Wissen ist Macht

Inhaltsverzeichnis

- Wissen ist Macht
- Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto
    - Was erfährst du alles in diesem Buch?
    - Hier kannst du es kaufen:
    - Übersäuerung – Basische Ernährung –> alle Blutgruppen
    - Trennkost –> alle Blutgruppen
    - Paleo –> Blutgruppe 0
    - Low Carb –> Blutgruppe 0
    - Ketogene Ernährung –> Blutgruppe 0
    - Vegan & Vegetarisch –> Blutgruppe A
    - Makrobiotisch –> Blutgruppe A
    - Abnehmen mit Hashimoto
- Häufig gestellte Fragen zur Ernährung bei Hashimoto nach Blutgruppe
    - Das könnte dich auch interessieren

Das Wissen um deine Blutgruppe gibt dir in einiger Hinsicht die Macht, etwas an deinem Leben zu verändern. Warum?

Dr. Peter J. D'Adamo schreibt in seinem Buch 4 Blutgruppen – Richtig leben, dass die Blutgruppe 0 eine hohe Disposition zu Autoimmunkrankheiten und insbesondere zu Schildrüsenproblemen hat. Das hat mich dazu bewogen, mir das Ganze mal näher anzuschauen. Ich habe dieses Buch sowie 4 Blutgruppen, 4 Strategien für ein gesundes Leben als Grundlage für diesen Blogpost gelesen und und auch mit meinen eigenen Erfahrungen abgeglichen. Wer mir auf Facebook folgt, hat sicherlich meine Umfrage zur Blutgruppe mitbekommen und sich gefragt, warum ich das wissen will.

Hier ist die Antwort:
Wenn ich dem Buch glauben schenken darf, so müsste die Blutgruppe 0 unter den Menschen mit Hashimoto am meisten vertreten sein. Und meine Umfrage bestätigt

das. Und ich habe noch einiges mehr herausgefunden. Zum Beispiel, warum bei manchen das Weglassen von Gluten schon einen superriesen Schritt in die richtige Richtung zeigt, und warum bei anderen weniger Wirkungen zu sehen sind.

Denn laut Dr. D'Adamo definiert sich über deine Blutgruppe die Verträglichkeit bestimmter Lebensmittel und die Unverträglichkeit bestimmter Lebensmittel.

Jeder Blutgruppe ist ein bestimmtes Antigen zugeordnet, das Antikörper zur Abwehr von Fremdkörpern erzeugt. Am einfachsten erklärbar ist das über die Bluttransfusion und die Verträglichkeit bestimmter Blutgruppen mit anderen. Davon hat fast jeder schon mal etwas gehört, eine Bluttransfusion der Gruppe A auf einen Menschen mit der Blutgruppe B wird zu einer verheerenden Abstoßungsreaktion führen. Das Ganze funktioniert über eine Verklumpung des Blutes. Wissenschaftler haben herausgefunden, dass eine ähnliche Reaktion im Körper auch in Bezug auf Lebensmittel stattfinden kann. Und sie haben auch herausgefunden, dass dies im direkten Zusammenhang mit der Blutgruppe steht.

Einen wichtigen Faktor bei diesen Erkenntnissen spielen Lectine, das sind Eiweißverbindungen verschiedenartiger chemischer Zusammensetzung. Dr. Peter J. D'Adamao bezeichnet die **Lectine als „Superklebstoff".** Die Lectine befinden sich auf der Oberfläche von Organismen, den Oberflächen der Zellen unserer Organe, u. a. auch auf Bakterien. Das Immunsystem nutzt diese Lectine, um „feindliche" Organismen zu binden, um sie unschädlich zu machen. Ähnlich verhält es sich auch mit den Lectinen von Lebensmitteln. Wenn diese mit dem Blutgruppen Antigen nicht zusammenpassen, reagiert unser Körper mit einer sogenannten **Agglutinierung, einer Verklebung bzw. Verklumpung von Zellen.** Das merken wir zunächst gar nicht. Die Reaktion passiert tief innen in unserem Körper. Und da passiert noch eine Menge mehr von dem, was wir nicht merken.

