

---

Subject: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [tami](#) on Tue, 29 Sep 2009 18:50:57 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo an Alle im Forum!

Hab vor 15J. die Blutgr.Diät gemacht, dass war die beste Zeit meines Lebens, ich hatte meine Haare meine schönen langen Wimpern mein Gott ich hab mich einfach hübsch gefühlt!

Ich habe die Blutgruppe A positiv !

Welche Blutgruppe hast Du ?? Überhaupt es würde mich sehr interessieren ob alle die AA haben vielleicht auch die Blutgruppe A haben und evtl. gerne und oder reichlich Milchprodukte essen???????

Wäre vielleicht mal ne Ursachenforschung wert, bitte meldet Euch!

Blutgr.Typ A reagieren auf Milch, es kann nicht ausreichend verdaut und verwertet werden und kann zu Allergien führen!

Grüße

tami

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [speedfreak](#) on Tue, 29 Sep 2009 18:51:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

muss mal schaun was ich für ne Blutgruppe habe.  
Irgendwas mit resus negativ oder so.

Wie kommst du darauf das Gruppe A nicht mit Milch kann?

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [123456789](#) on Tue, 29 Sep 2009 19:05:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

habe Blutgruppe B negativ und massiven Vitamin D Mangel

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [tami](#) on Tue, 29 Sep 2009 19:08:14 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich bin keine Ärztin und ich studiere auch nicht Medizin, aber anhand der Blutgruppe kann man so manchés herausfinden. Bin gerade dabei mein Studium zur Ernährungsberaterin abzuschliessen und dabei muss ich jetzt dass Thema Blutgruppen-Diät behandeln und hab mich erinnert, dass ich dass schon mal ausprobiert!

Die meisten Milchprodukte sind für A-Typen nicht verdaulich. Das hat einen einfachen Grund Ihr Blut produziert Antikörper gegen den Grundaufbauzucker in der Vollmilch D-Galactosamin der essentielle Zucker, der zusammen mit Fructose das B-Typ-Antigen bildet. Da das Immunsystem des A-Typ dazu geschaffen ist, alles B-ähnliche zurückzuweisen, weisen die Antikörper, die es zur Abwehr der B-Antigene erzeugt, auch alle Vollmilchprodukte zurück.

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [tami](#) on Tue, 29 Sep 2009 19:32:29 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Eier und fettarme Milchprodukte werden von den Blutgr.TypB gut verdaut und verwertet es unterstützt die Leistungsfähigkeit des Stoffwechsels. Das liegt daran, das der Grundaufbauzucker beim B-Typ das D-Galactosamin ist, der Zucker, der auch in Milch enthalten ist.

Beste natürliche Nahrungsquelle für die Aufnahme von Vitamin D ist: Lebertran, Sardinen, Hering, Lachs, Thunfisch, Milch, Eigelb, mit Vit.D anger. Magarine.

Gruß

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [PatrickK](#) on Wed, 30 Sep 2009 04:35:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

A positiv...

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [Tonto](#) on Wed, 30 Sep 2009 08:27:10 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

meine Tochter hat B negativ.

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [angela](#) on Wed, 30 Sep 2009 09:11:36 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi,

Blutgruppe 0 Rh-positiv.

Meinst du die Blutgruppendiät nach Peter J. D'Adamo?

Eine Bekannte hält sich konsequent daran und ist begeistert (hat kein AA!). Daraufhin hab ich mir das mal angeschaut und müsste auf vieles verzichten. Z.B. gehöre ich nach dieser Diät zu den Fleischessern und das steht bei mir nur selten auf dem Speiseplan.

Überhaupt ist eine Umstellung der Ernährung in der Familie sehr schwierig. Ich habe ein halbes Jahr so gut es ging auf jodhaltige Lebensmittel verzichtet, aber das war extrem nervig. Mein Mann ist unkompliziert, mein Sohn der absolute Fleischesser kein Gemüse und kein Obst und meine Tochter nur vegetarisch. Da ist man gefordert.

Aber vielleicht meinst du auch eine andere Diät.

LG  
Angela

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [speedfreak](#) on Wed, 30 Sep 2009 09:15:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Angela. habt Ihr mehr Info zu dieser Blutgruppendiät?

Ich ziehe das mit dem Jod auch durch. Gleichzeitig so wenig wie möglich Weismehl zu essen. Das mit Jod ist schon nicht einfach da muss ich dir recht geben.

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [123456789](#) on Wed, 30 Sep 2009 09:35:47 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Einen Vitamin D Mangel kann man leider nicht durch Nahrung ausgleichen. Vitamin D wird unter Sonnenlicht gebildet. Ca. 30 min Sonne möglichst ohne Sonnencreme oder nur mit niedrigem LSF (bis an möglichst freier Haut in der Mtagszeit täglich in unseren Breiten reichen aus. Leider gibt es Erkrankungen, wie z. B. Schilddrüsenerkrankungen die die Aufnahme von Vitamin D zu behindern scheinen, wie es bei mir der Fall zu sein scheint. Ich nehme Kps mit 20.000 i.E. ein (normale Dosierung sind 800 i. E.)

