

Het Bloedgroepdieet bloedgroepen en hun belangrijkste eigenschappen



-
-
-
-
-



-
-
-

Het bloedgroepdieet is een eenvoudige en overzichtelijke eetwijze die rekening houdt met **je bloedgroep**. Er wordt uitgegaan van belangrijkste bloedgroepen *O, A, B en AB*. Er zijn er meer maar dit zijn de belangrijkste.

De eetwijze bepaald welke voedingsmiddelen er het beste gegeten kunnen worden om **fysiek en mentaal in goede gezondheid** te blijven welke neutraal zijn en welke minder goed voor je zijn zijn uitgaande van je bloedgroep.

Wij als gezin houden hier wel rekening mee en houden de belangrijkste eigenschappen van ieder dieet aan. Met name wat je beter kunt vermijden en wat ons opviel is dat een groot aantal van die producten al niet echt lekker lagen of met tegenzin gegeten werden. Ook kwamen die producten naar voor voren bij andere eetwijze om beter te vermijden.

Ik probeer van al dit soort diëten (*manieren van eten*) te leren en er de sterkste punten van toe te passen zodat ik door mijn eetwijze fysiek en mentaal in goede gezondheid verkeer. Ik heb daarvoor het **boek 'Het Bloedgroepdieet' van Peter D'Adamo** gelezen. Ik vindt het een aannemelijke theorie en *voel me goed* bij de adviezen die gegeven worden, ik denk dat uiteindelijk het belangrijkste is met iedere eetwijze.

De bloedgroepen van het Het Bloedgroepdieet en hun belangrijkste eigenschappen

Als je er echt in wilt duiken is het het raadzaam om het boek te kopen en daar je eigen eigenschappen uit te halen. Maar hieronder volgt een korte opsomming van waar welke bloedgroep voor staat, misschien kun je jezelf er in herkennen. al onthoudt je maar de belangrijkste eigenschappen en houdt je daar alvast rekening mee. Ik zou zeggen probeer het eens uit en laat eens horen wat jou ervaringen zijn met '**Het Bloedgroepdieet**'.

Bloedgroep O

Mensen met bloedgroep O kunnen het best eiwitten (vlees, vis) gebruiken en weinig koolhydraten. Tarwe en sommige andere granen kunnen problemen opleveren.

- Heilzaam voor bloedgroep A zijn rund- en lamsvlees, kabeljauw en tong, fêta, walnoten, uien, andijvie en pruimen.
- gewichtstoename onder Type O is de gluten in tarwe producten en, in mindere mate, linzen, maïs, bruine bonen, kool en zuivelproducten. Type O mensen zijn gevoelig voor astma, hooikorst, andere allergieën en ontstekingen. Mensen met type O bloed hebben baat bij intensieve lichaamsbeweging.
- lichaamsbeweging Type O's :aerobics, vechtsporten, contactsport en hardlopen.
- eten als je wilt afvallen: zeegroenten, kabeljauw, tong, gejodeerd zout, lever, rood vlees, boerenkool, spinazie en broccoli.
- vermijden als je wilt afvallen: tarwe, maïs, witte bonen, kool, spruitjes en bloemkool.

Bloedgroep A

Mensen met bloedgroep A kunnen het best zo veel mogelijk vegetarisch eten en voedingsmiddelen die vers, puur en biologisch zijn. Het ontbreekt bloedgroep A aan enkele enzymen en maagzuren die nodig zijn om dierlijke eiwitten efficiënt te verteren, dus weinig dierlijke eiwitten eten. Veel koolhydraten gebruiken en weinig vet en zuivel.

- Heilzaam voor bloedgroep A zijn makreel en zalm, soja producten, olijfolie, linzen, broccoli, spinazie, abrikozen, ananas, tamari, groene thee en koffie!
- Eten als je wilt afvallen: zalm, makreel, broccoli, spinazie, soja producten, abrikozen, ananas
- Vermijden als je wilt afvallen: vlees, zuivel producten, kidneybonen en tarwe
- Lichaamsbeweging voorkeur kalmerend oefeningen zoals centreren oefenen, zoals yoga en tai chi.
- Type A heeft aanleg voor hart-en vaatziekten, kanker en diabetes.

Bloedgroep B

Type B's hebben een sterk immuunsysteem en een tolerant spijsverteringskanaal. Het best is een gevarieerde voeding: vlees, vis, groenten en granen. B is de enige bloedgroep die goed zuivelproducten verdraagt!

- Heilzaam voor bloedgroep B zijn sardines, yoghurt, olijfolie, limabonen, rijstproducten, worteltjes, bananen en druivensap.
- Eten als je wilt afvallen: vlees, vis, lever, bladgroenten.
- Vermijden als je wilt afvallen: maïs, pinda's, tarwe

- Lichaamsbeweging Type B's hebben het meeste baad bij een matige fysieke inspanning voor mentale evenwicht, zoals wandelen, fietsen, tennissen en zwemmen
- Type B zijn gevoeliger voor auto-immuunziekten, ernstige chronische ontstekingen van de longen, astmatische bronchitis, hooikoorts en chronische vermoeidheid.

Bloedgroep AB

Deze bloedgroep combineert de voor- en nadelen van de bloedgroepen A en B, dit is de meest complexe van de bloedgroepen. AB gedijt goed op bijvoorbeeld lamsvlees, forel, kwark, pinda's, rijstproducten, komkommer en kersen.

- Eten als je wilt afvallen: vis (forel), zuivelproducten, groene groenten, ananas, rijstproducten.
- Vermijden als je wilt afvallen : rood vlees, tarwe, kidneybonen, maïs
- Lichaamsbeweging voor Type AB is een combinatie van de oefeningen voor de types A en B het beste werken.
- Type AB kunnen snel last krijgen van ontstekingen, overproductie van slijm, laag maagzuurniveau, en is gevoelig voor virale en bacteriële ontstekingen welke weer autoimmune infecties kunnen veroorzaken.

Bronnen:

dieetwijzer.com/bloedgroepdieet.html

aartvaneck.nl/bloedgroepdieet.htm

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding