

Fra serien: Set Nedefra

Af Jørgen Olsen

EN 'BETRAGTNING' OM, -----

----- AT SPISE EFTER BLODTYPE.

Indholdsfortegnelse :	Udvikling – Evolution : ----- side	1 - 2
	Det videre forløb : ----- side	2 - 4
	De fire blodtyper : ----- side	4 - 13
	-- Blodtype 0 : ----- side	5 - 7
	-- Blodtype A : ----- side	7 - 9
	-- Blodtype B : ----- side	9 - 11
	-- Blodtype AB : ----- side	11 - 13

Udvikling --- Evolution

Det handler om os mennesker. Homo er med udgangspunkt i det latinske et ord for 'menneske'. Vi mennesker er et produkt af en meget lang udvikling fra millioner af år tilbage. Der findes mange teorier om udviklingsforløbet, nogle med meget lige forløb, andre med forgreninger. Med stor antagelse i udviklingsforløbet er det første menneskelignende 'væsen' det der benævnes Homo Habilis, der har levet for omkring ½ til 1 million år siden. Det må antages at være den første 'opretgående' abeart. -- For 'vi' har udviklet os fra en abeart.

Det antages at Homo Erectus har været det videre forløb. Det kan have været i direkte linie, eller måske mere sandsynligt som led i en forgrening i udviklingen. For omkring 30.000 til 250.000 år tilbage levede det led der benævnes Homo Sapiens Neanderthalensis. Igen et spørgsmål om direkte linie eller som en forgrening der er uden forbindelse med os i dag. Fra zoologisk side har man imidlertid føjet ordet 'sapiens' på denne art. Sapiens betyder tænkende. Det mest antagelige er dog, at den mere direkte linie går via Cro-Magnon mennesket, som efter udgravninger har vist at ligne os mest. 'Vi' nulevende mennesker, har den zoologiske betegnelse Homo Sapiens Sapiens, eller blot Homo Sapiens.

Det der i særlig grad er kendetegnende for udviklingsforløbet, frem til det 'tænkende menneske' er, at hjernen voksede gennem dette forløb, voksede frem til den største hjerne noget levende væsen har, vel at mærke i intellekt.

Udgangspunktet for udviklingen hævdes at være foregået i Østafrika. Det omtales sådan, at det begyndte med at en bjergkæde voksede op ned gennem Afrika. Det var såvel fra undergrunden som via de mange vulkaner der opstod i bjergkæden. Det største og mest kendte bjerg er Kilimanjaro, der nu en udslukt vulkan. Der er fortsat en del vulkaner og desuden en del søer med ferskvand, hvoraf Victoriasøen er den største og mest kendte.

Det hævdes at denne bjergkæde ændrede livsvilkårene på den østlige side. Der blev dannet savanna med store dyreflokke, og den abeart der danner udgangspunktet ændrede livsform og føde. De begynde at 'vandre'. Det er aber ellers ikke særlig egnede til. Det betød en udvikling i et opretgående væsen, idet denne art måtte vandre ud i savannen og finde føde, som mere og mere blev til ådsler af dyr rovdirene havde dræbt og efterladt resterne af. Senere blev det til at Homo-væsnerne fandt ud af selv at dræbe savannens dyr med våben, bl.a. spyd, senere bue og pil, og således blev de jægere og i udtalt grad 'kødspisende'. Føden blev således en helt anden end aberne på den vestlige side af bjergkæden, hvor klimaet og livsvilkår forblev uændret.

To elementer udvikler sig herfra. Føden udvikler gennem årtusinder et levende væsens blodtype. Blodet tilpasser sig langsomt til netop den føde arten lever af. Blodtypen der stammer fra den 'kødspisende' Homo, kendes stadig som blodtype 0.

Det næste var at hjernen begynte at vokse. Der er tilsyneladende ingen videnskabelig forklaring herpå, men det er blevet nævnt som en sandsynlighed, at der fra ferskvandssøerne kan have levet en bakterieart, samtidig med at der i dette ferskvand, præget af vulkanske udbrud, kan have forekommet mineraler, der kan være en årsagssammenhæng. --- Men intet videnskabeligt grundlag herfor.

--- Det videre forløb.

Homo-arterne udviklede sig og var gode til at overleve og de formerede sig. Det antages desuden, at klimatiske forhold på savannen sammen med øget tilvækst af arterne, på et tidspunkt gjorde det vanskeligere at skaffe føde. Der begyndte derfor at foregå en 'vandring'. Det blev op gennem mellemøsten og videre mod vest, nord og øst. Arterne udviklede sig på forskellig vis, således også vor menneske-art Homo Sapiens. De forskellige menneskeracer udviklede sig i de isolerede områder hen over tusinder af år. Oprindeligt var 'vi' mørke i huden som det stadig kendes i Afrika, men andre klimatiske forhold, bl.a. op i Europa, hvor sollyset ikke havde den samme stærke påvirkning, gled den brune farve mere og mere bort, og kendes nu mest ved at være 'solbrændt' om sommeren, hvor solen påvirker huden mest.

Med en oprindelse som jægere, men uden fornødne jagtmuligheder, forandrede føden sig. Fra mellemøsten fordelte udviklingen sig med arter der vandrede videre ind i det sydlige Europa og videre op nordpå. Deres føde ændrede sig til udtalt planteføde. Blodtypen forandrede sig og har fået betegnelsen A for agerbrugere. --- Andre grupper vandrede fra mellemøsten videre mod nord og øst til Asien og Mongoliet. En gren heraf op i det østlige Europa, og derfra ind i Vesteuropa. Grundlaget for deres eksistens hvorudfra blodtype B udviklede sig, var væsentligst som nomader. Denne blodtype er fortsat udtalt i Asien. Men blodtypen er således også kommet til det østlige Europa, og frem til vore breddegrader. Dog kun med en mindre andel her hos os. Men i Østeuropa, Østrig og Tyskland, er den en mere udbredt blodtype.

Men Homo Sapiens har jo gennem tiden og som i vor tid, blandet sig på forskellig vis fra land til land. Det betyder, at der i vor del af verden i dag finde såvel blodtype 0, blodtyperne A og B, samt den yngste udvikling af blodtyper, nemlig AB, der er seneste udvikling og er mindre end tusinde år. Type AB har stærke relationer til såvel A som B blodtyperne, og i virkeligheden er velegnet til samme føde som disse to blodtyper. Således en sammensmeltning heraf, som har fået tilnavnet 'den gådefulde'. --- Men blodtyperne er forskellige, og i lægeverdenen ved man, at har en person den ene blodtype, skal man ikke give blodtransfusion med en anden, for så vil mennesket dø. Det handler om blodtypernes koder og antistoffer. Den ene blodtype vil ikke kendes ved den anden. Det vil blive oplevet som et fremmedlegeme. --- Så i lægeverdenen og den lægelige behandling af mennesker ved operationer og blodtransfusioner etc., er der stor opmærksomhed herpå.

På samme måde er det med den føde der er anderledes, end den føde der gennem tiden dannede grundlag for blodtypens tilpasning til det den blev. Det der er 'anderledes' kan meget let blive oplevet som 'fremmedlegeme' i blodbanen, og forårsage reaktioner. Når en blodtype ikke rigtig vil kendes ved en 'fremmedartet' føde, kan blodcellerne klumpe sig sammen, og af andre blodlegemer blive oplevet som 'fremmedlegemer' og dermed blive opslugt i samme blodsystem. Allerede her tegner sig et billedet af immunsystemets reaktion, der således kan give sygdomsreaktioner. Desuden kan sammenklumpede blodceller direkte danne blodpropper.

Opmærksomheden bør således rettes mod den teori og forskning der danner grundlag for alt dette. Således med opmærksomhed på at 'spise efter blodtype', eller være opmærksom på, om visse reaktioner i kroppen, f.eks. allergi og meget andet, evt. kan være i sammenhæng med en føde som ens egen blodtype reagerer på.

Det betyder, at mange lidelser vil opstå, således ikke mindst i vor kultur, hvor mennesket nok aldrig har levet med en så mangfoldig fødemængde og arter som netop nu. Derfor er der brug for større opmærksomhed på dette forhold. Blodtyperne har haft lang tid om udvikling til det de er p.t., og den videre udvikling, som alt andet omkring menneskets tilpasning, kræver en langsom udvikling. Udviklingen til det vi er i dag, har jo netop været mange hundrede eller endda mange tusinde år. -- Blodtypen er nøglen til mysteriet om at have det godt. Om sundhed, sygdom, fysisk form og psykisk styrke. Blodtyperne har hver især deres svagheder og styrke i disse sammenhæng. Derfor er det vigtigt at kende sådanne sider af de enkelte typer.

For at trække lidt teori frem om det der sker i kroppen og i blodet, vil jeg omtale det der hedder 'lektiner'. Det er et binstof der findes i alle fødevarer, og som danner en biokemisk reaktion i kroppen. Hver fødeart har sine 'lektiner'. 'Lektiner' er proteiner med evne til at binde sig på forskellig vis. Det handler således netop om de rette 'lektiner' i føden. Netop de typer 'lektiner' blodtypen er 'programmeret' til at forholde sig til, eller man kan sige er udviklet til.

Ca 95 % af de 'lektiner' der optages i kroppen udskilles dog igen, hvoraf visse dog kan sætte sig i tarmsystemet og give smerter og betændelse eller fordøjelsesproblemer, medens 5 % bliver forbundet til blodet. Herfra kan nogle 'lektiner' forbinde sig med indre organer og forårsage sygdomme. Sådanne 'lektiner' som blodtypen ikke er udviklet til, og som opleves af blodet som 'fremmedlegemer' kan forårsage sammenklæbning af røde blodlegemer, med en række konsekvenser til følge. Det omtales, at hvis man ser på vor dråbe blod i et såkaldt mørkefeldtmikroskop efter et måltid, vil man kunne se om der er spist 'blodtyperigtig' mad. I visse tilfælde kan den føde man bør undgå, være medvirkende til dannelse af blodpropper, og mange andre sygdomme, bl.a. allergi, ved at de røde blodlegemer reagere med de uønskede 'lektiner'. --- **Og sådan er der så meget. -- Allerede for ca 2.400 år siden udtalte den græske læge Hippokrates følgende: ' Lad din medicin være din føde og din føde din medicin'. -- Lad det også være vor tids 'læring'.**

Dog er det ofte sådan, at hvis man er god iagttager af sin egen krops reaktioner, kan man ofte selv opleve, hvad der er godt og mindre godt at spise. Det kræver åbenhed og interesse og en evne til at registrere. --- Så længe vi ikke har den officielle danske videnskabs anerkendelse af Dr. P. D'Adamos og flere andres teorier om at 'spise efter blodtype', så må vi arbejde videre ud herfra og ud fra egne iagttagelser. Det handler også om erfaring.

Jeg vil uddrage et par eksempler på lidelser, der meget let kan være i relation til uheldig kost. En person havde fået tyktarmen opereret væk stykke for stykke gennem flere år, p.gr. af betændelse i tarmen. Hverken han ellers hans inddragede læger, havde gjort sig tanken om 'lektinernes' indflydelse på tarmsystemet, ud fra en '**madintolerance**'. Sandsynligheden fik ikke nogen chance i behandlingen.