Das beste Beispiel, das gerade im Zusammenhang mit Hashimoto immer wieder kontrovers diskutiert wird, ist das Gluten. Menschen mit der Blutgruppe 0 zum Beispiel haben genau das Blutgruppen-Antigen, das hochgradig reaktiv auf Gluten ist und so zu sehr starken Reaktionen im Verdauungstrakt führt. „So verbindet sich Gluten (Klebereiweiß), das im Weizen und anderen Getreidarten am häufigsten vorkommende Lectin, mit der Schleimhaut des Dünndarms und ruft bei manchen Menschen – inbesondere bei der Blutgruppe 0 – Entzündungen und schmerzhafte Reizungen hervor." (Dr. Peter J. D'Adamo – 4 Blutgruppen, 4 Strategien für ein gesundes Leben)

Der Teufelkreislauf im Darm beginnt genau hier, denn die Folge des permanenten „Brötchen essens“ ist zwangsläufig eines Tages das Leaky-Gut-Syndrom, das das Immunsystem auf die Bühne ruft und meiner Meinung nach den Anfang einer Autoimmunreaktion darstellt. Dr. D‘Adamo nennt die autoimmune Schilddrüsenerkrankung sehr häufig im Zusammenhang mit der Blutgruppe 0. Nicht nur wegen der Unverträglichkeit des Glutens, sondern auch im Zusammenhang mit dem Lebenswandel von heute, der nicht zu dem Lebenswandel passt, der in der Entstehungszeit der Blutgruppe relevant war. Die Blutgruppe 0 ist nämlich die älteste Blutgruppe der Welt.

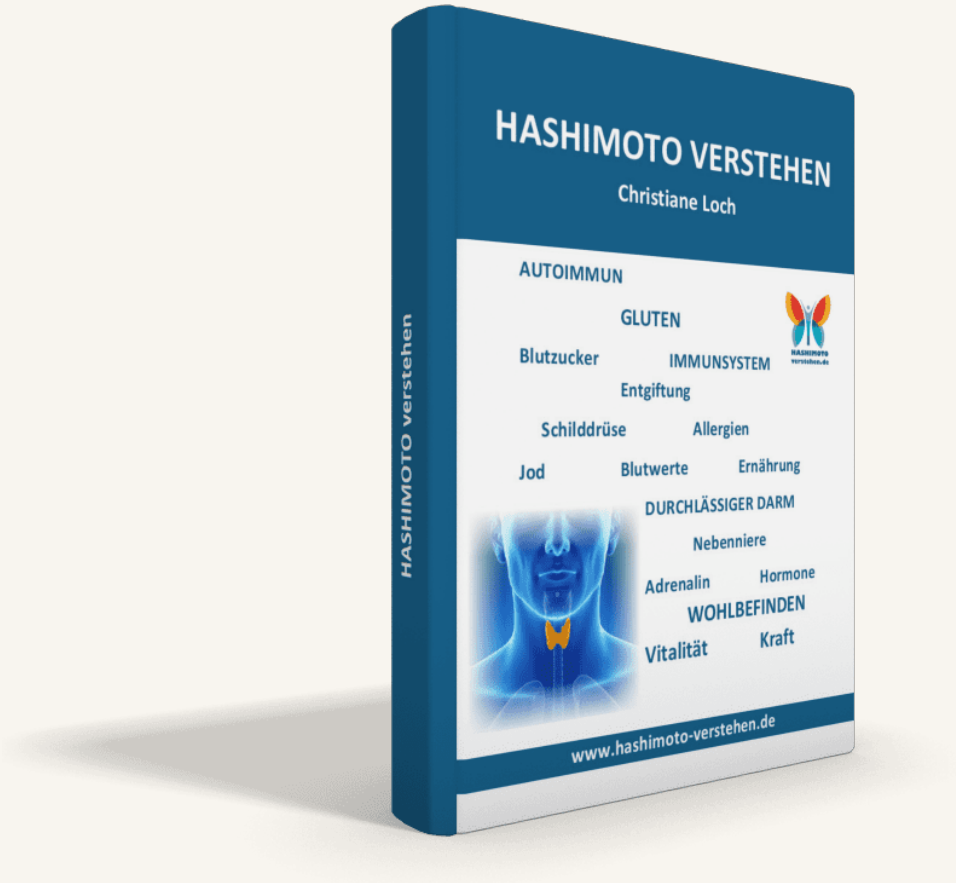
Menschen mit der Blutgruppe 0 sind Fleischesser und verstoffwechseln Kohlenhydrate nur sehr schlecht. Hülsenfrüchte und Kohl führen ebenso zu unguten zu Reaktionen (Verklumpungen) im Organismus.
Menschen der Blutgruppe A dagegen sind die geborenen Veganer oder Vegetarier. Von Milchprodukten lassen sie genau wie die Menschen mit Blutgruppe 0 am besten die Finger, denn diese sind für beide schlecht verträglich, verlangsamen den Stoffwechsel und führen auch zu den oben beschriebenen Verklebungen. Industriell verarbeitete Lebensmittel sind für beide Blutgruppen kontraproduktiv und gehören deshalb nicht auf den Speiseplan. Alles in allem sind diese beiden genannten Blutgruppen gegenteilig gepolt, während die **Blutgruppe B** irgendwo dazwischen liegt und sehr viel mehr „verträgt“, wie zum Beispiel auch Milchprodukte. Menschen mit der Blutgruppe B haben ein starkes Immunsystem und auch schwerste Krankheiten überstehen sie gewöhnlich, wenn sie sich an die Blutgruppendiät halten.

Ich empfehle Euch unbedingt mal das oben verlinkte Buch von Peter D‘Adamo zu lesen und wenigstens den Versuch zu machen, eure Ernährung dahingehend anzupassen. Für mich persönlich war es eine riesen Bestätigung, warum meine Ernährungsumstellungen so einen enormen Fortschritt in Bezug auf mein Hashimoto bewirkt haben, denn ich habe intuitiv sehr, sehr viele Lebensmittel vom Plan gestrichen, die ich nun bei der Blutgruppen Diät unter „weglassen“ für meine Blutgruppe gefunden habe. Außerdem gab es für mich die absolut plausible Erklärung warum für mich die ketogene Ernährung so gut funktioniert , denn ich bin Blutgruppe 0.

Ich möchte im Folgenden noch ein bisschen näher auf die einzelnen Ernährungsformen und deren Bezug zu den Blutgruppen eingehen.

PASSEND ZUM THEMA · EBOOK-EMPFEHLUNG

Hashimoto im Griff mit dem Wissen um deinen Körper und das Wesen von Hashimoto



Deshalb habe ich dir im E-Book „Hashimoto verstehen“ alles Wichtige, das du wissen musst um die Funktionen im Körper bei Hashimoto einfach und ohne medizinisches Wissen vorauszusetzen zusammengefasst. Das Buch beantwortet dir die wichtigsten Fragen rund um das Thema „Was ist Hashimoto?“

Was erfährst du alles in diesem Buch?

- was eine Autoimmunkrankheit ist,
- woran man/dein Arzt bzw. deine Ärztin Hashimoto erkennt,
- Symptome bei Hashimoto,
- wie der Stresskreislauf funktioniert,
- warum die Schilddrüsenunterfunktion nicht hauptsächlich durch die Zerstörung der Schilddrüse durch dein Immunsystem kommt,
- welche Rolle Leber, Nieren und Verdauung spielen
- und wie dein Immunsystem funktioniert.

Alles rundherum, wie Hashimoto funktioniert. Denn wenn du weißt, wie es funktioniert, dann weißt du auch, wie du es stoppen kannst.

Hier kannst du es kaufen:

Hashimoto verstehen bestellen 4,99 (#9) (#13)
Email Adresse

Hashimoto verstehen kaufen
Preis - €4.99
Jetzt kaufen

↓ Weiter geht’s mit dem Artikel

Übersäuerung – Basische Ernährung --> alle Blutgruppen

Ich zitiere hier das eBook „Wieder im Gleichgewicht“ meiner Lehrerin Eva Meininger, die Ernährungsberater unterrichtet und ihnen ganzheitliche Sichtweisen an die Hand gibt. Außerdem hat sie eine erfolgreich laufende Ernährungspraxis in Freiburg. Falls also einer von euch in dieser Region Hilfe sucht, dann solltet ihr sie

unbedingt kontaktieren.

„Wenn wir stärkehaltige Lebensmittel wie (Vollkorn-)Brot oder Kartoffeln essen, brauchen wir einen Speichel der ein kohlenhydratspaltendes Enzym (Alpha Amylase) enthält. Damit dieser Verdauungshelfer seine Arbeit tun kann, muss im Mund durch den Speichel ein leicht alkalischer pH-Wert vorliegen. Verändert sich der pH-Wert des Speichels, kann das Enzym nicht arbeiten.
Wenn wir sehr eiweißhaltige Nahrung essen, wird diese zuerst im Magen verdaut. Dort braucht das eiweißspaltende Enzym Pepsin einen sehr sauren pH-Wert, damit es arbeiten kann.
Im Dünndarm haben wir für die weitere Verdauung wieder ein sehr basisches Milieu durch den sehr alkalischen Verdauungssaft der Bauchspeicheldrüse.
Auch andere Körperbereiche sind durch ihren pH-Wert geprägt.
Verändert er sich, hat das immer negative Folgen für uns, denn es handelt sich hier um eine der Grundlagen unseres Stoffwechsels.“

- Symptome einer Übersäuerung
- bleierne Müdigkeit
- depressive Verstimmungen,
- Antriebslosigkeit,
- Unwohlsein,
- Übelkeit, auch Sodbrennen.
- langsames Nachlassen der Konzentration
- Kopfschmerzen,
- Verspannungen der Muskulatur,
- Übergewicht,
- Gicht,
- Rheuma,
- Bandscheibenbeschwerden,
- Arthrosen,
- Herz- und Kreislaufstörungen.

Zu den Säurekrankheiten Nr. 1 zählen Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs.

Da dieses Thema unglaublich komplex ist, werde ich hierzu einen separaten Blogpost bereitstellen, indem ich Evas eBook genauer betrachten werde und es euch wahrscheinlich auch als Ganzes zur Verfügung stellen.

Generell im Bezug zum Thema „Blutgruppenernährung“ ist zu sagen, dass alle

Blutgruppen darauf achten sollten, sich weniger sauer und mehr basisch zu ernähren, was in der industrialisierten Welt gar nicht so einfach ist.

Trennkost --> alle Blutgruppen

Hierbei geht es wie bei allen Ernährungsformen um eine dauerhafte Umstellung der Gewohnheiten.
Eiweißhaltige und kohlenhydrathaltige Lebensmittel kommen nicht in einer Mahlzeit zusammen. Besonders gut kombinierbar ist das Ganze mit der basischen Ernährung. Kombiniere das Ganze aus Lebensmitteln, die für deine Blutgruppe gut verträglich sind und du wirst begeistert sein, was mit dir und deinem Wohlbefinden passiert.

Paleo --> Blutgruppe 0

Die Paleo-Ernährung geht auf die Wurzeln der Spezies Mensch zurück. Sie stellt die Frage nach der „artgerechten Ernährung“ des Menschen und nutzt dabei Forschungsergebnisse, die aufzeigen, wie sich der Mensch in der Steinzeit ernährt hat. Ebenso geht die Blutgruppe 0 auf die ältesten Wurzeln der Menschheit zurück. Sie ist die älteste Blutgruppe und auch die am häufigsten vertretene Blutgruppe, was natürlich meine hübsche Statistik aus der Umfrage von oben etwas relativiert.
Bei dieser Blutgruppe ist das Magensäureniveau am höchsten, DAS ist die Blutgruppe die Proteine gut verdauen kann. Aber denkt an die Menschen der Urzeit,

die hatten nicht jeden Tag Fleisch, aber sie hatten eben auch kein Mehl oder Brot oder dergleichen.
In meinen Augen passt genau deshalb die Paleo-Ernährung am ehesten zur Blutgruppe 0.

Hier auch gleich wieder ein Buchtipp von mir. Es enthält so unglaublich viel Hintergrundwissen und Ernährungspläne, die uns auch mit Hashimoto richtig gut weiter bringen können.

Übrigens wird die Paleo-Ernährung bei den Hashimoto-Spezialisten in den USA und auch bei den Menschen, die dort Hashimoto in den Griff bekommen haben, absolut gehypt und als das Non Plus Ultra betrachtet.

Mehr dazu findest du in meinem **Blogpost zu Paleo (Link)**

Low Carb --> Blutgruppe 0



Ich habe es einen Absatz weiter oben erwähnt, der Steinzeitmensch hatte kein Mehl, kein Brot und auch sonst keine industriell verarbeiteten Produkte, er hatte Kohlenhydraten aus Gemüse oder auch aus Obst zur Verfügung. Da er ständig in Bewegung war um das Überleben zu sichern, war es für ihn auch kein Problem, Zucker aus Obst zu verstoffwechseln.

Heute sieht das anders aus und das sehen wir beim typischen Vertreter der Blutgruppe 0, der vielleicht am Schreibtisch sitzt, schnell zwischendrin ein belegtes Brot frühstückt und Mittags in der Kantine „Massenfood“ zu sich nimmt. Ein großteil dieser Menschen leidet unter Übergewicht. Blutgruppe 0 kann Kohlenhydrate nur

schlecht verstoffwechseln und somit ist Low Carb auch ein guter Indikator für Wohlbefinden. Und ganz nebenbei ist man auf diese Art dann eben auch kein Gluten.

Mehr dazu findest du in meinem separaten **Blogpost zu Low-Carb-Ernährung (Link)**

Ketogene Ernährung --> Blutgruppe 0



Die Ketogene Ernährung, wenn dauerhaft praktiziert, ist nicht so ganz ohne, denn in der Ketose baut der Mensch Muskeln ab. Und welches unserer wichtigsten Organe ist zum Beispiel ein Muskel? **DAS HERZ**, also aufpassen, wer sich für die Ketose entscheidet, für wie lange du das tust und unter welchen Rahmenbedingungen. Unbedingt machst du Ausdauersport – Cardio. Der Steinzeitmensch war hingegen sehr oft in Ketose. Diese entsteht nämlich, wenn sämtlicher Zucker im Körper verbraucht ist, dann stellt der Körper auf Fettverbrennung um und baut sich seine Glukose aus den Ketonkörpern zusammen. Beim intermittierenden Fasten, in Verbindung mit Morgensport kannst du ziemlich schnell in die Ketose kommen. Angenehm ist dabei, dass das Hungergefühl verschwindet und du nicht dauern was essen „musst“ und dir auch nix fehlt.

Ich habe an der Ketose Challenge teilgenommen und festgestellt, dass es absolut gar nicht leicht ist, in eine dauerhafte Ketose zu kommen. Auf jeden Fall hat mein Körper dann sehr stark angefangen zu entgiften, was durchaus erstmal zu einem schlechteren Wohlbefinden geführt hat. Aber gleichzeitig bleib das dauernde Hungergefühl aus und ich wurde ausgeglichener.

Warum finde ich trotz der Muskelthematik diese Ernährung gut? Lies mal meinen **Blogpost zum Thema „Erschöpfung und Mitochondrien“.** In der Ketose kannst du nämlich die Erneuerung deiner Mitochondrien anstoßen.

Vegan & Vegetarisch --> Blutgruppe A



Ich hab’s probiert. Vier Monate habe ich so ziemlich 95 % vegan gelebt: Massen an Gemüse, keine tierischen Produkte, kein Gluten. Ich fand es absolut schwierig. Mir hat irgendwie immer was gefehlt und heute weiß ich es – Blutgruppe 0 ist nicht so vegan veranlagt.

Dafür aber Blutgruppe A. Für dich mit dieser zweitgrößten Blutgruppe ist es geradezu das Paradies. Du verträgst eh keine Milchprodukte. Nach Fleisch gelüstet es die meisten A-ler auch gar nicht so sehr. Und Gluten ist für dich nicht so das Thema. Nur: **Finger weg vom Weizen!!!** Das gilt auch für dich – strikt, wenn du Hashimoto hast.

Du hast einen empfindlichen Magen-Darm-Trakt und pflanzliche Kost ist dein Motor zum Schlank- und Produktiv-Bleiben.

Eine sehr lange Zusammenfassung mit Buchtipps findest du in diesem **ausführlichen Blogpost (Link)** Ich bin übrigens seit dieser Zeit ein Fan von Attila Hildmann und integriere seine Rezepte sehr gerne in meine Küche.

Makrobiotisch --> Blutgruppe A

Die makrobiotische Ernährung ist fettarm und ballaststoffreich, mit Schwerpunkt auf vollwertigem Getreide und Gemüse. In der makrobiotischen Ernährungsweise werden Fleisch, tierische Fette wie beispielsweise Butter oder Schmalz, Milchprodukte, Eier, künstliche Süßungsmittel und chemische Zusatzstoffe gemieden. Bestandteile sind Vollkorn-Getreide (Naturreis, Hirse, Buchweizen, Mais, Roggen) Gemüse, Bohnen, Algen und kleinere Mengen an Früchten, Samen, Nüssen und Weißfisch.

Am besten sind die Lebensmittel nur sehr geringfügig weiterverarbeitet. Gemüsesorten wie Avocados, Kartoffeln, Tomaten, Auberginen, Paprika, Spargel und Rüben werden gemieden.

Lebensmittel müssen gemäß der makrobiotischen Ernährungsweise mit Utensilien aus Materialien wie Holz, Glas, Emaille oder rostfreiem Stahl zubereitet werden.

Es gibt eine Therapeutin, die bei Menschen mit Hashimoto sehr gute Ergebnisse durch makrobiotische Ernährung erziehlt, wenn du dich hiervon angezogen fühlst, dann folge doch einfach **diesem Link.**

Abnehmen mit Hashimoto

Und jetzt nochmal ganz allgemein mein Tipp, wenn du Probleme mit Übergewicht hast. Frau Dr. Simone Koch, sie hat selbst Hashimoto, hat ein 12-Wochen-Abnehmtraining erstellt. Ich habe es natürlich getestet. Und wenn ich diszipliniert wäre, dann wäre ich jetzt um einige Kilos leichter. Das heißt für mich, nochmal

anfangen, aber ich weiß, es funktioniert. Sie hat überall so kleine Biohacks versteckt, die dich deiner Vitalität und Power ein Stück näherbringen können. Und auch das HIIT (high intensive Intervalltraining), mit dem du deine Mitochondrien kicken kannst, zeigt sie dir. Du kannst **es hier über mich vergünstigt buchen (Link)** und glaube mir, es ist sein Geld wert.

Häufig gestellte Fragen zur Ernährung bei Hashimoto nach Blutgruppe

Wie beeinflusst die Blutgruppe die passende Ernährung bei Hashimoto?

Laut Dr. Peter J. D’Adamo besitzt jede Blutgruppe ein bestimmtes Antigen, das über Eiweißverbindungen (Lectine) bestimmt, welche Lebensmittel gut oder schlecht verträglich sind. Blutgruppe 0 ist unter Hashimoto-Erkrankten am häufigsten vertreten und reagiert besonders stark auf Gluten, was den bekannten Zusammenhang zwischen Gluten und Hashimoto zusätzlich erklären kann.

Welche Ernährungsform passt laut Blutgruppen-Diät am besten zu Blutgruppe 0?

Menschen mit Blutgruppe 0 sind von Natur aus Fleischesser mit hohem Magensäureniveau, die Kohlenhydrate eher schlecht verstoffwechseln. Dazu passen am besten Paleo-Ernährung, Low Carb und, mit Vorsicht, auch eine ketogene Ernährung.

Welche Ernährungsform passt am besten zu Blutgruppe A?

Blutgruppe A verträgt Milchprodukte schlecht und hat meist wenig Bedürfnis nach Fleisch. Für diese Blutgruppe eignen sich daher vegane beziehungsweise vegetarische Ernährung sowie die makrobiotische Ernährungsweise besonders gut – Weizen sollte aber bei Hashimoto trotzdem strikt vermieden werden.

Was hat Übersäuerung mit der Ernährung bei Hashimoto zu tun?

Unabhängig von der Blutgruppe sollten alle Menschen mit Hashimoto auf eine möglichst basenüberschüssige, basische Ernährung achten. Eine Übersäuerung des Körpers kann sich unter anderem durch Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsschwäche, Übergewicht oder Verspannungen äußern und begünstigt unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

[Was ist Trennkost und warum wird sie bei Hashimoto empfohlen?]

Bei der Trennkost werden eiweißhaltige und kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht in derselben Mahlzeit kombiniert. In Verbindung mit einer basischen, zur eigenen Blutgruppe passenden Ernährung kann das laut eigener Erfahrung das Wohlbefinden deutlich verbessern.

Das könnte dich auch interessieren

[Paleo-Ernährung bei Hashimoto →]
[Warum vegan dir helfen kann →]
[Low Carb bei Hashimoto →]