

Copyright © 1999 by Hoop-A-Joop, LLC
Copyright© za srpsko izdanje, Sezam Book, 2025.

dr Piter Dž. D'Adamo

u saradnji sa Ketrin Vitni

KUVANJE PO KRVNIM GRUPAMA

Sezam Book
Zrenjanin, 2025

Sadržaj

DEO PRVI	
UPUTSTVA ZA PRAVILNU ISHRANU	7
PRVO POGLAVLJE	
DIJETA PO KRVNIM GRUPAMA: SLAVLJENJE INDIVIDUALNOSTI	8
DRUGO POGLAVLJE	
GENETIČKI OTISAK PRSTA: ZAŠTO JE VAŽNO KOJOJ KRVNOJ GRUPI PRIPADATE	10
KLJUČ OPSTANKA	10
NAUKA O KRVI	12
VEZA KRVNA GRUPA – DIJETA	13
ŠTA TO ZNAČI U POJEDINAČNOM SLUČAJU	15
TREĆE POGLAVLJE	
IZOBILJE ČOVEČANSTVA: ŠTA JE NUTRICIONIZAM	17
ČETVRTO POGLAVLJE	
ISHRANA PREMA KRVNIM GRUPAMA: SMERNICE ZA O, A, B I AB	24
PETO POGLAVLJE	
POČINJEMO: OD MENJANJA STAVOVA DO PIJACE I TRPEZE	49
TABELE NAMIRNICA ZA SVE KRVNE GRUPE	71
DEO DRUGI	
RECEPTI	109
ŠESTO POGLAVLJE	
MESO	114
SEDMO POGLAVLJE	
RIBA I PLODOVI MORA	127
OSMO POGLAVLJE	
TOFU I TEMPEH	135
DEVETO POGLAVLJE	
TESTENINE	146

DESETO POGLAVLJE	
PICA	155
JEDANAESTO POGLAVLJE	
MAHUNARKE I ŽITARICE	161
KOMBINACIJE MAHUNARKI I ŽITARICA	173
DVANAESTO POGLAVLJE	
POVRĆE	176
TRINAESTO POGLAVLJE	
SUPE I VARIVA	188
ČETRANAESTO POGLAVLJE	
HLEBOVI, POGAČE, ČAJNO PECIVO I OSTALA TESTA	208
PETNAESTO POGLAVLJE	
SALATE	225
ŠESNAESTO POGLAVLJE	
SENDVIČI, JELA OD JAJA, PITE I PALAČINKE	232
SEDAMNAESTO POGLAVLJE	
SLATKIŠI, VOĆE I POSLASTICE OD SIRA	241
OSAMNAESTO POGLAVLJE	
PRELIVI, SOSOVI, TURŠIJA I ČATNI	259
DEVETNAESTO POGLAVLJE	
NAPICI	277
DVADESETO POGLAVLJE	
UŽINA, POSLASTICE I GRICKALCE	286
DEO TREĆI	
Mesečni plan ishrane za svaku krvnu grupu	293

DEO PRVI

***Uputstva za
pravilnu ishranu***

DIJETA PO KRVNIM GRUPAMA: SLAVLJENJE INDIVIDUALNOSTI

Dve godine posle objavljivanja Ishrane prema krvnim grupama stupio sam u kontakt sa stotinama hiljada ljudi za vreme javnih nastupa, putem interneta, telefona, pisama, na predavanjima ili u mojoj kancelariji. Mnogi od njih bili su znatiželjni, neki skeptični, neki istinski pobornici dijeta po krvnim grupama. Na mome veb sajtu ljudi se poveravaju, do najdirljivijih detalja, kako su ulagali puno truda da bi pronašli rešenje njihove hronične bolesti – prekomerne težine. Njihove priče imaju dosta zajedničkih elemenata, ali u suštini su jedinstvene i individualne – kao i ljudi sami. One su mi pomogle da više nego ikada ranije cenim nebrojene razlike koje postoje u ljudskom svetu.

Da li dijeta po krvnim grupama deluje? Upoređujući na hiljade medicinskih nalaza čitalaca i pacijenata koji su se podvrgli ovoj dijeti, ustanovljeno je da ona ima efekta na devet od deset osoba i da što je problem veći ona brže daje rezultate. Ali, pravo pitanje koje treba sebi da postavite jeste “Da li ova dijeta deluje na mene?” Nije bitno da postoji teorija o nečemu što deluje na sve u nekom opštem smislu, već je važno da ta teorija uzima u obzir individualne razlike.