Et andet tilfælde handler det om en midaldrende mand, der gennem mange år havde spist marinerede sild hver dag, men nu pludselig ikke kunne få dem længere. Men en læge med blodtype opmærksomhed reagerede herpå, ved at spørge om mandens blodtype. Det var en type A. Hertil kunne lægen svare, at med den blodtype burde han '**Undgå**' marinerede sild. Selvom han havde spist det i mange år, og det således ikke havde forvoldt direkte problemer, så havde immunsystemet altså kunnet klare det fra dag til dag. Han fik det råd, at hvis han fortsat gerne ville spise marinerede sild, så skulle han under alle omstændigheder give kroppen fred og ro fra den kost i mindst en 3 til 4 ugers periode. Så kunne det være at immunsystemet igen kunne klare de marinerede sild.

Lad det være en indgang til de anvisninger Dr. Peter D'Adamo m.fl. er nået frem til i deres private forskning om hvad der er '**Meget gavnlig**', '**Neutral**', og hvad man bør '**Undgå**' ud fra de enkelt fire blodtyper.

--- De fire blodtyper.

0 - typen --- Jægeren

Kødspiser --- Hårdfin mave-tarm-kanal --- Overaktivt immunsystem --- Ringe tilpasningsevne til ændringer i kost og miljø --- Reagere bedst på stress med intens fysisk aktivitet --- Kan kun holde sig slank og i vigør med et effektivt stofskifte.

Om kost :

Kød og Fjerkræ :

Meget gavnlig : Okse, Vildt, Lever, Lam, Kalv, Hjerte, Får
Neutral : Agerhøne, And, Fasan, Kalkun, Kanin, Kylling, Vagtel
Undgå : Gås og Svin

Fisk og Skaldyr :

Meget gavnlig : Laks, Aborre, Gedde, Makral, Tunger, Sardin, Sild, Stør, Torsk m.fl.
Neutral : Blåmuslinger, havaborre, Havtaske, Ørred, Hummer, Hvidtun, Kammuslinger, Karpe, Krabber, Kuller, Rejer, Rødspætte, Østers, Ål m.fl.
Undgå : Kaviar, Havkat, Røget Laks, Blæksprutter, marineret Sild m.fl.

Mælkeprodukter og Æg :

Meget gavnlig : Ingen mælkeprodukter er gavnlige, i nogle tilfælde det samme med æg.
Neutral : Fetaost, Friskost, Gedeost, Mozzarella, Smør, Soyamælk, Soyaost
Undgå : Blåskimmelost, Brie, Camembert, Flødeis, Flødeost, Gedemælk, Hytteost, Kefir, Kærnemælk, Letmælk, Sødmælk, Skummetmælk, Valle, Yoghurt.

Olie og Fedtstof :

Meget gavnlig : Hørfrøolie, Olivenolie
Neutral : Rapsolie, Sesamolie, Torskelevertran
Undgå : Bomuldsfrøolie, Majsolie, Tidselolie, Jordnøddeolie.

Nødder og Frø :

Meget gavnlig : Græskarfrø, Valnødder
Neutral : Hasselnødder, Mandel Pinjekerner, Sesamfrø, Solsikkefrø og -smør, Valnødder
Undgå : Birkes, Jordnødder og -smør, Paranødder, Pistacienødder.

Bønner og Bælgfrugter :

Meget gavnlig : Adzukibønner, Pintobønner, Gule Ærter.
Neutral : Bønne i bred forstand, bl.a. Hestebønne, Limabønne, Snitbønne, Sojabønne etc., Grøn Ært, Ærtebælg,
Undgå : Hvidfrøede Bønner, Linse, Tamarindebønne.

Kornprodukter :

Meget gavnlig : Ingen kornprodukter er specielt gavnlig. Slet ikke hvede.
Neutral : Byg, Boghvede, Hirse, Ris, Spelt.
Undgå : Cornflakes, Fiberkost, Havregryn, alle former for Hvede, Majs, Syvkornsblandinger.

Brød og Boller :

Meget gavnlig : Essæerbrød, Ezekielbrød
Neutral : Brød (gluten fri), Fladbrød, Hirsebrød, Knækbrød, Riskager, Rugbrød, Rugkiks, Sojamelsbrød, Speltbrød.
Undgå : Durumhvedebrød, Flerkornsbrød, Fuldkornhvedebrød, Havreklidboller, Alt med Hvede, Majsboller, Matza Hvede, Proteinbrød, Pumpenikkel, Scones.

Gryn og Pasta :

Meget gavnlig : Ingen Gryn og Pastatyper er klassificeret som meget gavnlige.

Neutral : Boghvede, Bygmel, Kasha, Pasta m. Jordskok, Ris, Rismel, Rugmel, Speltmel.

Undgå : Durumhvedebrød, Glutenmel, Grahamsmel, Alt med Hvede, Pasta m. semulje og spinat, Sopa

Grøntsager :

Meget gavnlig : Artiskok, Beder, Broccoli, Græskar, Grønkål, Hvidløg, Jordskok, Roer, Mælkebøtte, Peberrod, Persille, Porre, Rødbeder, Rødløg, Salatløg, Kartoffler, Sølveder, Tang.

Neutral : Agurk, Asparagus, Dild, Gulerod, Hovedsalat, Icebergsalat, Ingefær, Kommen, Kørvel, Løg, Oliven, Radise, Rødbeder, Selleri, Skalotteløg, Tomat, Ærter, Østershat.

Undgå : Blomkål, Champignon, Hvidkål, hvide og røde Kartoffler, Kinakål, Majs, Oliven, Rosenkål, m.fl.

Frugter :

Meget gavnlig : Blomme, Figen, Svesker.

