

## Blutgruppen-Diät

# Essen nach dem Bluttyp

Michael Klaper

„Ihre Blutgruppe bestimmt Ihre Ernährung und Lebensweise.“ Diese Botschaft verbreitet der US-amerikanische Arzt und Naturheilmediziner Dr. med. D’Adamo weltweit. Seine Bücher haben sich zum Verkaufsschlager entwickelt, obwohl hinter seinen abenteuerlichen Theorien kaum haltbare Behauptungen stehen.

In den USA erzielte die Blutgruppen-Diät 1996 in der Öffentlichkeit große Aufmerksamkeit. Im deutschsprachigen Raum kam das Buch mit dem Titel „4 Blutgruppen“ ein Jahr später auf den Markt. Die Grundaussage

des Autors Peter J. D’Adamo: Jeder sollte sein Essen an seiner Blutgruppe ausrichten. Blutgruppe 0 bezeichnet er als den dominanten Jäger-Höhlenbewohner-Typ, der Fleisch benötigt. Blutgruppe-A-Menschen sind sanfte Vegetarier, und Vertreter der Blutgruppe B gehören zu den Milchprodukte essenden Allesfressern (Omnivoren). Vielen Menschen liefert diese Theorie die Rechtfertigung dafür, reichlich Fleisch und andere tierische Produkte in ihre Ernährung einzubeziehen. Aber die Blutgruppen-Diät weist viele Ungeheimheiten auf.

### O-Typ: Der Jäger

Dieser Mensch besitzt die entwicklungsgeschichtlich älteste Blutgruppe. O-Typen sind Fleischesser, verfügen über einen robusten Verdauungstrakt und sind mit einem widerstandsfähigen Immunsystem ausgestattet. Neben Fleisch sind auch viele Gemüsesorten und Früchte gut verträglich, während alle Weizenvollkornprodukte wegen des enthaltenen Glutens gemieden werden sollten. Bis auf Butter und Bauernkäse sind auch alle Kuhmilchprodukte zu meiden. Hülsenfrüchte sind kein wichtiger Bestandteil ihrer Ernährung und bereiten wegen der enthaltenen Lektine eher Probleme. D’Adamo

### Schreckgespenst: Lektine aus Bohnen

Ein Merkmal des Buches sind die Furcht erregenden Hirngespinnste, die der Autor bei falscher Ernährung heraufbeschwört, ohne dafür wissenschaftliche Beweise zu liefern. Beispielsweise begründet D’Adamo seine Theorie weitgehend mit der Wirkung von Lektinen. Dies sind Proteine, die in bestimmten Nahrungsmitteln wie Hülsenfrüchten und Weizen vorkommen. Sie können bewirken, dass die roten Blutkörperchen verkleben. Der amerikanische Arzt macht Lektine für ernste Störungen im ganzen Körper verantwortlich, von der Verklebung der Blutzellen über Organschäden bis zu Nierenversagen. Er ängstigt seine Leser sogar mit der Geschichte des Ex-KGB-Agenten Georgie Markov, der mit einer Injektion des ultrastarken Lektins Rizin ermordet wurde. Weiter behauptet D’Adamo, „gewisse Bohnen und Hülsenfrüchte, besonders Linsen und Kidneybohnen, enthalten Lektine, die sich im Muskelgewebe ablagern, wodurch diese vermehrt alkalisch und weniger leistungsfähig werden“. Eine gravierende wissenschaftliche Attacke und ein alarmierender Gedanke für alle, die der Blutgruppe 0 angehören. „Nachdem Sie eine Schale Chili-Bohnen oder Linseneintopf gegessen haben, lagern sich in Ihren Muskeln Lektine ab, beeinträchtigen deren Funktion, verändern deren Säuregrad und vermindern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit,“ schreibt D’Adamo.



