Anna Medvecová 3.KM

**Krvné skupiny v súvislosti s náchylnosťou na niektoré choroby, a úprava stravy podľa jednotlivých krvných skupín**

Krvná skupina alebo krvný typ je charakteristika vlastností červených krviniek v krvi jedinca, resp. sacharidov a bielkovín na ich bunkovej membráne. Najdôležitejšie klasifikácie pre opis ľudských krvných skupín sú A,B,0 a Rhesus faktor (Rh faktor). Známych je ale aj približne ďalších 50 systémov krvných typov. Často sú ale menej významné ako AB0 a Rh.

Krvná skupina je určená antigénmi na povrchu červených krviniek. Niektoré antigény sú čisté bielkoviny, iné tvoria bielkoviny s polysacharidmi. Neprítomnosť niektorého z týchto znakov spôsobuje prirodzenú produkciu príslušných protilátok (pozri nižšie).

Transfúzia krvi neidentickej krvnej skupiny by viedla k okamžitej imunologickej reakcii – zhlukovaniu a rozpadu krviniek darovanej krvi. Darovaná krv by bola organizmom odmietnutá a výsledný produkt chemickej reakcie by spôsobil akútne zdravotné problémy, ktoré by mohli viesť až k hemolytickej anémii, zlyhaniu obličiek, šoku a smrti.

Krvné typy ABO

Najvýznamnejšie kritérium pre rozdelenie krvi do skupín je tzv. AB0 systém. Ľudská krv sa rozlišuje podľa prítomnosti antigénov A a B:

krv typu A obsahuje antigén A a protilátky anti-B

krv typu B obsahuje antigén B a protilátky anti-A

krv typu AB obsahuje antigény A i B a neobsahuje protilátky anti-A ani anti-B

krv typu 0 neobsahuje antigény A ani B a obsahuje protilátky anti-A i anti-B

Na svete je najčastejší krvný typ 0, ale v niektorých oblastiach (napr. v Švédsku a Nórsku, ale aj na Slovensku) je najbežnejší typ A. Typ AB sa vyskytuje najmenej. Existujú určité regionálne a rasové rozdelenia ľudskej krvi podľa prítomnosti antigénov AB0[1]. Podľa národnej transfúznej služby [2] je podiel krvných skupín na Slovensku nasledovný: 42 % populácie má skupinu A, 38 % skupinu 0, 13 % skupinu B a 7 % populácie má krvnú skupinu AB.

Presný dôvod, prečo si ľudský organizmus vytvára protilátky k antigénu, s ktorým sa nikdy nestretol, nie je vedecky popísaný. Vedci predpokladajú, že určité bakteriálne antigény sú rovnaké u glykoproteínov A aj B a protilátky vytvorené proti týmto baktériám reagujú s krvou cudzieho typu.

Antigény AB0 sa nevyskytujú len na červených krvinkách, ale tiež v iných tkanivách (pečeň, obličky, pľúca). Okrem iného tiež ovplyvňujú krvácanie a zrážanie krvi.

 

Ľudia s krvnou skupinou 0 sú menej náchylní na infikovanie sa novým koronavírusom. Vyplynulo to z výsledkov dvoch nezávislých štúdií uskutočnených v Dánsku a Kanade, ktoré uviedli, že u tých, ktorí majú skupinu A, B alebo AB, je viac pravdepodobné, že sa nakazia ochorením COVID-19.

Odborníci zistili, že osoby s „nulou“ majú v prípade nakazenia sa uvedenou chorobou nižšie riziko závažných komplikácií ako zlyhanie orgánov alebo aj smrti. Medzi ľuďmi, ktorí majú krvnú skupinu 0, bolo výrazne menej pozitívnych na koronavírus než u ľudí s krvnými typmi A, B a AB. Pri týchto troch skupinách boli podľa vedcov výsledky dosť podobné.

