi (Barsch)	Schnapper	Aal	Hausen
Hecht	Seehecht	Blaufelchen	Schwertfisch	Anchovis	Heilbutt
Kabeljau	Seeteufel	Blaufisch	Seeohr	Austern	Hering (mariniert)
Lachs	Segelfisch	Hai	Seezunge	Barracuda (Pfeilhecht)	Hummer
Lachsforelle	Stör	Hering (frisch)	Stint	Blaukiemen-Sonnen-	Tintenfisch, Krake
Makrele	Weißer Thunfisch	Tintenfisch, Kalmar	Ziegelfisch	barsch	Kurzschwanzkrebs
Regenbogenforelle	Zackenbarsch	Kamm-Muscheln		Flunder	Räucherlachs
Rotbarsch		Karpfen		Flußkrebse	Rotzunge
Roter Schnapper		Katzenfisch (Wels)		Frosch	Sandklaffmuscheln
Sardine		Kaviar		Garnelen	Schellfisch
Schnecken		Miesmuscheln		Gelbfisch	Strandschnecken
MILCHPRODUKTE UND EIER:					
Alsan Bio Margarine		Cheddar	Neufchâtel	Blauschimmelkäse	
Bauernkäse		Edamer	Rahmkäse	Brie	
Hüttenkäse		Emmenthaler	Schmelzkäse	Butter	
Joghurt		Gouda	Schweizer Käse	Buttermilch	
Kefir		Gruyère	Sojakäse	Camembert	
Mozarella		Jarlsberg	Sojamilch	Parmesan	
Ricotta		Joghurt mit Früchten		Provolone	
saure Sahne (fettarm)		Joghurteis		Sorbet	
Schafskäse (Feta)		Magermilch (3% Fett)		Speiseeis	
Ziegenkäse		Molke		Vollmilch	
Ziegenmilch		Monterey Jack			
		Münster			
ÖLE UND FETTE:					
Olivenöl		Lebertran	Rapsöl	Baumwollsaatöl	Sesamöl
		Erdnußöl		Färberdistelöl	Sonnenblumenöl
		Leinöl		Maiskeimöl	
NÜSSE UND SAMEN:					
Erdnüsse		Cashewnüsse	Paranüsse	Haselnüsse	Sonnenblumenkerne
Erdnußmus		Lychees	Pekannüsse	Kürbiskerne	Sonnenblumenmus
Eßkastanien (Maronen)		Macadamianüsse	Pinienkerne	Mohnsamen	
Walnüsse		Mandelmus	Pistazien	Sesammus (Tahini)	
		Mandeln		Sesamsamen	
BOHNEN/AND. HÜLSENFRÜCHTE:					
Berglinsen		Cannelinobohnen	Prinzeßbohnen	Adukebohnen	
Perlbohnen		Dicke Bohnen	Rote Linsen	Adzukibohnen	
Pintobohnen		Grüne Bohnen	Samen der Tamarinden-	Augenbohnen	
Rote Bohnen		Grüne Erbsen	frucht	Helmbohnen	
Rote Sojabohnen		Keniabohnen	Schnittbohnen	Kidneybohnen	
		Palerbsen	Weißer Bohnen	Limabohnen	
GETREIDEFLOCKEN/-ZUBEREITUNGEN		Weizen führt zur übermäßigen Schleimbildung			
Dinkel		Amaranth	Weizenkeime	Buchweizen	
Hirse		Gerste	Weizenkleie	Cornflakes	
Haferkleie		Mehrkorn	Weizenschrot	Kasch (gekochter Buchweizen)	
Hafermehl		Reisflocken		Maismehl	
Puffreis		Weizenflocken			

positiv (gesundheitsfördernd)		neutral (meist verträglich)		ungünstig für die Gesundheit	
BROT UND GEBÄCK:					
Hirsebrot	Weizenkeimbrot	Bagels (Hefegebäck aus Weizen)	Matzen aus Weizen	Maismehl-Muffins	
Keimlingsbrot	Sojabrot	Dinkelbrot	Mehrkornbrot		
Knäckebrot	Vollreisbrot (Brot aus Naturreis)	Glutenfreies Brot	Pumpernickel		
Reiswaffeln		Hartweizenbrot	Vollkornweizenbrot		
Roggenbrot			Weizenkleie-Muffins		
GETREIDE UND TEIGWAREN					
Basmatireis	Weizenmehl mit Weizenkeimlingen	Bulgur	Hartweizenmehl	Kascha (gekochter Buchweizen)	
Hafermehl		Couscous	Pasta aus Hartweizengrieß	Sobanudeln (Buchweizennudeln)	
Naturreis	Wilder Reis	Dinkelmehl	Quinoa		
Reismehl		Gerstenmehl	Quinoa		
Roggenmehl		Grüne Pasta aus Hartweizengrieß	Vollkornweizenmehl		
Weißer Reis			Weizenmehl Typ 405		
GEMÜSE					
Alfalfasprossen		Austernpilze	Möhren	Artischocken	
Auberginen		Bambussprossen	Okara (Gumbofrucht)	Avocados	
Bataten		Brunnenkresse	Oliven, grüne	Mais	
Blumenkohl		Champignons	Pak-choi	Mungobohnensprossen	
Brokkoli		Chicorée	Pekingkohl	Oliven, schwarze	