Neutrale : Abrikos, Ananas, Banan, Blåbær, Boysenbær, Citron, Grapefrugt, Hindbær, Hyldebær, Kirsebær, Limefrugt, Melon, Pærer, Ribs, Rosiner, Solbær, Stikkelsbær, Vindruer, Æbler.

Undgå : Appelsin, Brombær, Jordbær, Kokosnød, Mandarin, Melon, Rabarber.

Frugt- og Grøntsagssaft :

Meget gavnlig : Ananas, Kirsebær, Sveske.

Neutrale : Abrikos, Agurk, Grapefrugt, Grøntsagssaft af ovenstående grøntsager, Gulerod, Papaya, Selleri, Tomat m. citron, Tranebær, Vindrue.

Undgå : Appelsin, Hvidkål, Æble, Æblemost

Krydderier :

Meget gavnlig : Blæretang, Cayennepeber, Gurkemeje, Johannesbrød, Karry, Persille, Rødalge,

Neutrale : Agar, Allehånde, Basilikum, Bygmalt, Chiliflage, Chokolade, Dild, Estragon, Farin, Gelatine, Honning, Hvidløg, Kardemomme, Koriander, Nellike, Kørvel, Laurbærblade, Mandelessens, Melis, Merian, Mynte, Sirup, Paprika, Pebermynte, Peberrod, Purløg, Rosmarin, Safran, Salt, Sojasauce, Timian,

Undgå : Eddike, Kanel, Kapers, Majsprodukter, Muskatnød, Peber, Vanille.

Smagsstoffer:

Meget gavnlig : Ingen meget gavnlige smagsstoffer

Neutrale : Apple butter, Gele og marmelade af acceptable frugter, Majonæse, Salatdressing af acceptable ingredienser og fedtfattig, Sennep

Undgå : Agurk syltet, Chutney, Ketchup, Syltevarer syre og søde.

Urtete :

Meget gavnlig : Cayennepeber, Fuglegræs, Elm, Humle, Hyben, Ingefær, Lind, Morbær, Mælkebøtte, Pebermynte, Persille.

Neutral : Baldrian, Ginseng, Hyldeblomst, Jernurt, Kamille, Katteurt, Lakridsrod, Mynte, Røllike, Salvia, Timian, grøn Te, Tjørn.

Undgå : Aloe vera, Burre, Følfod, Hyrdetaske, Jorbærblade, Lucerne, Majssilke, Perikum, Rabarber, Rødkløver, Skræppe, Solhat.

Andre drikkevarer :

Meget gavnlig : Mineralvand, kulsyreholdigt vand.

Neutral : Grøn te, Vin (rød og hvid), Øl

Undgå : Kaffe med og uden koffein, Sodavand, Spiritus, Sort te.

A - typen --- Agerbrugeren

Den første vegetar --- Høster hvad han sår --- Sart mave-tarm-kanal --- Tolerant immunsystem --- God tilpasningsevne til de ernæringsmæssige og miljømæssige faktorer i et fastboende miljø --- Håndterer stres mest effektivt gennem beroligende handling --- Har behov for en vegetarbasert kost for at holde sig slank og i vigør.

Om kost :

Kød og Fjerkræ :

Meget gavnlige : Vegetarkost

Neutral : Høne, Kalkun, Kylling,

Undgå : Agerhøne, And, Fasan, Får, Gås, Hjerte, Kalv, Kanin, Lam, Lever, Okse, Svin, Vagtel, Vildt

Fisk og Skaldyr :

Meget gavnlige : Laks, Aborre, Havtaske, Helt, Makrel, Regnbueørred, Sardin, Snegl, Torsk

Neutral : Gedde, Haj, Havaborre, Stør, Sværdfisk m.fl.

Undgå : Ansjos, Blæksprutte, Blåmusling, Havkat, Helleflynder, Hummer, Kammusling, Kaviar, Krabbe, Kuller, Kulmule, Røget Laks, Rejer, Rødspætte, Rødtunge, Sandmuslinger, Fersk Sild, Marineret Sild, Skildpadde, Skrubber, Tunger, Østers, Ål.

Mælkeprodukter og Æg :

Meget gavnlige : Ingen mælkeprodukter er gavnlige, men Soyamælk og Soyaost

Neutral : Fetaost, Friskost, Gedeost, Kefir, Mozzarella, Ricotta, Yoghurt,

Undgå : Blåskimmelost, Brie, Camembert, Flødeis, Flødeost, Hytteost, Kærnemælk, Parmesan, Schweizerost, Letmælk, Sødmælk, Skummetmælk, Smør, Valle,

Olie og Fedtstof :

Meget gavnlige : Hørfrøolie, Olivenolie

Neutral : Rapsolie, Torskelevertran

Undgå : Bomuldsfrøolie, Majsolie, Sesamolie, Tidselolie, Jordnøddolie

Nødder og Frø :

Meget gavnlige : Græskarfrø, Jordnødde, Jordnøddesmør

Neutral : Birkes, Hasselnødder, Kastanje, Mandler, Sesamfrø, Solsikkefrø og -smør, Valnød.

Undgå : Paranød, Pistacienød

Bønner og Bælgfrugter :

Meget gavnlige : Bønne, Linser, Pintobønne, Sojabønner (rød), Ært (gul)

Neutral : Hestebønne, Snitbønne, Ært (grøn), Ærtebælg

Undgå : Bønne (rød), Kikærter, Kidneybønne, Limabønne, Tamarinbønne

Kornprodukter :

Meget gavnlige : Amarant, Boghvede, Kasha

Neutral : Byg, Cornflakes, Havregryn, Havreklid, Hirsefrø, Kamut, Majsmelet, Ris, Risbudding, Risklid, Spelt

Undgå : Fiberkost, Hvedebudding, Hvedeflage, Hvedeklid, Kornstivelse, Mysli, Syvkornsblanding

Brød og Boller :

Meget gavnlige : Essærbrød, Ezekielbrød, Riskage, Sojamelsbrød

Neutral : Hvede-bagels, Majsbolle, Knækbrød, Glutenfrit brød, Fladbrød, Hirsebrød, Havreklidbrød, Rudbrød, Rugkiks, Speltbrød

Undgå : Durumhvedebrød, Flerkornsbrød, Fuldkornsbrød, Hvedekliboller, Pumpernikkel, Scones.