Vedecké štúdie preukázali, že niektoré krvné skupiny zohrávajú pri vzniku chorôb a zdravotných problémov významnú úlohu, najmä čo sa týka problémov s počatím, Alzheimerovej choroby či dokonca rakoviny. Málokto vie, že krvné skupiny sa od seba líšia kombináciou cukru a bielkovín. Existujú 4: A, B, AB a 0. 44 % Britov má krvnú skupinu 0, 42 % A, 10 % B a len 4 % majú AB.

**Impotencia**

Podľa čerstvých vedeckých štúdií sa u mužov so skupinou 0 objavuje impotencia 4-krát zriedkavejšie, než u majiteľov iných krvných skupín. Zaujímavé je tiež to, že podľa výskumov univerzity v Toronte majú ľudia s "nulkou" odolnejší organizmus voči malárii. Podľa vedcov je príčinou to, že ľudské imunitné bunky ľahšie rozoznajú nakazené krvné bunky skupiny 0 a dokážu tak rýchlejšie reagovať. Imunita je však len jednou zo súčastí tohto procesu.

**Plodnosť**

Krvná skupina má vplyv aj na ženský organizmus. Vedci si myslia, že ženy so skupinou A sú oveľa plodnejšie ako tie, ktoré majú nulu. Podľa výskumov yaleskej univerzity z roku 2011 si vedci pri 560 ženách okolo 35 rokov všimli, že majiteľky skupiny 0 čelili dvakrát väčšiemu riziku neplodnosti než ostatné.

**Demencia**

Nulová skupina však má jednu veľkú výhodu. Zdá sa, že sa pri nej zriedkavejšie objavujú ochorenia mozgu, napríklad obávaný Alzheimer. Vedci z univerzity v Sheffielde zistili, že ľudia s nulovou krvnou skupinou majú väčšiu sivú mozgovú kôru (mozog v tejto svojej časti spracováva informácie), ktorá je kľúčovým prvkom pri rozvoji reči, koordinácie a udržania rovnováhy. Na druhej strane, riziko vzniku demencie môžu znížiť aj majitelia iných krvných skupín, ak sa budú neustále vzdelávať, venovať sa pohybu a zdravému životnému štýlu.

**Trombóza**

Podobná je situácia aj pri vzniku krvných zrazenín. Dánski a švédski vedci na základe výsledkov krvných vyšetrení 1,5 milióna ľudí prišli na to, že "nulky" majú o 30 % nižšie riziko vzniku trombózy. Najväčšie riziko hrozí "béčku", ale príčina zatiaľ nie je jasná.

**Rakovina**

Krvná skupina 0 môže ochrániť aj pred vznikom nádorových ochorení, najmä rakovinou žalúdka či pečene. Diéta podľa krvných skupín by v skutočnosti nemala slúžiť na redukciu hmotnosti, ale podporiť správne fungovanie organizmu. Vedci z torontskej univerzity sledovali v roku 2014 1400 účastníkov prieskumu, ktorí držali takúto diétu. Zistili, že zdravotný stav týchto ľudí sa počas diéty výrazne zlepšil.

Celková charakteristika krvnej skupiny A

• prvý vegetarián

• tolerantný imunitný systém

• dobre sa mu darí, keď má ustálenú stravu a nemenné prostredie

• pestovateľ, usadlý, spolupracujúci, systematický, introvertný

• dobre znáša stres pomocou upokojujúcich činností

• pri nezvládnutom strese riziko vzniku depresií a nevypočítateľných reakcií

Ľudia s krvnou skupinou A sú biologicky náchylnejší na srdcovocievne ochorenia, rakovinu a cukrovku.

Metabolizmus krvnej skupiny A je akoby protipólom krvnej skupiny 0. Kým pre krvnú skupinu 0 mäso urýchľuje a zefektívnuje metabolizmus, pre ľudí s krvnou skupinou A mäso naopak spomaľuje metabolizmus a kalórie sa ukladajú vo forme tukových zásob. Hlavnou príčinou je odlišné množstvo žalúdočnej kyseliny, ktorá je potrebná pre ľahké trávenie mäsa.

**Všeobecné odporúčania:**

Ľudia s krvnou skupinou A reagujú dobre na obilniny, ale je potrebné si uvedomiť, že pšenica podporuje kyslú reakciu v organizme a zhoršuje efektívnosť pôsobenia inzulínu a využívanie energie.