Kod dijeta po krvnim grupama suština je u izražavanju individualnosti. Ukoliko je shvaćena na odgovarajući način, individualnost postaje moćan prijatelj koji omogućava bolje razumevanje razloga određenog zdravstvenog stanja. Ukoliko se individualne razlike ignorišu ili zanemaruju, one postaju prepreke na putu nauci i najboljem iz nje. Zato, kada čujete ili pročitate nešto o nekom novom naučnom otkriću, uvek sebi postavite pitanje “Da li se to odnosi na mene?”

Na koji način možete otkriti da li vam odgovara dijeta po krvnim grupama? Prvo, morate biti spremni da promenite način razmišljanja. Svi smo skloni tome da hranu posmatramo kao jednu stvar, a lekove kao nešto sasvim drugo. Retko kada smo upućeni da obratimo pažnju na višestruka dejstva hrane na svaku ćeliju u našem organizmu. Baš zbog ovoga, ponekad je neprijatno uhvatiti se u koštac sa novim idejama, poput ovih koje su iznete kroz dijetu po krvnim grupama. Međutim, kada se uzme u obzir da većina savremenih saznanja o ljudskoj ishrani potiče iz dvadesetog veka, može se primetiti da tek počinjemo da shvatamo način na koji hrana utiče na naš organizam.

Kuvanje po krvnim grupama je delo nastalo kao odgovor na praktične potrebe upražnjavanja dijete po krvnim grupama u svakodnevnom životu. Posmatrajte ga kao vodič koji će vam pomoći da preporuke koje se odnose na određeni tip krvne grupe lakše sprovedete u delo da bi u potpunosti osetili kako se ishrana odgovarajućim namirnicama pozitivno odražava na vaše zdravlje.

U ovoj knjizi nema krajnosti. Dijeta po krvnim grupama ne funkcioniše po strogim pravilima i propisima, niti teži nametanju veštačkih vrednosti na život kakvim već živite. Ishrana u skladu sa pripadnošću određenoj krvnoj grupi jednostavno znači da se sledi kod iz starih vremena koji je još uvek duboko usađen u svaku ćeliju našeg tela. Gledajte na to kao na još jedan od načina na koje slavimo čudo ljudske individualnosti.

GENETIČKI OTISAK PRSTA: ZAŠTO JE VAŽNO KOJOJ KRVNOJ GRUPI PRIPADATE

Nauka o krvnim grupama se razvija od početaka ljudske istorije. To je nauka o individualnosti – dokaz da svako od nas poseduje neku vrstu genetičkog otiska prsta smeštenog u ćelijama našeg organizma.

Pre nego što pristupite Kuvanju po krvnim grupama, potrebno je razumeti zašto krvna grupa može da bude od tako odlučujućeg značaja na vaš životni stil i način na koji se hranite. Krvna grupa nije neutralan činilac. U stvari, ona se ponaša kao kontrolni ventil imunološkog i sistema organa za varenje, biološki čuvar koji poboljšava sposobnost našeg tela da opstaje i napreduje.

Moja prva knjiga, Ishrana prema krvnim grupama, u potpunosti objašnjava način na koji krvna grupa reaguje na hranu koju unosimo, bilo da je reč o zdravoj ili bolesnoj osobi. Tu se mogu naći detalji naučnih i antropoloških razloga za postojanje četiri različite krvne grupe. Preporučujem vam da je pročitate zato što će vam to koristiti, ali i poslužiti kao uvod u Kuvanje po krvnim grupama. Ono što sledi jeste kratak podsetnik sačinjen od takvih informacija.

KLJUČ OPSTANKA

Gotovo svako, uključujući tu i lekare, ulogu krvnih grupa posmatra samo u vezi sa transfuzijom. Preterana ograničenja nametnuta tako uskim pogledima postaju očigledno pogrešna kada se u obzir uzme centralna uloga koju su krvne grupe imale u opstanku ljudske rase. Imajte na umu ovo – ljudska rasa ne bi preživela da se nisu dogodila prilagođavanja krvi na novonastale okolnosti.

