

Dr. med. KAI LÜHR

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

Die blutgruppengerechte Ernährung : Blutgruppe B : "Der Ausgleichende"

p o s i t i v (g e s u n d h e i t s f ö r d e r n d)		n e u t r a l (m e i s t v e r t r ä g l i c h)		n e g a t i v (g e s u n d h e i t s s c h ä d l i c h)	
FLEISCH & GEFLÜGEL		<i>Weniger ist Mehr - Huhn stört die Abwehr und den Blutkreislauf</i>			
Hammel		Fasan	Rindergehacktes	Ente	Rebhuhn
Kaninchen		Kalb	Truthahn (Pute)	Gans	Schinken
Lamm		Leber		Herz	Schwein
Wild		Rind		Huhn	Speck
					Wachtel
FISCH UND MEERESFRÜCHTE		<i>Tiefsee ja, Schalentiere nein</i>			
Alse (Maifisch)	Seebrasse	Blaufelchen	Rotzunge	Aal	Hummer
Hecht	Seehecht	Blaufisch	Schwertfisch	Anchovis	Krabbben
Heilbutt	Seeteufel	Flunder	Seezunge	Austern	Langusten
Kabeljau	Stör	Flußbarsch	Speerfisch	Barrakuda	Räucherlachs
Kaviar		Hering (frisch und in	Stint	Blaukiemen-Sonnen-	Sandklaffmuscheln
Lachs		Salz eingelegt)	Tintenfisch (Kalmar)	barsch (Dorade)	Schildkröte
Lachsforelle		Katzenfisch (Wels)	Weißer thun	Flußkrebse	Schnecken
Makrele		Miesmuscheln	Ziegelfisch	Frosch	Tintenfisch, Krake
Rotbarsch		Regenbogenforelle		Garnelen	Wolfsbarsch
Sardine		Roter Snapper		Gelbschwanz	Zackenbarsch
Schellfisch				Hausen	
MILCHPRODUKTE UND EIER		<i>Grundsätzlich sollte Kuhmilch und Kuhmilchprodukte eher die Ausnahme sein.</i>			
Alsan Bio Margarine	Ziegenmilch	Brie	Moustery Jack		
Bauernkäse		Butter	Münster	Blauschimmelkäse	
Hüttenkäse		Buttermilch	Magermilch (0,3%)	Schmelzkäse	
Naturjoghurt		Camembert	Neufchâtel	Speiseeis	
Joghurt mit Früchten		Cheddar	Parmesan	Vollmilch	
Joghurteis		Edamer	Provolone		
Kefir		Eier	Rahmkäse		
Mozarella		Emmentaler	Schweizer Käse		
Ricotta		Gouda	Sojakäse		
Schafskäse (Feta)		Gruyère	Sojamilch		
Ziegenkäse		Jarlsberg	Sorbet		
		Molke			
ÖLE UND FETTE		<i>Olivenöl wirkt wie ein Medikament</i>			
Olivenöl		Droschleberöl		Baumwollsaatöl	Maiskeimöl
		Leinöl		Erdnußöl	Sesamöl
				Färberdistelöl	Sonnenblumenöl
NÜSSE UND SAMEN		<i>Am besten unterlassen</i>			
		Eßkastanien (Maronen)	Pekannüsse	Cashewnüsse	Pinienkerne
		Macadamianüsse	Walnüsse	Erdnüsse	Pistazien
		Mandelmus		Erdnußmus	Sesambutter (Tahini)
		Mandeln		Haselnüsse	Ssesamsamen
		Paranüsse		Kürbiskerne	Sonnenblumenkerne
				Mohnsamen	Sonnenblumenmus
BOHNEN UND ANDERE HÜLSENFRÜCHTE					
Kidneybohnen		Cannelinobohnen	Prinzeßbohnen	Adukebohnen	Pintobohnen
Limabohnen		Dicke Bohnen	Rote Bohnen	Adzukibohnen	Rote Linsen
Perlbohnen		Grüne Bohnen	Stangenbohnen	Augenbohnen	Schwarze Bohnen
Rote Sojabohnen		Grüne Erbsen	Tamarindenfrucht	Berglinsen	
		Keniabohnen	Weißer Bohnen	Grüne Linsen	
		Palerbsen	Zuckerschoten	Helmbohnen	
GETREIDEFLOCKEN/ZUBEREITUNGEN		<i>Nur selten wird Weizen vertragen</i>			
Dinkel	Reiskleie			Amaranth	Mehrkornmischung
Haferkleie				Buchweizen	Roggen
Hafermehl				Cornflakes + Mais	Weizenflocken
Hirse				Gerste	Weizenkleie
Puffreis				Kascha (gekochter	Weizenschrot