Ráno jedzte bielkoviny, večer sacharidy. Tráveniu pomôže dodržiavanie zásad delenej stravy. Často jedzte produkty so živými bakteriálnymi kultúrami (jogurt, kefír, tempeh, natto, miso, tamari a shoyu)

Jedzte veľa sóje a sójových výrobkov. Vyhýbajte sa nízkokalorickým diétam dodržiavajte pevný režim, choďte skoro spať a skoro vstávajte. Aspoň tri krát do týždňa robte relaxačné cvičenia.

**Čomu sa vyhýbať:**

Mäso je ťažko stráviteľné, zvyšuje zásoby tuku, zvyšuje tvorbu toxických látok a podporuje zvyšovanie hmotnosti. Mliečne výrobky zahlienujú organizmus a inhibujú metabolizmus živín. Vyhýbať sa treba aj bielej múke, paradajkám, zemiakom, kapuste, cukru, kofeínu a alkoholu. Úplne vylúčte sýtené a hlavne sladené nápoje.

**Prehľad potravín:**

**Vhodné potraviny pre krvnú skupinu A**

**Mäso**: kuracie, morčacie, tetrov, pštrosie, holubie

**Ryby**: treska, okúň, šťuka, morský pstruh, morský ďas, kapor, makrela, losos, sardinka, slimák, tuniak, jeseter, parmica, mladá šťuka, žralok, sladkovodný pstruh, lososie ikry

**Vajcia**: 1-3 ks na týždeň, slepačie, kačacie, husacie, prepeličie

**Mliečne výrobky**: ghí, feta, kozí syr, kozie mlieko, mozarella, panír, ricotta, kyslá smotana, jogurt, zákvas, kefír

**Sójové produkty**: sójové vločky, sójové mäso, sójové mlieko, tofu, tempeh, miso

**Strukoviny:** adzuki, čierna fazuľa, zelená fazuľa, šošovica domáca, zelená šošovica, červená šošovica, fazuľa pinto, sója, mungo, výhonky mungo, fazuľové lusky, biela fazuľa

Orechy a semená: ľan, arašidy, arašidové maslo, vlašské orechy, mandle, bukvice, gaštany, tekvicové semiačka, lieskové oriešky, pekanové orechy, píniové oriešky, mak, safrolové semená, sezam, tahini, slnečnicové semiačka

**Obilniny**: amarant, pohánka, ovsené vločky, chlieb z naklíčenej pšenice, kamut, pšeno, ovos, ovsená múka, quinoa, všetky druhy ryže, raž, produkty z celozrnnej pšenice, jačmeň, kukurica, pšeničný kus-kus, pšenica, pšeničná múka, špaldová pšenica, tapiok

**Zelenina**: artičok, brokolica, zeler, mrkva, cesnak, zázvor, chren, kel, kaleráb, pór, hlávkový šalát, ibištek, cibuľa - všetky druhy, paštrnák, tekvica, špenát, mangold, vojteška, aloe, cigória, púpava, fenikel, agar, špargľa, bambusové výhonky, cvikla, ružičkový kel, karfiol, cuketa uhorka, daikon, ľadový šalát, huby, listy horčice, zelené olivy, hrach, reďkovka, kvaka, šalotka, oranžová tekvica, vodný gaštan, žerucha, kukurica

**Ovocie**: černice, brusnice, čerešne, figy, grapefruit, citrón, ananás, všetky druhy sliviek, sušené slivky, marhule, limetka, jablko, jablčný mušt, ázijská hruška, avokádo, karob, melón cantaloupe, ríbezle, datle, baza, egreš, hrozno, guave, kiwi, kumquat, moruša, pižmový melón, nektarinka, broskyňa, hruška, pomelo, granátové jablko, opuncia, dula, hrozienka, maliny, ságo, jahody, dyňa

**Oleje**: ľanový, olivový, orechový, mandľový, brutnákový, kanolový, pupalkový, safrolový, sezamový, sójový, slnečnicový, z pšeničných klíčkov, rybí tuk