Svaka od četiri krvne grupe evoluirala je kao odgovor na promene koje su se dešavale kako u fizičkom razvoju vrsta, tako i u smislu klimatskih uslova eonima unazad, tokom kojih je ljudska vrsta hodala ovom planetom. Ovo je presudan trag za razumevanje značaja krvnih grupa. Prilagođavanja koja su se javila tokom evolucije nisu samo značila ojačavanje našeg imunog sistema, koji je sada odolevao novim bakterijama, virusima i drugim opasnostima iz sredine, već su omogućila i našem osetljivom digestivnom sistemu da se prilagodi širokom spektru nepoznatih namirnica.

O krvna grupa

Prva poznata krvna grupa bila je O, koja se javila još kod kromanjonca i do danas je najčešće zastupljena. Pripadnici ove krvne grupe, koje nazivamo "lovcima", imaju jak, otporan imunološki sistem i zdrav sistem organa za varenje. Snaga imunološkog i digestivnog sistema ove krvne grupe obezbeđivala je opstanak u najranije doba, kada je meso bilo osnovna namirnica. Osobina pripadnika ove krvne grupe jeste veoma visok stepen sadržaja želudačne kiseline, sposobnost koja omogućava da se iz mesa izvuku najhranljiviji sastojci i iskoristi ta proteinima bogata hrana.

Može se reći da su ljudi sa ovom krvnom grupom prvi jeli na brzinu. Lovili su u oblastima u koje ih je vodio njihov plen, ubijali, hranili se i nastavljali dalje. Ali, vremenom su beskonačna krda dostupne lovine počela da se osipaju. Kako je ljudska rasa nastavljala da se razvija, želja za opstankom primorala je čoveka da razvije veštinu uzgajanja i čuvanja zaliha hrane, kao obezbeđenje u slučaju gladi. Ovakav novi pristup zahtevao je da se nastane u određenom geografskom području i stvore jedinice koje će međusobno sarađivati i posvetiti se održavanju zaokruženog procesa proizvodnje namirnica. Život u zajednici ne samo da je podrazumevao razvijanje novih veština, već je omogućio novim bolestima da uzmu maha.

Krvna grupa A

Krvna grupa A, koja je počela da se pojavljuje negde između 25 000. i 15 000. g.p.n.e., razlikovala se od prethodne po drugačijem sklopu imunološkog sistema jer je sada pred njim bio postavljen zadatak da odbrani od infekcija i bakterija koje su napadale zajednicu, dok se digestivni sistem prilagodio načinu ishrane koji je podrazumevao uslišavanje telesnih potreba za proteinima koji su poticali uglavnom iz zrnevlja i biljaka. U isto vreme jezera, reke i mora obezbeđivala su pregršt riba koje su postale još jedna u nizu namirnica koje su obezbeđivale proteine u ishrani. Pripadnike ove grupe uglavnom nazivamo "zemljoradnicima".

Krvna grupa B

Krvna grupa A počela je da se sreće između 15 000. i 10 000. g.p.n.e., u vreme kada je rastuća populacija ljudske rase prevazišla lovački način života krvne grupe O i odlučila da napusti zemljoradničku zajednicu grupe A. To je jedan od razloga zašto pripadnike ove krvne grupe nazivamo "nomadima". Vekovima su ogromna plemena putovala kroz

beskrajna prostranstva još uvek primitivnog sveta koji se stalno menjao. Opstajali su hraneći se mesom i mlečnim proizvodima krava, koza i ovaca koje su vodili u krdu, kao i onim namirnicama koje bi usput pronašli. Pošto su pripadnici ove krvne grupe ugradili toliko digestivnih i imunoloških karakteristika od pripadnika prethodne dve grupe, razvili su sistem koji je uravnoteženiji i tolerantniji od prethodnih.

Krvna grupa AB

Tokom većeg dela istorije čovečanstva postojale su tri tipa krvnih grupa, a onda – otprilike pre nekih deset do petnaest vekova – pojavila se krvna grupa AB, koja je još uvek veoma retka. Često se ova grupa označava kao “zagonetka” jer još nije potpuno jasno koje su to promene uticale da se pojavi. Verovatno da će potpuna evolucija ove krvne grupe tek uslediti. Ono što nam je poznato jeste da ona u sebi kombinuje većinu prednosti i nedostataka grupe A i grupe B. Imunološki i digestivni sistem krvne grupe AB je složeniji i neobičniji od ostalih, što je podjednako dobro i loše. Dobro se ogleda u širokom opsegu delovanja u smislu imuniteta i ishrane, loše u zadržavanju krhkosti i slabih karakteristika obe prethodne grupe.