Ich trinke im Übrigen jeden Tag ca. 1 Liter 1,5 % Milch, esse sehr viel Käse und Joghurt und auch Fisch. Mein Vitamin D Spiegel liegt nach einer Sommerpause ohne Vitamin D (Dekristol rp) bei nur 38 und die Knochen tun wieder ohne Ende weh. Sollwert ist über 100. Vitamin D Mangel hat einen CalciumMangel zur Folge und dieser führt letztendlich zur Osteoporose. Weiterhin schützen hohe Vitamin D Spiegel vor Herzinfarkt und anderen Arterioskleroseerkrankungen.

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [123456789](#) on Wed, 30 Sep 2009 09:38:08 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

sollte heißen LSF bis 8

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [speedfreak](#) on Wed, 30 Sep 2009 09:48:52 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Jawohl maber Calcium mangel hat auch mit der Schilddrüse zutun. Man glaubt nicht für was die Schilddrüse alles zuständig ist im Körper.

Wo ist denn viel Vitamin d enthalten?  
Ich finde immer nur Vitamin D3 ist das dass selbe?

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [123456789](#) on Wed, 30 Sep 2009 10:20:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vitamin D 3 ist das, was der Körper braucht, also wohl dasselbe.  
Nützt aber nichts mit der Nahrungsaufnahme. IN Milchprodukten ist viel enthalten. Und klar hat infolge der verminderten Vitamin D Resorption auch der daraus resultierende Calciummangel(den man übrigens nicht ausgleichen sollte, sondern satt dessen für einen optimalen Vitamin D Wert sorgen soll , denn normalisiert sich der Calciummangel von alleine, wenn man genügend Milchprodukte zu sich nimmt.  
Viele Grüße Anais

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [speedfreak](#) on Wed, 30 Sep 2009 10:24:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das ist leider nicht so.  
Denn Calcium hängt auch von der Schilddrüse ab.  
Ich habe keine mehr und Vitamin D ist in ordnung.Aber Calcium ist noicjht in Ordnung.  
Hat aber mit der operationsmethode zu tun.  
Aber wenn Vitamin D okay auch calcium okay stimmt bei mir jedenfalls nicht.

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [123456789](#) on Wed, 30 Sep 2009 10:46:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

kann sein, ich habe diese Info von meiner Orthopädin, die auch Osteologin ist und sich hier immer aktuell fortbildet.

MAg aber sein, dass es nur für Schilddrüsenerkrankungen gilt und nicht für Zustände nach Entfernung dieser.

Viele Grüße Anais

P.S: Was heißt denn bei dir in Ordnung? Ist der Vitamin D Spiegel tatsächlich über 100?

Meiner Mutter wurde nämlich auch erzählt, dass ihr Spiegel mit 58 okay wäre. Die neuesten Angaben unterschieden sich nämlich sehr stark von denen, die noch in Lehrbüchern zu finden sind.

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [speedfreak](#) on Wed, 30 Sep 2009 10:54:56 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Naja das Problem ist, dass es meistens nach den Laboren geht.

Wenn man beim Allgemeinmediziner eine Blutprobe abnimmt, kommen die Werte vom Labor zurück.

Dann stehen dort Soll und Ist Werte. Diese Sollwerte werden aber vom Labor vorgegeben und diese unterscheiden sich stark von anderen Laboren oder Werten, die hier gepostet werden.

Daher kann es sein, dass einige sagen, mein Arzt sagt Wert ist okay, aber in Wirklichkeit sind diese Wertetabellen veraltet.

Ist jetzt nicht nur auf das Calcium oder Vitamin D bezogen.

Bestes Beispiel Selenwert.

Da kommst du bei 10 Praxen auf 10 verschiedene Empfehlungen.

Aber wenn ich jeden Wert analysieren lassen würde und jeden bei einem Facharzt auf seinem Gebiet prüfen lassen würde, wäre ich sehr arm und würde mehr Tabletten wie Brot essen.

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [angela](#) on Wed, 30 Sep 2009 12:41:51 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi speedfreak,

Ich weiß nicht, ob Tami die Blutgruppendiät nach D'Adamo meint.

Aber dazu findest du reichlich Infos im Netz. Ist umstritten, da die Ernährung einseitig ist. Liste der Nahrungsmittel hänge ich an (mal sehen, ob ich das kann).

Es ist interessant, dass ich danach kein künstliches Jod zu mir nehmen sollte.

Und noch mal kurz zum Jod:

Ich habe die erste Zeit immer Biomilch aus Dänemark (Arla) gekauft. Die gabs dann aber nicht mehr und dann habe ich auch noch gelesen, dass Arla Milch aus Deutschland verarbeitet!!! und kam mächtig ins Zweifeln. Wir Verbraucher werden schon ganz schön hinters Licht geführt. Jetzt trinke ich deutsche Milch in meinen Kaffee - sonst brauche ich eh wenig. Milchprodukte esse ich kaum noch aus Deutschland.

Grüße  
Angela

---

#### File Attachments

1) [Blutgruppendiät\\_Liste.pdf](#) , downloaded 417 times

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [corall](#) on Wed, 30 Sep 2009 12:56:59 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Da Menschen mit der Blutgruppe AB keine A- und B-Antikörper im Blut besitzen, sind sie besonders geschützt gegen Autoimmunerkrankungen, weil das Immunsystem weniger stark ausgeprägt ist.

<http://www.novafeel.de/diaet/blutgruppendietaet.htm>

Tja, schön wärs, hab nämlich AB.

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [speedfreak](#) on Wed, 30 Sep 2009 13:00:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hatte den Link auch als erstes bei Google.  
Schön ist der Bericht gleich daneben.

---

---

Subject: Vitamin D und Calcium

Posted by [angela](#) on Wed, 30 Sep 2009 13:06:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo Anais,

es kommt natürlich auch immer darauf an in welchen Einheiten die Werte der Labore angegeben werden.

Mai 2007 hatte ich diese Werte:

Calcium 2,27 mmol/l (Richtwert 2,2 - 2,7)

Vitamin D 46,2 pg/ml (Richtwert 19,9 - 67,0)

Vitamin D wurde nicht mehr getestet, aber im Dezember 2008 von einem anderen Labor:  
Calcium 61,33 mg/l (Richtwert 59,0 - 61,0)

Aber nach den Richtwerten bin ich doch damit gut versorgt.

Allerdings habe ich inzwischen einen interessanten Bericht über Magnesium gelesen, schaut mal da:

<http://gesundheit.coart.de/Buchtipps/magnesiumbuch>

Calcium ohne Magnesium nutzt nichts (steht da zumindest).

Zuviel Calcium führt zu Magnesiummangel - den habe ich. Vielleicht ist die Erklärung der gestiegene Calciumwert. Ach, das ist schon alles kompliziert und einen Arzt kann man ja auch nicht fragen.

LG

Angela

---

Subject: Re: Vitamin D und Calcium

Posted by [123456789](#) on Wed, 30 Sep 2009 13:21:07 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo Angela,

natürlich kommt es auf normalerweise auf das Labor an. Aber die Labore ändern nicht automatisch ihre Richtwerte, wenn die neuesten Forschungsergebnisse der Osteologen andere Richtwerte bescheinigen. Bis Änderungen aufgenommen werden und es neue Richtlinien gibt vergehen manchmal bis zu 5 Jahre.

Definitiv sind auf dem letzten Osteologen Kongress in diesem Jahr die neuesten Werte mit über 100 angegeben wurden. Vorher lag der Wert so bei 58 - 70 je nach Labor.

Das nur dazu und zu News in der Medizin.

LG Anais

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [tami](#) on Wed, 30 Sep 2009 17:57:39 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ja suuper zum Teil hast Du recht und Du kennst Dich wirklich gut aus schließlich hast Du diesen Mangel, da muss man sich gründlich informieren!

Möchte Dir nur mitteilen, wenn es Dir recht ist! Nach meinen Recherchen aus meinem Studiumlernbüchern und weitere Lektüren die ich zu meiner Arbeit brauche ist Vitamin D (Calciferol, Ergocalciferol "Sonnenvitamin") Fettlöslich wird mit der Nahrung aufgenommen oder durch Sonnenlicht gebildet (durch Einwirkung der ultravioletten Strahlen auf der Haut wird das Vitamin D produziert, dass ist doch klar und auch soweit bekannt!) Wird es oral zugeführt, wird das Vitamin D mit Fetten durch die Darmwände resorbiert. Dunst und Smog behindern die Sonnenstrahlen, die für die Vitamin-D-Produktion notwendig sind. Wenn ein bestimmter Bräunungsgrad durch die Sonne erreicht ist, hört die Vitamin-D-Produktion durch die Haut auf! Schon gewusst?

Gruß tami

---

---

Subject: Re: Hat jeder AA auch die Blutgruppe A???

Posted by [tami](#) on Wed, 30 Sep 2009 18:30:13 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hi Angela!

Ja, ich mein die Blutgruppen Diät von Dr. Peter J. D`Adamo.

Ich versteh das dass ganz schön aufwendig ist, hab selbst ne Familie meine Tochter ist jetzt 7J.  
und ist zum Teil sehr wählerisch beim Essen mein Mann dagegen ißt alles, der ist pflegeleicht.

Gruß tami

---