Bylinky, korenia, prísady: petržlenová vňať, sójová omáčka, tamari, kurkuma, horčica, jačmenný slad, melasa, nové korenie, aníz, bazalka, estragón, tymián, bobkový list, bergamot, rasca, pažítka, škorica, klinčeky, koriander, rímska rasca, kari, kôpor, koreň sladkého drievka, muškátový kvet, muškátový orech, majoránka, oregano, horčica bez octu, sušená horčica, paprika, mäta pieporná, mäta, rozmarín, šafrán, šalvia, saturejka, morská soľ, tamarind, vanilka, pivné kvasnice, mandľový extrakt, jablkový pektín, fruktóza, cukor, med, maltodextrín, javorový sirup, ryžový sirup, kukuričný sirup, kukuričný škrob, guarana

**Nápoje**: zelený čaj, červené víno, káva, biele víno

**Nevhodné potraviny pre krvnú skupinu A**

**Mäso**: slanina, šunka, bravčové, hovädzie, teľacie, byvolie, kozie, srdce, jahňacie, hovädzia pečeň, baranie, králik, korytnačie, zverina, jarabica, bažant, kačacie, prepeličie, husacie

**Ryby**: morský jazyk, treska škvrnitá, platesa, údený losos, morský jazyk, anšovička, barakuda, sumec, úhor, žaba, sleď, ustrice, oliheň, krab, homár, mušle, chobotnice, hrebenatka, garnát, kaviár, škebľa, lastúra

**Mliečne výrobky**: syry s modrou plesňou, brie, camembert, čedar, cottage syr, syrokrém, smotanový syr eidam, ementál, gouda, gruyére, parmezán, švajčiarsky syr, maslo, zmrzlina, mlieko, cmar, srvátka

Strukoviny: garbanzo, mesačná fazuľa, fazuľa navy, červená fazuľa, tamarind

Orechy a semená: para, kešu, pistácie

**Obilniny**: pšeničné otruby, pšeničné klíčky

Zelenina: zemiaky, juka, kapusta, čínska kapusta, kapari, čili, baklažán, borievka, šiitake, čierne olivy, paprika, zelenina nakladaná v octovom náleve, sladký zemiak, rebarbora, kyslá kapusta, paradajky, džem

**Ovocie**: banán, pomaranč, mandarínka, kokos, mango, papája

**Oleje**: ricínový, kokosový, kukuričný, arašidový

Bylinky, korenia, prísady: aspartam, karagén, želatína, kečup, majonéza, ocot, čili, worchesterská omáčka, čierne korenie, biele korenie

**Nápoje**: destiláty, minerálna voda, sóda, sladené bublinkové nápoje, čierny čaj, pivo

**Vhodné potraviny pre krvnú skupinu B**

**Mäso** : kozie, jahňacie, baranie, králičie, srnčie, morčacie, hovädzie, byvolie, pštrosie, bažantie, teľacie, teľacia pečeň

**Ryby** : sardinky, morský ďas, mladá šťuka, morský okúň, treska, morský jazyk, škvrnitá treska, platesa, makrela, šťuka, divý losos, morský jazyk, jeseter, kaviár, kapor, sumec, sleď, parmica, mladá, treska, žralok, oliheň, mečúň, tuniak, hrebenatka

**Vajcia** : 3-5 kusov do týždňa, slepačie vajcia

**Mliečne výrobky**: farmársky syr, kozí syr, mozarella, panír, ricotta, cottage cheese, feta, mlieko, jogurt, kefír, kozie mlieko, Brie, maslo, cmar, camembert, čedar, eidam, smotanový syr, ementál, ghí, gouda, gruyére, munster, parmezán, provolone, kyslá smotana, švajčiarsky syr, srvátka

**Strukoviny**: fazuľa obyčajná, fazuľa navy, mesačná fazuľa, medená fazuľa, fazuľa fava, zelená fazuľa, červená fazuľa, biela fazuľa, sójové bôby