NAUKA O KRVI

Dakle, šta to krv radi u organizmu što je od tako velikog značaja? Svaka krvna grupa dobila je ime po svojim biohemijskim osobinama – konkretno, antigenima.

Antigeni su hemijski otisci koje se nalaze na ćelijama. Oni podstiču proizvodnju antitela. Svaka krvna grupa poseduje drugačiji antigen sa svojom posebnom hemijskom strukturom.

Ako ste krvna grupa	imate ove antigene u krvnim ćelijama
O	nemate antigene
A	A antigene
B	B antigene
AB	AB antigene

Zamislite strukturu naših krvnih grupa kao neku vrstu antena koje projektuju svoje delovanje sa površine ćelija u okolni prostor. Ove antene sačinjene su od šećera koji se zove fukoza, čijim ponavljanjem

se formiraju dugački lanci. Fukoza stvara najjednostavniju krvnu grupu, krvnu grupu O. Jedna vrsta šećera odgovara krvnoj grupi O.

DA LI ZNATE KOJA JE VAŠA KRVNA GRUPA?

Postoji nekoliko načina za otkrivanje vaše krvne grupe.

1. Postanite dobrovoljni davalac krvi. Takođe, ukoliko ne želite da date krv postoji mogućnost da vam, uz plaćanje određene nadoknade, urade test i odrede krvnu grupu.
2. Pitajte vašeg lekara, ali nemojte biti iznenađeni ukoliko nema podataka o vašoj krvnoj grupi. Naime, kada se krv uzima radi sprovođenja redovnih kontrola, određivanje krvne grupe se radi samo ukoliko je postavljen izričit zahtev.
3. Ukoliko je moguće, nabavite komplet za određivanje krvne grupe u kućnim uslovima.

Ćelije krvne grupe A izgledaju kao one krvne grupe O, s tim što ćelije tipa A imaju dve antene koje štrče iz njih. Dakle, one se formiraju kada se antigen O, sačinjen od fukoze, ukombinuje sa drugim šećerom zvanim N-acetil-galaktozamin. Ova dva tipa šećera odgovaraju krvnoj grupi A.

Ćelije krvne grupe B slične su ćelijama krvne grupe A. One takođe imaju dve antene. Razlika je u tome što je druga antena ćelije ovog tipa načinjena od druge vrste šećera. Ona sadrži isti šećer kao ćelija krvne grupe O, fukozu, ali i još jedan šećer koji se zove D-galaktoza. Znači, ova dva šećera odgovaraju krvnoj grupi B.

Ćelije krvne grupe AB imaju tri antene. One sadrže fukozu, zatim šećer krvne grupe A – N-acetil-galaktozamin i šećer krvne grupe B – D-galaktozu. U ovom slučaju, tri šećera koji, samostalno ili u kombinaciji, formiraju preostale tri krvne grupe ovde formiraju krvnu grupu AB.

VEZA KRVNA GRUPA – DIJETA

Kakve veze ima raspored šećera koji formiraju krvne grupe sa onim što jedemo? Između onoga što jedemo i naše krvi dešava se hemijska reakcija. Ovo nam je poznato zbog supstance koja se zove lektin. Lektini su raznoliki proteini široko zastupljeni u hrani. Oni imaju moć aglutinacije (slepljivanja, vezivanja). Kada se pojede neka hrana koja sadrži protein lektina koji ne odgovara antigenu određene krvne grupe,

lektin „odabira“ organ, a organizam počinje sa „slepljivanjem“ krvi u tom području kako bi izlovali štetni lektin, što dovodi do otežane probave, proizvodnje insulina, usporavanja metabolizma i narušavanja hormonske ravnoteže.

KLJUČ PRAVILNE ISHRANE

NAMIRNICE OD VELIKE KORISTI - utiču na vaše telo slično lekovima.

NEUTRALNE NAMIRNICE - se ponašaju kao obična hrana.

NAMIRNICE KOJE BI TREBALO IZBEGAVATI - na vaše telo deluju kao otrovi.