Gryn og Pasta :

Meget gavnlig : Boghvede, Havremel, Pasta med Jordskok, Rismel, Rugmel,

Neutral : Bulgurhvedemel, Bygmel, Durumhvedemel, Glutenmel, Grahamsmel, Ris, Speltmel

Undgå : Hvedemel (grov og sigtet), Pasta med semulje, Pasta med spinat.

Grøntsager :

Meget gavnlig : Artiskok, Beder, Broccoli, Græskar, Grønkål, Gulerod, Hvidløg, Jordskok, Kålrabi, Mælkebøtte, Pastinak, Peberrod, Persille, Porre, Rødløg, Salatløg, Spinat, Sølvbeder

Neutral : Agurk, Asperges, Avokado, Blomkål, Brøndkarse, Fennikel, Majs, Hovedsalat, Icebergsalat, Kommen, Koriander, Kørvel, Kålroe, Oliven (grøn), Radise, Rosenkål, Rødbede, Selleri, Skalotteløg, Squash, Tang, Østershat.

Undgå : Champignon, Hvidkål, Chili, Kartoffel (hvid og rød), Kinakål, Limabønne, Oliven, Peberfrugt, Rødkål, Tomat, Yams.

Frugter :

Meget gavnlig : Abrikos, Ananas, Blomme, Blåbær, Boysenbær, Brombær, Citron, Figen, Grapefrugt, Kirsebær, Rosin, Sveske, Tranebær.

Neutrale : Dadel, Fersken, Granatæble, Hindbær, Hyldebær, Jordbær, Kakifrugt, Kiwi, Limefrugt, Melon, Nektarin, Pærer, Ribs, Solbær, Stikkelsbær, Vindruer, Æbler.

Undgå : Appelsin, Banan, Honningmelon, Kokosnød, Mandarin, Mango, Papaya, Rabarber.

Frugt- og Grøntsagssaft :

Meget gavnlig : Abrikos, Ananas, Grapefrugt, Gulerod, Kirsebær, Selleri, Sveske, Vand m. citron.

Neutrale : Agurk, Hvidkål, Tranebær, Vindruer, Æble, Æblecider.

Undgå : Appelsin, Papaya, Tomat.

Krydderier :

Meget gavnlig : Bygmalt, Hvidløg, Ingefær, Mørk sirup, Sojasauce,

Neutrale : Agar, Ahornsirup, Allehånde, Basilikum, Bergamot, Blæretang, Chokolade, Dild, Estragon, Farin, Grøn mynte, Gurkemeje, Honning, Johannesbrød, Kardemomme, Karry, Koriander, Kørvel, Laurbærblade, Majssirup, Majsstivelse, Melis, Merian, Muskatnød, Mynte, Oregano, Paprika, Pebermynte, Peberrod, Purløg, Rissirup, Rødalge, Rosmarin, Safran, Salt, Salvie, Timian, Vanille.

Undgå : Cayennepeber, Eddike, Gelatine, Kapers, Peber.

Smagsstoffer :

Meget gavnlig : Sennep som det eneste p. gr. af dets immunstyrkende egenskab for A-typen

Neutral : Agurk syltet, Gele og Marmelade af acceptable frugter, Salatdressing af acceptable ingredienser

og fedtfattig, Syltevarer sure og søde.

Undgå : Ketchup, Majonæse, Worcestersauce.

Urtete :

Meget gavnlig : Aloe, Baldrian, Ginseng, Grøn Te, Hyben, Ingefær, Kamille, Lucerne, Perikum, Solhat, Tjørn.

Neutral : Fuglegræs, Følfod, Hindbærblade, Humle, Hvidbirk, Hyld, Hyrdetaske, Jernurt, Jordbærblade, Kransburre, Lakridsrod, Lind, Morbær, Mynte, Mælkebøtte, Pebermynte, Persille, Røllike, Salvie,

Sennes, Skjolddrager, Timian,

Undgå : Cayennepeber, Katteurt, Majssilke, Rabarber, Rødkløver, Skræppe.

Andre drikkevarer :

Meget gavnlig : Kaffe (alm. og koffeinfri), Grøn Te, Vin (rød)

Neutral : Hvidvin

Undgå : Kulsyreholdigt vand, Mineralvand, Sodavand, Spiritus, Sort Te, Øl

B - typen --- Nomaden

Afbalanceret --- Stærkt Immunsystem --- Tolerant mave-tarm-kanal --- Tåler en fleksibel kost --- Ynder mælkeprodukter --- Håndtere stress mest effektivt gennem kreativ handling --- Har behov for en balance mellem fysisk og mentalt aktivitet for at holde sig slank og i vigør.

Om kost :

Kød og Fjerkræ :

Meget gavnlige : Får, Kanin, Lam, Vildt

Neutral : Bøffel, Fasan, Kalkun, Kalv, Lever, Okse.

Undgå : Agerhøne, And, Gås, Hjerte, Høne, Kylling, Svin, Vagtel.

Fisk og Skaldyr :

Meget gavnlige : Gedde, Havtaske, Havørred, Helleflynder, Kaviar, Kuller, Laks, Makrel, Rødspætte, Rødtunge, Sardin, Skrubbe, Stør, Torsk.