**Orechy a semená** : vlašské orechy, mandle, para, gaštany, ľan, semená liči, makadamové orechy, pekanové orechy

**Obilniny**: pšeno, ryža, ryžové otruby, ovos, ovsená múka, ovsené vločky, špalda, jačmeň, jačmenný slad, quinoa, sójová múka, špaldová múka, výrobky zo semolinovej múky, múka z celozrnnej pšenice

**Zelenina** : cvikla, brokolica, ružičkový kel, mrkva, zázvor, kel, shiitake, listy horčice, paštrnák, sladké zemiaky, čínska kapusta, biela a červená kapusta, karfiol, baklažán, kalichové papriky, agar, špargľa, bambusové výhonky, kapari, mrkvová šťava, zelerová šťava, cigória, čili papričky, uhorka, daikon, púpava, fenikel, cesnak, chren, kaleráb, pór, šalát, hliva ustricová, ibištek, všetky druhy cibule, zelený hrach, hrachové lusky, zemiaky, kvaka, kyslá kapusta, zimná tekvica, letná tekvica, špenát, mangold, vodnica, vodný gaštan, žerucha, juka, cuketa

**Ovocie**: ananás, slivky, melón, banán, hrozno, papája, jablko, jablčný mušt, marhule, ázijská hruška, černice, melón cantaloupe, čerešne, ríbezle, datle, baza, figy, grapefruit, guave, egreš, kiwi, kumquat, citrón, limeta, mango, moruša, muškátový melón, nektarinky, pomaranč, broskyne, hrušky, sušené slivky, dula, maliny, hrozienka, jahody, sago, karob

**Oleje**: olivový, mandľový, pupalkový, ľanový, orechový, z pšeničných klíčkov, rybí tuk

Bylinky, korenia, prísady: kari, melasa, petržlen, koreň sladkého drievka, aníz, bazalka, bobkový list, bergamot, rasca, kardamón, čili, pažítka, klinček, koriander, rímska rasca, kôpor, muškátový orech, muškátový kvet, majoránka, mäta, horčica, oregano, paprika, mäta pieporná, rozmarín, šafrán, šalvia, saturejka, estragón, tymián, kurkuma, morská soľ, tamari, tamarind, vanilka, ocot, cukor, jablčný pektín, čokoláda, fruktóza, med, javorový sirup, ryžový sirup

**Nápoje**: zelený čaj, pivo, káva, čierny čaj, červené víno, biele víno

**Nevhodné potraviny pre krvnú skupinu B**

**Mäso** : kuracie, slepačie, kačacie, prepeličie, husacina, tetrov, holub, korytnačka, bravčové, šunka, slanina, srdce kuracie, slepačie, kačacie, prepeličie, husacina, tetrov, holub, korytnačka, bravčové, šunka, slanina, srdce

**Ryby** : anšovičky, úhor, treska pollack, barakuda, slimák, mäkkýše, mušle, ustrice, škeble, lastúry, krab, garnát, žaba, homár

**Vajcia** : kačacie vajcia, prepeličie vajcia, lososie ikry

**Mliečne výrobky**: americký syr, syry s modrou plesňou, korbáčiky, zmrzlina

**Sójové produkty** : všetky výrobky zo sóje (vločky, granule, tempeh, tofu, sójové mlieko, miso)

**Strukoviny**: adzuki, cícer, všetky druhy šošovice, mungo, hrach

Orechy a semená : kešu, slnečnica, arašidy, arašidové maslo, píniové oriešky, pistácie, mak, tekvicové

semiačka, safrolové semená, sezam, tahini

**Obilniny**: pšenica, pšeničné klíčky, pšeničné otruby, pohánka, kukurica, kamut, raž, amarant

**Zelenina** : aloe, olivy, reďkovka, rebarbora, paradajky, artičok, borievka

**Ovocie**: granátové jablko, kokosové mlieko, opuncia, karambola

**Oleje:** brutnákový, ricínový, kukuričný, arašidový, safrolový, sezamový, sójový, slnečnicový, kanolový

Bylinky, korenia, prísady: mandľový extrakt, kukuričný sirup, kukuričný škrob, kečup, čierne korenie, nové korenie, jačmenný slad, škorica, guarana, sójová omáčka, želatína, karagén, dextróza, maltodextrín