Mnogi koji su čitali o lektinima u Ishrani prema krvnim grupama pitali su me zašto nikada ranije nisu čuli za njihovo postojanje. Neki su bili skeptični. Naravno, tvrdili su oni, da su lektini zaista tako bitni lekari opšte prakse i nutricionisti bi već objavili njihov značaj. Ti skeptici bili su iznenađeni kada sam im saopštio da je napisano već na stotine naučnih radova na temu dejstva lektina. Činjenica je da ova informacija jednostavno nije bila dovoljno predstavljena u javnosti. Navodno, Ishrana prema krvnim grupama je delo u kome su, po prvi put, rezultati tog opsežnog naučnog istraživanja objavljeni u publikaciji namenjenoj široj javnosti.

Spoznaja o postojanju potencijalne opasnosti lektina ne znači da odmah treba da se plašite svega čime se hranite. Na kraju krajeva, oni su široko zastupljeni i teško ih je izbeći. Ključna stvar je izbegavati lektine koji bi izazvali probleme u interakciji sa vašom krvnom grupom. Na primer, gluten, vrsta lektina najčešće zastupljena u pšenici, potpuno je drugačijeg oblika od lektina koji se pojavljuje u soji, i spaja se sa različitim kombinacijama šećera. Gluten se vezuje za zidove tankog creva i može izazvati jaku upalu i iritaciju kod nekih krvnih grupa, naročito kod pripadnika krvne grupe O. Sa druge strane, piletina – koja je odlična za pripadnike krvnih grupa O i A – sadrži lektin koji stvara probleme pripadnicima krvnih grupa B i AB.

ŠTA TO ZNAČI U POJEDINAČNOM SLUČAJU

Činjenica je da smo predodređeni za izvesne prednosti i slabosti koje zavise od pripadnosti određenoj krvnoj grupi. Spoznajući potrebe sopstvenog tela i unoseći hranu u skladu sa tim, moguće je da slabosti budu svedene na minimum a prednosti izbiju u prvi plan.

Suština Ishrane prema krvnim grupama počiva u činjenici da su odgovarajuće namirnice namenjene odgovarajućoj krvnoj grupi, a ostale joj škode ili ne prijaju. Stremljenjem komplementarnim namirnicama i izbacivanjem neodgovarajućih moguće je uspostaviti najbolju moguću ravnotežu imunološkog i digestivnog sistema. Većina odgovarajućih namirnica u skladu je sa evolutivnim razvojem vaše krvne grupe. Drugim rečima, namirnice koje odgovaraju vašoj krvnoj grupi najčešće su one koje su dominirale u vreme kada se vaš tip pojavio.

Na primer:

Ukoliko imate krvnu grupu O, najviše vam odgovaraju visoko-proteinske dijeta koje uključuju meso, živinu, ribu i određene vrste voća i povrća. Mnoge žitarice, mahunarke i mlečni proizvodi su nespojivi sa vašom krvnom grupom.

Ukoliko imate krvnu grupu A, dobro reagujete na vegetarijansku ishranu, uključujući tu proizvode od soje, pasulja i mahunarki, žitarice, voće, povrće i male količine ribe.

Ukoliko imate krvnu grupu B, najbolje bi bilo da se vaša ishrana sastoji od mesa divljači poput zečetine, kao i mesa domaćih životinja tipa jagnjetine i ovčetine. U svakom slučaju, pripadnici ove krvne grupe trebalo bi da izbegavaju piletinu. Za razliku od onih koji imaju krvnu grupu O ili A, na pripadnike ove krvne grupe blagotvorno deluju raznovrsni mlečni proizvodi. Neke od žitarica, mahunarki i pasulj mogu da im prave probleme, ali zato im je dostupno pregršt voća i povrća. Krvna grupa B je najraznovrsnija, u pravom smislu te reči.

Ukoliko imate krvnu grupu AB, vaša dijeta je daleko složenija – ona je kombinacija ishrane tipa A i tipa B. Pripadnici ove krvne grupe mogu da jedu gotovo sve što odgovara pripadnicima ova dva tipa, ali je neophodno da izbegavaju ili ograniče unos hrane koja bi zgušnjavala krv. Najbolja dijeta za ovu krvnu grupu sastoji se uglavnom od vegetarijanskih namirnica, sa skromnim dopunama u vidu mesnih i mlečnih proizvoda.