## A-Typ: Der Landwirt

Die zweitälteste Blutgruppe entstand in der Jungsteinzeit, in der die Menschen mit Landwirtschaft und Viehzucht begannen. A-Typen haben ein tolerantes Immunsystem und einen empfindlichen Magen-Darm-Trakt. Deshalb ist eine vegetarische Ernährungsweise, in der Obst und Gemüse eine wichtige Rolle spielen, besonders bekömmlich. Kleine Portionen Fisch können A-Typen aber mehrmals in der Woche essen. Mit Ausnahme kleiner Mengen fermentierter Milchprodukte wie Joghurt und Kefir sollten sie auf Kuhmilchprodukte verzichten. Gleiches gilt für fast alle Weizenprodukte. Bis auf wenige Ausnahmen sind die meisten Hülsenfrüchte für diese Blutgruppe bekömmlich.



## Verklumpen unsere roten Blutkörperchen?

Wenn jemand eine solche Behauptung aufstellt – und diese in einem Buch publiziert, das für die Bestsellerliste der New York Times vorbestimmt ist und die Ernährungsgewohnheiten einer Nation verändern soll –, ist er verpflichtet, seine Aussagen mit stichhaltigen wissenschaftlichen Beweisen zu stützen. Dies versäumt D'Adamo wiederholt. Um seine „Lektin-Kobolde“ annähernd glaubwürdig zu machen, müsste er Mikroskopaufnahmen veröffentlichen mit Muskelgewebeproben von Menschen der Blutgruppe 0, A, B und AB, nachdem sie Kidneybohnen oder Linsen gegessen haben. Die Aufnahmen müssten Lektin-Ablagerungen in den Muskeln der Gruppe-0-Menschen deutlich zeigen – im Gegensatz zu den unbelasteten Muskelgewebeproben der Blutgruppe A. Wenn ein Verfasser diese Art von Beweis nicht leisten kann, ist es kaum verantwortungsvoll, Behauptungen aufzustellen, die Millionen von Menschen vor dem Verzehr von eiweiß- und faserreichen Hülsenfrüchten und anderen wertvollen Lebensmitteln Angst machen. Für eine einzelne Person mag es tatsächlich das Beste sein, eine bestimmte Hülsenfrucht nicht zu essen. Gründe hierfür sind aber ernährungsphysiologische Ursachen wie Allergien oder individuelle Unverträglichkeiten und nicht die Blutgruppe.

Was die „Blutgruppen“-Theorie gänzlich unglaubwürdig macht, ist D'Adamos Behauptung einer unmittelbaren physiologischen Schä-

digung: Lektine sollen die roten Blutkörperchen von Angehörigen bestimmter Blutgruppen verkleben (agglutinieren) lassen, die „genetisch/evolutionär nicht geeignet“ sind für solche Nahrungsmittel. Agglutination bedeutet, dass die roten Blutkörperchen verkleben und Klumpen bilden. Haben sie sich einmal verklumpt, lösen sie sich nicht wieder. Das lässt Zellen und Gewebe absterben, schadet der Gesundheit und kann sogar zum Tod führen. Denn rote Blutkörperchen transportieren Sauerstoff zu den Zellen von lebenswichtigen Geweben wie Hirn, Herz und Nieren. Um diesen Transport auszuführen, müssen sie durch winzige Gefäße (Kapillaren) fließen, die so eng sind, dass die Blutkörperchen nur einzeln hindurch kommen. Wenn die roten Blutkörperchen durch Lektine oder etwas anderes verkleben, verstopfen sie die Kapillaren und blockieren den Blutstrom. Das Blut wird daran gehindert, die lebenserhaltende Sauerstoffladung zu den Geweben zu liefern, die von diesen Kapillaren versorgt werden.