Neutral : Aborre, Blæksprutter (tiarmet), Haj, Havaborre. Helt, Kammusling, Karpe, Malle, Regnbueørred, Sild, fersk og marinerede, Smelt, Snappe, Sværdfisk, Tun.

Undgå : Ansjos, Blæksprutte (ottearmet), Blåmusling, Hummer, Konkylier, Krabbe, Krebs, Røget Laks, Rejer, Sandmusling, Skildpadde, Snegl, Østers, Al.

Mælkeprodukter og Æg :

Meget gavnlige : Fetaost, Friskost, Gede-mælk, Gedeost, Hytteost, Kefir, Letmælk, Mozzarella, Ricotta, Skummetmælk, Yoghurt med og uden frugt.

Neutral : Brie, Camembert, Emmentaler, Gauda, Jarlsberg, Kærnemælk, Kasein, Parmesan, Schweizerost, Sødmælk, Sorbet, Soyamælk, Valle.

Undgå : Blåskimmelost, Flødeis, Tyrkisk ost.

Olie og Fedtstof :

Meget gavnlige : Olivenolie

Neutral : Hørfrøolie, Torskelevertran

Undgå : Bomuldsfrøolie, Jordnøddeolie, Majsolie, Rapsolie, Sesamolie, Solsikkeolie, Tidselolie.

Nødder og Frø :

Meget gavnlige : De fleste nødder og frø kan ikke anbefales.

Neutral : Kastanje, Mandel og Mandelsmør, Paranød, Pekannød, Valnød.

Undgå : Birkes, Græskarfrø, Hasselnød, Jordnød og -smør, Sesamfrø, Solsikkefrø og -smør.

Bønner og Bælgfrugter :

Meget gavnlige : Bønne (hvidfrøede), Kidneybønner, Limabønner, Sojabønner (røde)

Neutral : Bønne (flere typer), Hestebønne, Jamsbønne, Snitbønne, Tamarindeb, Ært (grøn), Ærtebælg.

Undgå : Bønne (sort), Kikærter, Linse, Pintobønne, Ært (gul).

Kornprodukter :

Meget gavnlige : Havregryn, Havreklid, Hirse, Ris, Risklid, Spelt.

Neutral : Fiberkost, Kornstivelse, Mysli, Risbudding.

Undgå : Boghvede, Byg, Cornflakes, Hvedebudding, Hvedeprodukter, Kamut durum, Kasha, Majsmel, Rug, Syvkornsblanding

Brød og Boller :

Meget gavnlige : Essærbrød, Ezekielbrød, Hirse, Knækbrød, Riskage, Brunt Risbrød.

Neutral : Fladbrød, Glutenfrit brød, Havreklidbrød, Pumpenikkel, Soyamelsbrød, Speltbrød.

Undgå : Durumhvedebrød, Flerkornsbrød, Fuldkornsbrød, Hvedebagels, Hvedekliboller, Majsoller, Rugbrød, Rugkiks, Rugknækbrød.

Gryn og Pasta :

Meget gavnlig : Havremel, Rismel,

Neutral : Grahamsmel, Hvedemel (sigtet), Pasta m. semulje og spinat, Ris, Speltmel

Undgå : Boghvede, Bygmel, Durumhvedemel, Glutenmel, Hvedemel, Pasta m. jordskok, Rugmel.

Grøntsager :

Meget gavnlig : Aubergine, Beder, Bedetop, Bladbede, Blomkål, Broccoli, Grøn kål, Gulerod, Hvidkål, Chili, Kinakål, Limabønne, Pastinak, Peberfrugt, Persille, Rosenkål, Rødkål, Sennepskål, Shitake-svampe, Sødkartofler (batater), Yams.

Neutral : Agurk, Asparagus, Bambusskud, Brøndkarse, Champignon, Dild, Fennikel, Frisesalat, Hovedsalat, Hvidløg, Icebergsalat, Ingefær, Julesalat, Kartoffel, hvid og rød, Kinaradise, Kørvel, Kålraabi, Kålroe, Lucernespire, Løg, Majroe, Mælkebøtte, Peberrod, Romainesalat, Rødløg, Salatløg, Selleri, Skalotteløg, Sølvbede, Spinat, Squash, Tang, Vandkastanie, Østershat.

Undgå : Artiskok, Avokado, Græskar, Jordskok, Majs, Oliven, Radise, Sojabønne, Tomat.

Frugter :

Meget gavnlig : Ananas, Banan, Blomme, Concorddrue, Papaya, Tranebær, Vindrue (blå, grøn, rød)

Neutrale : Abrikos, Appelsin, Blåbær, Boysenbær, Brombær, Melon, Citron, Dadel, Fersken, Figen,, Grapefrugt, Hindbær, Hyldebær, Jordbær, Kirsebær, Kiwi, Limefrugt, Loganbær, Mandarin, Mango, Nektarin, Pære, Ribs, Rosin, Solbær, Stikkelsbær, Sveske, Æble.

Undgå : Carambole, Kaktusfigen, Granatæble, Kakifrugt, Kokosnød, Rabarber.

Frugt- og Grøntsagssaft :

Meget gavnlig : Ananas, Hvidkål, Papaya, Tranebær, Vindrue.

Neutrale : Abrikos, Agurk, Appelsin, Grapefrugt, Grøntsagssaft af ovennævnte grøntsager, Gulerod, Selleri, Kirsebær, Sveske, Vand m. citron, Æble, Æblecider.

Undgå : Tomat.

Krydderier :

Meget gavnlig : Cayennepeber, Ingefær, Karry, Peberrod, Persille.