positiv (gesundheitsfördernd)		neutral (meist verträglich)		negativ (gesundheitsschädlich)	
BROT UND GEBÄCK		<i>Siehe auch Getreide</i>			
Essener Brot (in Bioläden erhältlich)		Dinkelbrot		Bagels (aus Weizen)	Roggenkeimbrot
Hirsebrot		Glutenfreies Brot		Hartweizenbrot	Vollweizenbrot
Reismehlkuchen		Haferkleie-Muffins		Knäckebrot	Weizenkleie-Muffins
Reiswaffeln		Pumpernickel		Maismehl-Muffins	
Vollreisbrot		Sojabrot		Mehrkornbrot	
				Roggenbrot	
GETREIDE UND TEIGWAREN		Nährstoffe besser aus Fleisch-, Fisch- und Milchprodukten beziehen			
Hafermehl		Basmatireis	Weißer Reis	Bulgur	Sobanudeln
Reismehl		Dinkelmehl	Weizenmehl(Typ 405)	Couscous	Vollkornweizenmehl
		Grüne Pasta		Gerstenmehl	Wilder Reis
		Naturreis		Kascha	
		Quinoa		Polenta (Maisbrei)	
		Pasta aus Hartweizengries		Roggenmehl	
GEMÜSE		<i>Essen Sie täglich 3 bis 5 Portionen</i>			
Auberginen	Rosenkohl	Alfafasprossen	Ingwer	Artischocken	Radicchio
Bananen (Süß- kartoffel)	Rote Rüben	Austernpilze	Kartoffeln	Avocados	Römischer Salat
Blattkohl	Rotkohl	Bambussprossen	Knoblauch	Gartenkürbis	Schalotten
Blumenkohl	Senfkohlblätter	Brunnenkresse	Kohlrabi	Mais	Sellerie
Brokkoli	Shiitakepilze	champignons	Kombualgen	Mungobohnensprossen	Spargel
Chilichoten	Weißkohl	Chicorée	Kopfsalat	Oliven, schwarz und grün	Spinat
Chinakohl	Yamswurzel	Daikon (Rettichart)	Löwenzahn	Radieschen	Steckrüben
Grünkohl		Eisbergsalat	Mangold	Rettich, -sprossen	Wasserkastanien
Möhren		Endivie	Merrettich	Rucola	Weißer Rüben
Paprikaschoten grün, rot, gelb		Enokipilze	Melonenkürbis	Tempeh	Zucchini
Pastinaken		Feldsalat	Okra (Gumbofrucht)	Tofu	Zuckererbsen
Petersilie		Fenchel	Pak-choi (chin. Blätterkohl)	Tomaten	Zwiebeln
		Frühlingszwiebeln	Porree	Topinambur	
		Gurken			
FRÜCHTE		<i>Ananas gegen Blähungen. Zwei bis drei der Fruchtarten täglich!</i>			
Ananas	Kirschen	Äpfel	Kantalupe	Granatäpfel	
Bananen	Pflaumen	Aprikosen	Kirschen	Karambole (Sternfrucht)	
Papayas	Preiselbeeren	Birnen	Kiwis	Kokosnüsse	
Pflaumen		Blaubeeren	Kumquats	Rhabarber	
Preiselbeeren		Boysenbeeren	Limetten		
Weintrauben, rote und weiße		Brombeeren	Loganbeeren		
Zwetschgen		Datteln	Lychees		
		Erdbeeren	Mandarin		
		Feigen	Mangos		
		Grapefruits	Nektarinen		
		Guaven	Orangen		
		Himbeeren	Pfirsiche		
		Holunderbeeren	Rosinen		
		Honigmelonen	Stachelbeeren		
		Johannisbeeren, rote und schwarze	Wassermelonen		
		Zitronen			
SÄFTE UND FLÜSSIGKEITEN		<i>Optimal für Nerven- und Immunsystem: der Membran-Verflüssiger-Cocktail ***</i> <i>*: 1 EL Leinsaatöl, 1 EL Lecithin-Granulat (Reformhaus), 200 ml Obstsaft verrühren, schütteln.</i>			
Ananassaft		Apfelmilch	Kirschsäfte (aus der Herzkirsche)	Tomatensaft	
Kohlsaft		Apfelsaft	Möhrensäfte		
Papayasaft		Gemüsesaft (entspr. bekömmlichen Gemüsen)	Orangensaft		
Preiselbeersaft		Graperuchtsäfte	Pflaumensaft		
Traubensaft		Gurkensäfte	Selleriesäfte		
DIVERSE GETRÄNKE		<i>Leistungssteigerung durch Verzicht auf Kaffee, schwarzen Tee und Wein</i>			
Grüner Tee		Bier	Rotwein	Colagetranke	Sodawasser
Mineralwasser		Bohnenkaffee	schwarzer Tee	Diätlimonade	Spirituosen
		Bohnenkaffee entkoff.	Weißwein	Limonade	Leitungswasser