Die meisten Menschen kennen ihre Blutgruppe nicht, geschweige

### Blutgruppen in Europa

Blutgruppe	Häufigkeit
0	~ 38 %
A	~ 42 %
B	~ 13 %
AB	~ 7 %

denn, dass sie wissen, welche Nahrungsmittel für sie „evolutionär nicht geeignet“ sind. Daher ist davon auszugehen, dass viele für ihre Blutgruppe „falsche Nahrungsmittel“ essen. Menschen der Gruppe 0 sollen z. B. keinen Weizen vertragen und Angehörige der Gruppe A kein Fleisch. Hirn, Herz, Lungen, Nieren und Nebennieren dieser Menschen wären bald irreparabel geschädigt, und für Millionen könnte der Ausgang tödlich sein. Solche durch Lektine verursachten Mikroinfarkte wären Pathologen und anderen Medizern so gut bekannt, wie heutzutage Arteriosklerose. In den Pathologie-Lehrbüchern stünden klare Beschreibungen – vervollständigt mit mikroskopischen Aufnahmen von Schäden durch Lektin-Ablagerungen und Blutagglutination in den wichtigsten Organsystemen. Tatsächlich sind solche Beobachtungen in der Forschung jedoch völlig unbekannt.

## Weizen für Blutgruppe 0 tabu

Wenn man eine so verallgemeinernde Aussage liest, wie „Blutgruppe 0 verträgt absolut keine Vollweizenprodukte“, muss man fragen: Was meint der Autor mit „absolut“? Fallen Gruppe-0-Menschen augenblicklich zu Boden, halten sie sich den Bauch und erbrechen, wenn sie einen Weizen cracker gegessen haben – oder, noch schlimmer, erleiden einen sofortigen Hirnschaden aufgrund der verklebten Blutkörperchen in ihrem Gehirn? Wie viel Weizen

kann Blutgruppe 0 vertragen, bevor das Blut agglutiniert? Ein Brötchen, eine Nudel?

Sicher können bei einigen Menschen Beschwerden auftreten, wenn sie Weizen essen. Das tun sie aber wegen einer Weizenallergie (z. B. Glutenunverträglichkeit) oder anderer nachprüfbarer Mechanismen – nicht aufgrund von Lektinen. Richtig ist, dass auch für Menschen mit chronischer Darmentzündung (Colitis ulcerosa) Weizen ein problematisches Lebensmittel sein kann. Sie sollten auf Weizen verzichten. Auch Lektine mögen hier bei einigen Patienten die Entzündung beeinflussen.

Aber bevor man Millionen von Blutgruppe-0-Zugehörigen – immerhin über 40 Prozent der Weltbevölkerung – erzählt, sie sollten niemals Vollweizen essen, wären da nicht überzeugende wissenschaftliche Nachweise gefordert?

Um seine Behauptung hinsichtlich schädlicher Lektine aus Weizen zu belegen, müsste D'Adamo Aufnahmen des Darmgewebes von Gruppe-0-Menschen zeigen, die kürzlich Weizen gegessen haben. Dort müssten deutliche Anzeichen von Verklumpungen zu sehen sein, welche die Funktion der Darmzellen beeinträchtigen. D'Adamo müsste Bilder von Gewebeproben der restlichen Blutgruppen liefern, bei denen die Darmwand sichtlich unbeschädigt und viel weniger mit Lektin-Ablagerungen belastet wäre als jene der Blutgruppe 0. Darmentzündun-



## Keine Angst vor Hülsenfrüchten

Lektine, auch Hämagglutinine genannt, finden sich in vielen pflanzlichen Lebensmitteln. Kartoffeln, Weizen und insbesondere Hülsenfrüchte wie Gartenbohnen, Sojabohnen oder Linsen enthalten diese speziellen Proteine. Einige von ihnen sind toxisch und können die Darmschleimhaut reizen und das Blut verklumpen lassen. Durch das Garen im kochenden Wasser werden die Lektine bereits nach 15 Minuten zerstört. In gekeimten Hülsenfrüchten ist die Lektinkonzentration in Abhängigkeit von der Art der Hülsenfrucht und der Keimdauer um mehr als 90 Prozent herabgesetzt. Lebensmitteltoxikologen gehen deshalb davon aus, dass der Verzehr von Hülsenfrüchten in der üblichen Zubereitungsform unbedenklich ist. Unter den pflanzlichen Lebensmitteln weisen Hülsenfrüchte den höchsten Eiweißgehalt auf. Die meisten Sorten enthalten fast kein Fett, dafür aber reichlich Ballaststoffe, was sie zu einem optimalen Lebensmittel für eine gesunde Ernährung macht.

UGB

gen wie Colitis ulcerosa, Morbus Crohn und Glutenunverträglichkeit treten aber bei allen Blutgruppen auf – und D'Adamo erbringt keinen überzeugenden Beweis für das Gegenteil.

### Milch ist nichts für A-Typen?

Auch bezüglich Milchprodukten macht D'Adamo unglaubwürdige Aussagen, die er zum Teil auf Lektine zurückführt: „Wenn eine Person der Blutgruppe A Milch trinkt, beginnt ihr Organismus sofort mit dem Agglutinationsprozess, um sie abzuwehren.“ Auch für dieses Phänomen zeigt er weder mikroskopische Aufnahmen noch andere glaubwürdige Beweise. Er müsste zudem erklären, weshalb (teilweise enorme Mengen) Milch trinkende Gruppe-A-Menschen keine Schlaganfälle und Embolien erleiden, obwohl ihr Blut angeblich im ganzen Gefäßsystem agglutiniert. Er liefert dafür keine

Nachweise oder plausible Erklärungen – sehr störend in einem Buch, das sich als wissenschaftlich präsentiert.

Ferner erklärt der amerikanische Arzt, „Menschen mit Blutgruppe B sind die einzigen, die eine Vielzahl von Milchprodukten unbeschwert genießen können. Das liegt daran, dass der Primärzucker im B-Typ das D-Galactosamin ist, der Zucker, der auch in Milch enthalten ist“. In Wirklichkeit ist der Hauptzucker der Milch nicht D-Galactosamin, sondern Lactose. Selbst wenn signifikante Mengen von D-Galactosamin in Kuhmilch vorkämen, würde das Blut von Menschen mit Blutgruppe A nicht verklumpen. Denn das A-Blut verklebt nach anerkanntem medizinischen Wissen nicht allein durch das D-Galactosamin, sondern nur in Kombination mit einem Molekül des Zuckers Fucose (z. B. in Muttermilch und Pflanzengummi enthalten). Sicherlich reagieren be-

### B-Typ: Der Ausgegliclene

Diese Blutgruppe entstand vor rund 15.000 Jahren in Folge veränderter klimatischer Verhältnisse und der Vermischung von Völkergruppen. Der B-Typ ist besonders anpassungsfähig und verfügt über einen robusten Verdauungstrakt und ein starkes Immunsystem. Er kann unter den meisten Lebensmitteln auswählen und auch Milchprodukte verzehren. Schwer bekömmlich sind für ihn Geflügelfleisch, Weizen- und Roggenprodukte. Die meisten Gemüse und Früchte sind für die Blutgruppe B gut verträglich, während es bei den Hülsenfrüchten nur einige wenige sind.

D'Adamo

stimmte Menschen – egal welcher Blutgruppe – auf Kuhmilch und andere Milchprodukte. Das hat verschiedene Gründe, aber nicht, weil bestimmte Zuckerbausteine aus der Milch mit den „falschen“ Blutkörperchen dieser Menschen verkleben.

## Blutgruppen-Astrologie

Fast schon diskriminierend sind D'Adamos Vorurteile gegenüber Vegetariern. Im Buch erzählt er, die Fleisch essende Blutgruppe 0 hätte ein „genetisches Gedächtnis an Kraft, Ausdauer, Selbstsicherheit, Kühnheit, Intuition und angeborenen Optimismus“. 0-Typen seien „der Inbegriff von Tatkraft“, „zäh und stark, stimuliert durch eine eiweißreiche Ernährung“. Die „eher vegetarische“ Gruppe A beschreibt er als unterwürfige Tofu-Esser, „biologisch anfällig für Herz-



## AB-Typ: Der Rätselhafte

Der „moderne“ AB-Typ entstand erst innerhalb der letzten 1000 Jahre aus einer Vermischung von Blutgruppe A und B. Er besitzt einen empfindlichen Verdauungstrakt und ein übermäßig tolerantes Immunsystem. Als einzige Blutgruppe können AB-Typen Weizenprodukte vertragen. Bei den Hülsenfrüchten halten sich die bekömmlichen und die unbekömmlichen Sorten etwa die Waage. Fast alle Gemüse und Früchte, die vom A- oder B-Typ gut vertragen werden, sind auch für die AB-Gruppe empfehlenswert. Gut verträglich sind außerdem Sauermilchprodukte sowie die meisten Käse- und Fischarten, während Fleisch nur in kleinen Mengen gegessen werden sollte. D'Adamo


krankheiten, Krebs und Diabetes“. Er schildert die Gruppe-A-Persönlichkeit als „schlecht geeignet für intensive, belastende Führungspositionen, in denen Gruppe-0-Leute glänzen“. Er behauptet, unter Druck seien sie „besorgt, paranoid und nehmen alles persönlich“. D'Adamo schafft auf diese Weise eine Art „Blutgruppen-Astrologie“, die komplexe Menschen in seltsame Klischees zwingt.

Zudem ist zu bedenken, dass das A-B-0-Blutgruppensystem, das Dr. Landsteiner um 1920 ausgearbeitet hat, nur ein System unter vielen ist, wie z. B. das Rhesus-System. Alle diese Systeme orientieren sich zur Blutgruppenbestimmung an Proteinen auf der Zelloberfläche. Das bedeutet, dass bestimmte Nahrungsmittel richtig wären für das A-B-0-Blutgruppensystem, jedoch absolut falsch für eines der anderen Systeme. Warum sollen ausgerechnet die für das A-B-0-Blutgruppensystem entscheidenden D-Galactosamin-Fucose-Moleküle auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen die entscheidenden sein?

## Alles ein Evolutions-Märchen

D'Adamo hat ein Evolutions-Märchen erfunden, das viele Fragen unbeantwortet lässt. Was genau, glaubt er, geschah mit den Gruppe-

nachdem das Getreide angebaut worden war, weil die Menschen mit Blutgruppe 0 wegen ihres verklebten Bluts im Hirn ausgestorben waren?

Da mit über 40 Prozent die meisten Menschen auf der Welt der Blutgruppe 0 angehören, dürften viele von uns keinen Weizen mehr essen. D'Adamo empfiehlt dieser Gruppe, auf eine ausreichende Proteinzufuhr zu achten und pro Mahlzeit Fleischportionen von bis zu 120 Gramm zu verzehren. Egal, wie man die Empfehlungen D'Adamos von ernährungsphysiologischer Seite bewerten mag: Vom ökologischen Standpunkt her ist eine fleischbetonte Ernährung für die Weltbevölkerung nicht zu erreichen und selbst für eine ansehnliche Minderheit nicht nachhaltig. Böden, Wasser und Wälder der Erde würden auf das Produzieren von fleischhaltiger Ernährung reduziert. Schon jetzt zerstören wir unsere eigenen Lebensgrundlagen auf unserem Planeten für ein bisschen Fleisch. Das Werben für eine Ernährung, in der Fleisch im Mittelpunkt steht, erhöht das Risiko für ökologische Katastrophen und gefährdet die Zukunft von uns allen. Wir schulden es uns selbst, unseren Kindern und allen Nachkommen, herauszufinden, wie sich optimale Organfunktionen und lange Lebensdauer erreichen lassen. Mit Ernährungsformen, die wirklich nachhaltig sind – für das Individuum, die Gesellschaft und für den Planeten. 

Geringfügig veränderte Fassung des Beitrags: KLAPER, M.: Herausforderung für eine pflanzliche Ernährung in den Neunzigerjahren: Die „Blutgruppen-Diät“. vegi-info 3, S. 11-14, 2000, Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Schweizer Vereinigung für Vegetarismus (SVV). Der vollständige englische Originaltext steht im Internet unter: [www.vegsource.com/klaper/diet.htm](http://www.vegsource.com/klaper/diet.htm)