Na stranama koje slede pronaćićete detaljne tabele i informacije koje će vam pomoći da ishranu prilagodite krvnoj grupi kojoj pripadate, što znači da ćete posezati za hranom koja se nalazi na listi Namirnica od velike koristi, bežati od onih koje su na listi Namirnica koje bi trebalo izbegavati i uvrstiti u ishranu spektar namirnica koje su na listi Neutralnih namirnica. Stotine hiljada ljudi već su otkrili da se ishranom

koja odgovara krvnoj grupi mogu postići izuzetni i skoro odmah vidljivi rezultati u borbi protiv alergija i drugih hroničnih stanja. Sprovođenje dijeta po krvnim grupama takođe daje rezultate kod gubitka prekomerne telesne težine, uspostavljanju normalnog ritma lučenja insulina, sprečavanja zatvora i sličnih problema u organima za varenje, kao i povećanju energije i izdržljivosti. Povoljni rezultati na duge staze su još značajniji. Ova dijeta vam može pomoći da pobedite teške bolesti, poput raka i kardiovaskularnih smetnji, izbegnete uobičajene viroze i infekcije, izbacite otrove i masti koje uzrokuju gojaznost, i usporite proces izumiranja ćelija koji je nesporan znak starosti. Najbolje od svega je što se svi ovi pozitivni rezultati mogu postići uživanjem u jednoj zdravoj, raznovrsnoj dijeti. Kuvanje po krvnim grupama pružiće vam predivne recepte, trikove za pripremanje jela, savete nutricionista i menije koji će vas uputiti kako da počnete sa ishranom odgovarajućom za vašu krvnu grupu. Kvalitetan život i dobro zdravlje su vam na dohvat ruke.

IZOBILJE ČOVEČANSTVA: ŠTA JE NUTRICIONIZAM

„Zgrabi ono što ti je pri ruci“ je princip koji najbolje opisuje čovekovu ishranu od najranijih vremena. Prvi ljudi bili su pravi mesožderi. Jeli su sve što je bilo moguće uhvatiti, što ne znači da su naši preci jeli samo meso. Biljke su oduvek bile bitan deo ljudske ishrane. Ne može se reći da su ljudi prevashodno biljojedi ili mesojedi, zato što je čovek u suštini svaštojed. Ovakav tip ishrane manifestuje se u različitim oblicima. Postoje narodi čije su osnovne namirnice životinjskog porekla, kao što je to slučaj sa plemenom Masai u Africi ili Inuitima na Arktiku. Druge kulture, kao što su Bantu crnci u Africi, pretežno su biljojedi i žive vegetarijanskim načinom života. Ove, naizgled jake krajnosti, u savršenom su skladu sa našim istraživanjem krvnih grupa. Mesojedi iz zajednica Inuita i Masaia većinom su pripadnici O krvne grupe, dok je među Bantu vegetarijancima najzastupljenija krvna grupa A, koja se ovde pojavljuje u tako jakom, čistom obliku da postoji posebna podgrupa koja je dobila naziv baš po ovom plemenu – tip A-Bantu.

Sve je relativno jednostavno kada se sagledaju dejstva hrane na krvne grupe naših predaka. Međutim, savremeni čovek je prilično iskomplikovao stvari, pa su posledice takvog ponašanja ponekad katastrofalne. Napredak u oblasti zemljoradnje i razvijanje tehnika obrade namirnica uslovio je opadanje nivoa hranljivih sastojaka u namirnicama i udaljavanje od njihovog prirodnog stanja. Na primer, korišćenje novih tehnika za obradu pirinča prouzrokovalo je pojavu bolesti beri-beri u Aziji, koja je usmrtila više miliona ljudi. Još jedan u nizu primera jeste pojava da se novorođenčad ne doje već hrane iz bočice, što je naročito rasprostranjeno među siromašnijim porodicama u zemljama u razvoju. Ovaj običaj doveo je do brojnih slučajeva pothranjenosti među novorođenčadima, dijareje i čak smrti.

Možda je najznačajniji bio postepen prelazak sa mnoštva namirnica iz grupe ugljenih hidrata na slepu zavisnost od žitarica, naročito hibridne pšenice. Sada nam je poznato da je preterana konzumacija žitarica doprinela širenju dijabetesa, kardiovaskularnih bolesti, gojaznosti i ostalih teških oboljenja. Ovakva hrana izuzetno je bogata lektinima koji utiču, u manjoj ili većoj meri, na gotovo sve krvne grupe.

Još jedan od trendova koji je imao negativne posledice po naše zdravlje svakako je rafinisanje šećera i hidrogenizacija masti. Meso

koje su koristili naši preci bilo je veoma posno. Današnji uzgajivači ne bi se usudili da ponude takvo meso na prodaju. Masan, sočan odrezak postao je sinonim zapadnjačke poslastice. Daleko za nama ostalo je vreme kada se konzumiralo meso koje je čoveku obezbeđivalo napredak – posno, prirodnog porekla, bez hemikalija, pesticida i hormona. Sada živimo u svetu masnih odrezaka i duplih čizburgera.

Korak dalje od uravnotežene dijete

Nutricionisti i lekari već neko vreme izjednačavaju zdravu dijetu sa uravnoteženom dijetom. Ravnoteža je definisana kao uzimanje propisanih dnevnih količina kojima se zadovoljavaju osnovne potrebe organizma. Jedini kriterijumi po kojima se razlikuju količine preporučenih dnevnih unosa jesu pol i godište pacijenta (trudnice i dojilje izuzete su iz ove tabele). Drugačije rečeno, stručnjaci nutricionisti su zauzeli stav da ostale razlike koje postoje među ljudima nisu od značaja u ovoj jednačini.

Ovo je klasičan primer redukcionizma – celu populaciju svedite na sve obične kategorije, pol i godište, a onda izvedite zaključak iz pojednostavljenih premisa. Ovakav model prilično dobro služi u situacijama kada zavlada glad, desi se neka prirodna katastrofa ili u sličnim slučajevima nužde. Postavlja se pitanje zašto smo kao temelj celokupne nauke o ishrani postavili model namenjen samo osnovnim čovekovim potrebama? Savet iz domena redukcionističkog nutricionizma nije ništa drugo do savet za ishranu koja će zadovoljiti samo najosnovnije potrebe.

Raznovrsnost, sa druge strane, je pravi model ljudske ishrane. Mi smo raznovrsna bića čije individualne razlike dolaze do izražaja u svakoj ćeliji našeg tela.

Međutim, postojeće teorije o dijetama imaju jednu zajedničku manu – sve one teže da otkriju kako dijeta deluje na bolest. Akcenat je na otkrivanju skupa statistički sličnih problema, utemeljenih na veoma malom broju slučajeva, koji bi mogli biti u vezi sa dijetom i da takve probleme otklone na logičan i jednostavan način. Ovakav pristup je u skladu sa osnovnim medicinskim principima, usput je podržan kako ukorenjenim socijalnim navikama, tako i od strane velikih kompanija. Proizvođači hrane i konglomerati koji se bave proizvodnjom lekova imaju značajnu ulogu u finansiranju nutricionističkih studija. Kada je objavljena Ishrana prema krvnim grupama bio sam zapanjen recenzijama koje su trenutno odbacivale moju teoriju uz obrazloženje da ne postoje naučna istraživanja koja bi je potkrepile. Kako su mogli da izjave tako nešto kada postoji bukvalno na hiljade članaka objavljenih u stručnim časopisima, u kojima se podržava veza između krvnih grupa, ishrane i bolesti? Čini mi se da su ti, takozvani, stručnjaci za ishranu bili toliko angažovani na

propagiranju određenih pravila u ishrani da bukvalno nisu mogli da prihvate ono što se ne uklapa u njihov način rada.

KRVNA GRUPA I PIRAMIDA ISHRANE

Preporuke koje se mogu naći u piramidi ishrane imaju smisla za određene krvne grupe. Suštinski, piramida je zasnovana na redukcionističkom modelu o kome je bilo reči ranije, što znači da se u obzir ne uzimaju moguće razlike. Na primer, pripadnici O krvne grupe ne bi trebalo da se pridržavaju preporuke od šest do jedanaest porcija žitarica dnevnog unosa. Zatim, jedino će pripadnici krvne grupe B imati koristi od dnevnog unosa propisanih količina mlečnih proizvoda. Piramida je verovatno najbliža potrebama krvne grupe A. Međutim, čak i hrana u okviru iste grupe namirnica može imati značajan uticaj, jer nije urađena kategorizacija unutar njih. Na primer, nosiocima krvne grupe B potrebna je određena dnevna porcija mesa, ali piletina je u stanju da napravi haos u njihovom digestivnom i imunološkom sistemu.