**Nápoje**: destiláty, minerálna voda, sóda, sladené bublinkové nápoje

**Vhodné potraviny pre krvnú skupinu 0**

**Mäso**: hovädzie, teľacie, byvolie, jahňacie, baranie, srnčie, kačacie, hovädzia pečeň a srdce, kozie, husacie, tetrov, pštrosie, jarabica, králik, morčacie, kuracie

**Ryby**: treska, okúň, šťuka, platesa, morský, jazyk, jeseter, pstruh, anšovička, tuniak, kapor, úhor, morský jazyk, treska škvrnitá, sleď, makrela, morský ďas, parmica, mladá šťuka, losos, sardinka, žralok, garnát, slimák, kaviár, škebľa, krab, mušle, ustrice, hrebenatka

**Vajcia:** 3 - 6 ks na týždeň, kačacie, slepačie

**Mliečne výrobky**: maslo, ghí, feta, kozí syr, mozarella

**Sójové produkty**: sójové vločky, sójové mäso, sójové mlieko, tofu, tempeh, miso

**Strukoviny**: adzuki, čierna fazuľa, garbanzo, zelená fazuľa, mesačná fazuľa, mungo, výhonky mungo,

červená fazuľa, fazuľové lusky, biela fazuľa, sója, cícer

**Orechy a semená**: tekvicové semiačka, lieskové oriešky, ľan, mandle, pekanové orechy, píniové oriešky, safrolové semená, sezam, tahini, vlašské orechy

**Obilniny**: amarant, pohánka, kamut, pšeno, ovos, ovsená múka, ovsené vločky, quinoa, všetky druhy ryže, špaldová pšenica v akejkoľvek podobe, tapiok, raž

**Zelenina**: púpava, zázvor, chren, všetky druhy cibule, špenát, artyčok, brokolica, kel, kaleráb, hlávkový šalát, ibištek, paštrnák, červená paprika, kajenská paprika, sladký zemiak, tekvica, kvaka, agar, špargľa, bambusové výhonky, cvikla, ružičkový kel, čínska kapusta, červená a biela kapusta, mrkva, zeler, čili, papričky, baklažán, fenikel, cesnak, ľadový šalát, hliva ustricová, grécke olivy, zelené olivy, hrášok, paprika, paprika, jalaňo, reďkovka, kyslá kapusta, šalotka, jesenná tekvica, paradajka, žerucha, jamy, cuketa

**Ovocie**: banán, brusnice, čerešne, figy, guave, mango, všetky druhy sliviek, sušené slivky, ananásová šťava, jablko, jablčný mušt, marhule, ríbezle, datle, baza, egreš, hrozno, grapefruit, kumquat, limetka, moruša, muškátový melón, nektarinka, papája, broskyňa, hruška, tomel, ananás, granátové jablko,

dula, hrozienka, malinycitrón, červená dyňa, karob

**Oleje**: ľanový, olivový, mandľový, brutnákový, rybí tuk, sezamový, orechový

**Bylinky, korenia, prísady**: kari, kurkuma, petržlen, riasa Dulse, hnedá morská riasa, chaluhy, nové korenie, aníz, bazalka, bobkový list, bergamot, rasca, kardamón, čili, pažítka, kôpor, škorica, klinček, koriander, rímska, rasca, majoránka, mäta, mäta pieporná, horčica, oregano, paprika, rozmarín,

šafrán, šalvia, saturejka, morská soľ, sójová omáčka, tamarind, estragón, tymián, vanilka, jablčný ocot, pivné kvasnice, čistá želatína, jablkový pektín, čokoláda, hnedý cukor, mandľový extrakt, koreň sladké drievko, javorový sirup, jačmenný sirup, ryžový sirup, med, melasa