positiv (gesundheitsfördernd)		neutral (meist verträglich)		negativ (gesundheitsschädlich)	
KRÄUTERTEES UND KRÄUTER		<i>Ingwertee zum Wärmen, Pfefferminze für den Darm und Süßholz für das Immunsystem</i>			
Gingseng		Alfafa	Löwenzahn	Aloe	
Hagebutte		Baldrian	Maulbeere	Enzian	
Himbeerblatt		Eisenkraut	Sarsaparilla	Helmkraut	
Ingwer		Erdbeerblatt	Sonnenhut (Echinacea)	Hirtentäschel	
Petersilie		Gelber Ampfer	Süßholzwurzel	Hopfen	
Pfefferminze		Große Klette	Thymian	Huflattich	
Salbei		Grüne Minze	Ulmenrinde	Königskerze	
Süßholz		Grüner Tee	Volgelmier	Lindenblüten	
		Holunder	Weißbirke	Maisgriffel	
		Japanische Gelbwurz	Weißdorn	Rhabarber	
		Johanniskraut	Weißechenrinde	Rotklee	
		Kamille		Sennesblätter	
		Katzenminze			
KRÄUTER, GEWÜRZE, VERDICKUNGSMITTEL		<i>Schokolade in kleinen Mengen erlaubt, aber bitte nicht als Hauptgericht!</i>			
Cayennepfeffer		Agar-Agar	Kurkuma (Gelbwurz)	Gelatine	
Curry		Ahornsirup	Lorbeerblätter	Gerstenmalz	
Ingwer		Anis	Majoran	Maissirup	
Meerrettich		Apfelessig	Melasse (Zuckersirup)	Maisstärke	
Petersilie		Balsamico-Essig	Minze (Pfefferminze)	Mandelöl	
		Basilikum	Muskat	Pfeffer, schwarz und weiß	
		Bergamote	Paprikapulver	Tapioka	
		Bohnenkraut	Pfeilwurzelmehl (Tapioka)	Zimt	
		Dill	Piment		
		Estragon	Rosmarin		
		Grüne Minze	Safran		
		Honig	Salbei		
		Johannisbrotkernmehl	Salz		
		Kakao (-pulver)	Schnittlauch		
		Kapern	Senf (auch Senfpulver)		
		Kardamom	Tamari (Sojasauce)		
		Kerbel	Thymian		
		Knoblauch	Vanille		
		Kombualgen	Weinstein		
		Koriander	Zimt		
		Kreuzkümmel	Zucker (braun/weiß)		
		Kümmel			
WÜRZMITTEL UND EINGEMACHTES		<i>Einschränkung der Lebensmittel, die keinen wirklichen Nutzen haben</i>			
		Apfelkraut		Tomatenketchup	
		Gelees (aus zulässigen Früchten)			
		Konfitüren (aus zulässigen Früchten)			
		Mixed Pickles, Dill	Relish		
		Mixed Pickles, Saure	Salat-Dressings		
		Mixed Pickles, Süße	Senf (auch Senfpulver)		
		Relish	Worcester-Sauce		
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