Najbolji savet koji mogu da vam dam jeste da se ne trudite da izvedete nemoguće. Napravite sami svoju piramidu od namirnica sa spiska koji odgovara vašoj krvnoj grupi. Pripadnici svih krvnih grupa trebalo bi da pojedu tri do pet porcija voća i povrća dnevno, dve do tri porcije mlečnih proizvoda, kao i sličnu količinu mesa, ribe, zrnevlja i jaja. Za neke krvne grupe ovakav izbor može biti previše sužen. U vrhu piramide – gde su smešteni masti, ulja i slatkiši – nalaze se namirnice koje bi trebalo koristiti u malim količinama; pritom je zanemarena činjenica da je gotovo 40% i više dijete koje drži većina ljudi upravo usmereno na ovu kategoriju namirnica. Piramida je stvorena da bi se ljudima predočilo šta znači hraniti se zdravo. Kao i u mnogim drugim stvarima, preteralo se sa ciframa i računanjem dnevnih unosa. Stiće se utisak da je postojala dobra namera, ali da se stvar pokazala očigledno neprimerenom. Zapravo, piramida je bila stvorena kako bi se ustanovile minimalne vrednosti kojima bi se izbegla neuravnotežena ishrana. Kao što je i slučaj sa većinom direktiva, i ova je bila pretrpana podacima iz kojih se nisu mogle sagledati potrebe pojedinca.

Konvencionalna nauka nalazi se na pogrešnom putu. Hematologija više nije nauka koja se gura pod tepih, niti se doktori poput mene smatraju nečim što je van glavnih tokova. Zaista, neke od najvećih pristalica dijeta po krvnim grupama su doktori medicine koji ovu dijetu preporučuju svojim pacijentima upravo zbog toga što daje rezultate, kao i dobar deo javnosti koja vidi dalje od postojeće teorije ishrane koju često karakteriše kao nedovoljno preciznu da bi mogla nešto da promeni.

Piramida ishrane i nešto stariji model „četiri osnovne grupe namirnica“ predstavlja konformistički pristup ljudskoj ishrani. Međutim, pošto su one utemeljene na konceptu lečenja bolesti, preporuke iz ovih modela bave se prevencijom pothranjenosti. Vitamin C, veoma bitan sastojak za naš imunitet, preporučuje se u određenoj količini (64 mg dnevno), što je dovoljno da spreči skorbut, poremećaj koji nastaje nedovoljnim unošenjem. Ali, isto tako je poznato da u infektivnim stanjima i u slučajevima bolesti, potrebe za vitaminom C mogu se uvećati čak dvadesetostruko. Prevencija pothranjenosti ima malo dodirnih tačaka sa funkcionalnim potrebama u savremenom društvu, tako da su ovakve preporuke u većini slučajeva beskorisne.

U svakom slučaju, ove preporuke su od koristi u situacijama sprečavanja nezdrave ishrane, što je jedan od većih problema današnjice. Sada se usredsređuju na promovisanje upotrebe namirnica bogatih vlaknima, konzumiranja hrane u celom obliku na uštrb one koja je prošla obradu, što je veliki korak napred za prosečnog zapadnjaka. Nažalost, konvencionalne preporuke su samo to – konvencionalne. Šta ako se hranite zdravim namirnicama, ako ste već u svoju ishranu uveli hranu u prirodnom obliku? Za razliku od Hipokrata koji je govorio „Neka ti hrana bude lek“, savremeni nutricionistički principi počivaju na podvojenosti hrane i lekova. Dijeta po krvnim grupama omogućava da se ove dve stavke nađu u međusobnom odnosu. Do ovoga se došlo proučavanjem najrazličitijih faktora, od kojih se mnogi na prvi pogled ne bi doveli u vezu sa naukama poput antropologije, genetike, imunologije, i sličnih.

Kada se, na osnovu svih ovih faktora, konačno odlučite za dijetu shvatićete – verovatno na sopstveno iznenađenje – da uopšte niste odabrali dijetu. Istina je da je odgovarajuća dijeta za vas već određena sopstvenom krvnom grupom.

Promene koje izaziva hrana

Nutricionizam nije apstraktna nauka. Ona proučava dejstvo hrane koju unosimo u naš organizam, a šta bi moglo da bude značajnije od toga? Pre nego što se upustimo u analizu dijeta po krvnim grupama, potrebno je da saznamo nešto o osnovama nutricionizma. Nutricionizam