Neutrale : Agar, Ahornsirup, Anis, Basilikum, Bergamot, Blæretang, Chiliflager, Chokolade, Edike i forskellige sammenhænge, Dild, Estragon, Grøn mynte, Gurkemeje, Honning, Hvidløg, Johannesbrød, Kapers, Kardemomme, Kommen, Koriander, Kørvel, Laurbærblade, Marantastivelse, Melis, Merian, Muskatnød, Mynte, Oregano, Paprika, Pebermynte, Purløg, Rissirup, Rødalge, Rosmarin, Safran, Salt, Salvie, Sennepspulver, Sirup mørk, Sojasause, Spidskommen, Tamarinde, Timian, Vanille, Vinsten.

Undgå : Allehånde, Bygmalt, Gelatine, Kanel, Majssirup, Majsstivelse, Mandelessens, Peber (hvid, sort, stødt).

Smagsstoffer :

Meget gavnlig : Kan tåle stort set alle smagsstoffer bort set fra Ketchup.

Neutral : Agurk syltet, Apple butter, Gele og Marmelade af acceptable frugter, Majonæse, Salatdressing af acceptable ingredienser og fedtfattig, Sennep, Syltevarer sure og søde, Worcestersauce.

Undgå : Ketchup

Urtete :

Meget gavnlig : Ginseng, Hindbær blade, Hyben, Ingefær, Lakrids, Pebermynte, Persille, Salvie.

Neutral : Angelik, Baldrian, Cayennepeber, Fuglegræs, Glat Burre, Elm, Hvidbirk, Hyld, Jernurt, Jordbærblade, Kamille, Katteurt, Kransburre, Lakridsrod, Lucerne, Morbær, Mynte, Mælkebøtte, Perikum, Røllike, Sarsaparil, Skræppe, Solhat, Grøn Te, Timian, Tjørn.

Undgå : Aloe vera, Bukkehorn, Ensian, Filtbladet kongelys, Følfod, Humle, Hyrdetaske, Lind, Majssilke, Rabarber, Rødkløver, Sennes, Skjolddrager.

Andre drikkevarer :

Meget gavnlig : Grøn Te.

Neutral : Kaffe med og uden koffein, Te (sort). Vin (Hvid og rød), Øl.

Undgå : Kulsyreholdigt vand, Mineralvand, Sodavand, Spiritus.

AB - typen --- Den Gådefulde

Nylig sammensmeltning af A og B --- Reagere som en Kamæleon på miljømæssige og kostmæssige omvæltninger --- Sært mave-tarm-kanal --- Alt for tolerant immunsystem --- Håndterer stress mest effektivt gennem åndelig aktivitet, fysisk kraft og kreativ energi --- Et evolutionært mysterium.

Om kost :

Kød og Fjerkræ :

Meget gavnlige : Får, Kalkun, Kanin, Lam.

Neutral : Fasan, Lever.

Undgå : Agerhøne, And, Bøffel, Gås, Hjerte, Høne, Kalv, Kylling, Okse, Svin, Vagtel, Vildt.

Fisk og Skaldyr :

Meget gavnlige : Gedde, Havaborre, Havtaske, Havørred, Helleflynder, Kulmule, Laks, Makrel, Regnbueørred, Sardin, Snegl. Stør, Torsk Tun.

Neutral : Abelone (Søøre), Blæksprutter (tiarmet), Haj, Havaborre. Havkat, Helt, Kammusling, Karpe, Kaviar, Rødtunge, Sild (fersk), Smelt, Snappe, Sværfisk,

Undgå : Ansjos, Barracuda, Blæksprutte (ottearmet), Frøer, Havbars, Havaborre, Hummer, Konkylier, Krabbe, Krebs, Røget Laks, Rejer, Sandmusling, Sild (marinerede), Skildpadde, Skrubbe, Tunge, Østers, Ål.

Mælkeprodukter og Æg :

Meget gavnlige : Cremefraiche, Fetaost, Friskost, Gudemælk, Hedeost, Hytteost, Kefir, Mozzarella, Ricotta, Yoghurt.

Neutral : Cheddar, Colby, Emmentaler, Gauda, Jarlsberg, Kasein, Letmælk, Munster, Schweizerost, Skummetmælk, Soyamælk, Soyaost, Valle.

Undgå : Blåskimmelost, Brie, Camembert, Flødeis, Kærnemælk, Parmesan, Smør, Sorbet, Sødmælk.

Olie og Fedtstof :

Meget gavnlige : Olivenolie

Neutral : Hørfrøolie, Jordnøddolie, Rapsolie, Torskelevertran

Undgå : Bomuldsfrøolie, Majsolie, Sesamolie, Solsikkeolie, Tidselolie.

Nødder og Frø :

Meget gavnlige : Kastanie, Jordnød, Jordnøddesmør, Valnød.

Neutral : Cashewnød, Macadamianød, Mandel og Mandelsmør, Paranød, Pinjekerner, Pistacienød,

Undgå : Birkes, Græskarfrø, Hasselnød, Sesamfrø, Solsikkefrø og -smør.

Bønner og Bælgfrugter :

Meget gavnlige : Bønne (hvidfrøede), Linse grøn, Pintobønne, Sojabønner (røde)

Neutral : Bønne (flere typer), Hestebønne, Jamsbønne, Linse brun/rød, Snitbønne, Tamarindeb, Ært (grøn), Ærtebælg.

Undgå : Bønne (sort), Kidneybønne, Kikærter, Limabønne, Ært (gul).

Kornprodukter :

Meget gavnlige : Havregryn, Havreklid, Hirse, Ris, Risklid, Spelt.

Neutral : Amarant, Byg, Fiberkost, Hvedebudding, Hvedeflage, Hvedekim, Hvedeklid, Kornstivelse, Mysli, Risbudding, Sojaflage, Sojagryn, Syvkornsblanding.

Undgå : Boghvede, Cornflakes, Kamut durum, Kasha, Majsmel.

Brød og Boller :

Meget gavnlige : Essærbrød, Ezekielbrød, Hirse, Hvedekim spirede, Knækbrød, Riskager, Brunt Risbrød, Rugbrød, Rugkiks, Rugknækbrød, Sojamelsbrød.

Neutral : Brød glutenfri, Durumhvedebrød, Fladbrød, Havreklidbrød, Hvedeklid-bagelse, Matza, Proteinbrød, Pumpenikkel, Speltbrød.

Undgå : Majsoller.

Gryn og Pasta :

Meget gavnlige : Havremel, Mel af spirede Hvedekim, Rismel, Rugmel.

Neutral : Bulgurhvede, Bygmel, Durumhvedemel, Glutenmel, Grahamsmel, Hvedemel (groft og sigtet), Pasta m. semulje og spinat, Quinoa, Speltmel

Undgå : Boghvede, Pasta m. jordskok, Soba (boghvedenudler).

Grøntsager :

Meget gavnlige : Agurk, Aubergine, Beder, Bedetop, Bladbede, Blomkål, Broccoli, Grønkål, Hvidløg, Jams, Lucernespire, Mælkebøtte, Pastinak, Persille, Selleri, Semmepskål, Sød kartofler (batater), Tofu (sojabønneost).

Neutral : Asparges, Bambuskud, Brøndkarse, Champignon, Fennikel, Frisesalat, Græskar, Gulerod, Hovedsalat, Hvidløg, Icebergsalat, Ingefær, Julesalat, Kartoffel, hvid og rød, Kinakål, Kinaradise, Koriander, Kørvel, Kålrabi, Kålroe, Løg, Majroe, Oliven, Okra, Peberrod, Pibeløg, Porre, Romainesalat, Rosenkål, Rødkål, Rødløg, Salatløg, Skalotteløg, Sølvbede, Spinat, Squash, Tang, Tomat, Vandkastanie, Østershat.

Undgå : Artiskok, Avokado, Jordskok, Limabønner, Majs, Mung-bønnespire, Oliven sort, Peberfrugt, Radise, Radisespire.

Frugter :

Meget gavnlige : Ananas, Blomme, Citron, Concorddrue, Figen, Grapefrugt, Kirsebær, Kiwi, Loganbær, Stikkelsbær, Tranebær, Vindrue (blå, grøn, rød)

Neutrale : Abrikos, Blåbær, Boysenbær, Brombær, Melon, Dadel, Fersken, Hindbær, Hyldebær, Jordbær, Limefrugt, Mandarin, Nektarin, Papaya, Pære, Ribs, Rosin, Solbær, Sveske, Æble.

Undgå : Appelsin, Banan, Carambole (stjernefrugt), Granatæble, Guava, Kakifrugt, Kokosnød, Mango, Rabarber.

Frugt- og Grøntsagssaft :

Meget gavnlige : Druer, Gulerod, Hvidkål, Kirsebær, Papaya, Selleri, Tranebær.

Neutrale : Abrikos, Agurk, Ananas, Grapefrugt, Grøntsagssaft af ovennævnte grøntsager, Gulerod, Sveske, Vand m. citron, Æble, Æblecider.

Undgå : Appelsin.

Krydderier :

Meget gavnlige : Hvidløg, Karry, Peberrod, Persille.

Neutrale : Agar, Ahornsirup, Basilikum, Bergamot, Blæretang, Chokolade, Dild, Estragon, Farin, Gurgemaje, Honning, Johannesbrød, Kanel, Kardemomme, Koriander, Kryddernellike, Kørvel, Laurbærblad, Marantastivelse, Melis, Merian, Muskatnød, Mynte, Paprika, Pebermynte, Purløg, Rissirup, Rødalge, Rosmarin, Safran, Salt, Salvie, Sar, Sennepspulver, Sirup mørk, Sojasause, Spidskommen, Tamarinde, Timian, Vanille, Vinsten,.

Undgå : Allehånde, Anis, Bygmalt, Cyennepeber, Ciliflage, Eddike i forskellige sammenhænge, Gelatine, Kapers, Majssirup, Majsstivelse, Mandelessens, Peber (hvid, sort).

Smagsstoffer :

Meget gavnlige : AB-typen er risikogrube for mavekræft og bør undgå syltevarer, samt ketchup der indeholder Eddike.

Neutral : Gele og Marmelade af acceptable frugter, Majonæse, Salatdressing af acceptable ingredienser og fedtfattig, Sennep.

Undgå : Agurk syltet, Chutney, Ketchup, Syltevarer, sur og sød, Worcestersauce.

Urtete :

Meget gavnlig : Ginseng, Hyben, Ingefær, Jordbærblade, Kamille, Lakridsrod, Lucerne, Solhat, Te grøn, Tjørn.

Neutral : Angelik, Baldrian, Cayennepeber, Fuglegræs, Glatbladet Elm, Grøn Mynte, Hindbærblade, Hvidbirk, Hyld, Jernurt, Katteurt, Morbær, Mælkebøtte, Pebermynte, Perikum, Persille, Røllike, Salvie, Skræppe, Timian.

Undgå : Aloe vera, Bukkehorn, Ensian, Filtbladet kongelys, Følfod, Humle, Hyrdetaske, Lind, Majssilke, Rabarber, Rødkløver, Sennep, Skjolddrager.

Andre drikkevarer :

Meget gavnlig : Kaffe (med og uden koffein), Grøn Te.

Neutral : Mineralvand, Kulsyreholdigt vand, Vin (hvid og rød), Øl.

Undgå : Sodavand, Spiritus. Te sort.