Grünkohl		Chinakohl	Porree	Paprikaschoten, grüne, gelbe, rote	
Gurken		Eisbergsalat	Radicchio	Radieschen	
Knoblauch		Endivie	Römischer Salat	Rettich	
Löwenzahn		Enokipilze	Rosenkohl	Schiitakepilze	
Pastinaken		Feldsalat	Rucola	Topinambur	
Petersilie		Fenchel	Schalotten		
Rote Rüben		Frühlingszwiebeln	Spargel		
Sellerie		Ingwer	Spinat		
Senfkohlblätter		Kartoffeln	Steckrüben		
Süßkartoffeln (Bataten)		Kerbel	Tomaten		
Tempeh		Kopfsalat	Wasserkastanien		
Tofu		Koriander	Weißer Rüben		
Yamswurzel		Kürbis	Weißkohl		
		Mangold	Zucchini		
		Meerrettich	Zwiebeln		
FRÜCHTE					
Ananas	Zwetschgen	Äpfel	Honigmelonen	Bananen	
Feigen		Aprikosen	Johannisbeeren, schwarz und rot	Dattelfeigen	
Grapefruits		Birnen	Kochbananen, Kumquats	Granatäpfel	
Kirschen		Blaubeeren		Guaven	
Kiwis		Boysenbeeren	Limetten	Karambolen (Sternfrucht)	
Loganbeeren		Brombeeren	Mandarinen	Kokosnüsse	
Pflaumen		Datteln	Nektarinen	Mangos	
Preiselbeeren		Dörripflaumen	Papayas	Orangen	
Rosinen		Erdbeeren	Pfirsiche	Rhabarber	
Zitronen		Himbeeren	Rosinen		
		Holunderbeeren	Wassermelonen		
SÄFTE UND FLÜSSIGKEITEN					
Kirschsaft	Preiselbeersaft	Ananassaft	Grapefruitsaft	Orangensaft	
Kohlsaft	Traubensaft	Aprikosensaft	Gurkensaft		
Möhrensaft		Gemüsesaft (aus Pflaumensaft)			
Papayasaft		bekömmlichen Gemüsen	Wasser (mit Zitrone)		
DIVERSE GETRÄNKE					
Bohnenkaffee, frisch gemahlen		Bier		Colagetränke	
Bohnenkaffee, entkoffeiniert		Rotwein		Diätlimonaden	
Grüner Tee		Soda		Limonaden	
Mineralwasser		Leitungswasser		Schwarzer Tee	
		Weißwein		Spirituosen	

positiv (gesundheitsfördernd)		neutral (meist verträglich)		negativ (gesundheitschädlich)	
KRÄUTERTEES UND KRÄUTER:					
Alfafa	Weißdorn	Baldrian	Maulbeere	Aloe	
Echinacea		Cayenne	Petersilie	Enzian	
Erdbeerblatt		Echte Katzenminze	Pfefferminze	Helmkraut	
Ginseng		Eisenkraut	Salbei	Hirtentäschel	
Große Klette		Grüne Minze	Sarsaparilla	Hopfen	
Grüner Tee		Himbeerblatt	Schafgarbe	Huflattich	
Hagebutte		Holunder	Thymian	Lindenblüten	
Ingwer		Huflattich	Ulmenrinde	Maisgriffel	
Kamille		Japanische Gelbwurz	Vogelmiere	Rhabarber	
Luzerne		Johanniskraut	Weißbirke	Rotklee	
Süßholzwurzel		Löwenzahn	Weißbeichenrinde	Sennesblätter	
KRÄUTER,GEWÜRZE,VERDICKUNGSM.					
Curry		Agar-Agar	Melasse	Anis	
Knoblauch		Ahornsirup	Minze	Apfelessig	
Meerrettich		Basilikum	Muskatnuß	Balsamico-Essig	
Miso		Bergamotte	Paprikapulver	Cayennepfeffer	
Petersilie		Bohnenkraut	Pfeilwurzstärke	Gelatine	
		Dill	Piment	Gerstenmalz	
		Estragon	Rosmarin	Kapern	
		Gelbwurz (Kurkuma)	Rotalge (Dulce)	Maissirup	
		Gewürznelke	Safran	Maisstärke	
		Honig	Salbei	Mandelöl	
		Johannisbrotkernmehl	Salz	Pfeffer, schwarz, weiß, rot	
		Kakao	Schnittlauch	Rotweinessig	
		Kardamon	Senfpulver	Tapioka	
		Kerbel	Tamarinde	Weißweinessig	
		Kombualgen	Thymian		
		Koriander	Vanille		
		Kreuzkümmel	Weinstein		
		Lorbeerblätter	Zimt		
		Majoran	Tapioka		
			Zucker		
WÜRZMITTEL UND EINGEMACHTES					
		Gelees (aus zulässigen Früchten)		Mixed Pickles, Dill	Worcester-Sauce
		Konfitüren (aus zulässigen Früchten)		Mixed Pickles, sauer	
		Mayonnaise		Mixed Pickles, süß	
		Salat-Dressings (fettarm, aus zulässigen Zutaten)		Relish	
		Senf		Tomatenketchup	
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