**Nápoje**: minerálna voda, zelený čaj, červené víno

**Nevhodné potraviny pre krvnú skupinu 0**

**Mäso**: slanina, šunka, bravčové, prepeličie, korytnačie

**Ryby**: barakuda, sumec, oliheň, lastúra, žaby, chobotnice, lososie ikry

**Mliečne výrobky**: syry s modrou plesňou, brie, camembert, čedar, cottage, syrokrém, eidam, ementál,

gouda, gruyére, panír, parmezán, švajčiarsky syr, zmrzlina, kefír, mlieko, zákvas, jogurt, kozie mlieko, cmar, srvátka

**Strukoviny**: šošovica domáca, zelená a červená šošovica, fazuľa navy, fazuľa pinto, tamarind

**Orechy a semená**: para, kešu, gaštany, arašidy, arašidové maslo, pistácie, slnečnicové semiačka, mak

**Obilniny**: jačmeň, kukurica, pšenica v akejkoľvek podobe

**Zelenina**: klíčky alfa alfa, aloe, karfiol, uhorka, borievka, pór, čierne olivy, nakladaná zelenina, rebarbora, kapary, huby šitake, zemiak

**Ovocie**: avokádo, černice, ananásový melón, kokosové mlieko, kiwi, pomaranč

**Oleje**: ricínový, kokosový, kukuričný, arašidový, safrolový, sójový, slnečnicový, olej z pšeničných klíčkov, pupalkový

**Bylinky, korenia, prísady**: kukuričný sirup, dextróza, fruktóza, maltodextrín, guarana, kečup, čierne

korenie, ocot, muškátový orech, muškátový kvet

**Nápoje**: káva, destiláty, všetky sladené bublinkové nápoje, pivo, čierny čaj, biele víno

**Vhodné potraviny pre krvnú skupinu AB**

**Mäso**: morčacie, jahňacie, králičie, baranie, pštrosie, bažantie, teľacia pečeň

**Ryby**: makrela, losos, sardinka, slimák, tuniak, treska, morský ďas, šťuka, jeseter, kapor, sumec, sleď, parmica, okúň, žralok, mečúň, kaviár, mušle, hrebenatka

**Vajcia:** 3 - 6 ks na týždeň, slepačie, husacie, prepeličie

**Mliečne výrobky**: kozí syr, mozarella, ricotta, cottage, farmársky syr, feta, kozie mlieko, jogurt, kefír, kyslá smotana, čedar, smotanový syr, eidam, ementál, gouda, gruyére, panír, korbáčik, švajčiarsky syr, polotučné mlieko, srvátka, ghí

**Sójové produkty**: miso, tempeh, tofu, sójové bôby, sójové vločky

**Strukoviny:** zelená šošovica, fazuľa pinto, medená fazuľa, zelená fazuľa, domáca šošovica, červená fazuľa, biela fazuľa, tamarind

**Orechy a semená:** arašidy, arašidové maslo, vlašské orechy, gaštany, mandle, bukvice, para, kešu, ľan, jadrá liči, pekanové orechy, pínové oriešky, pistácie, safrolové semená

**Obilniny:** amarant, pšeno, ovos, ovsené vločky, ovsená múka, všetky druhy ryže, raž, ražná múka, sójová múka, špalda, pšeničná múka, jačmeň, kus-kus, quinoa, špaldová múka, pšeničné otruby, pšeničné klíčky, pšeničná múka, produkty z celozrnnej pšeničnej múky

**Zelenina**: cvikla, brokolica, karfiol, uhorka, púpava, cesnak, kel, sladký zemiak, mrkvová šťava, zeler, zelerová šťava, baklažán, paštrnák, agar, špargľa, bambusové výhonky, ružičkový kel, čínska kapusta, biela a červená kapusta, mrkva, uhorka, daikon, fenikel, zázvor, chren, borievka, kaleráb, pór, šalát, grécke a španielske olivy, zelené olivy, všetky druhy cibule, hrach zelený, hrachové lusky, zemiaky, dyňa, kvaka, kyslá kapusta, šalotka, špenát, letná tekvica, zimná tekvica, mangold, taro, paradajky, vodnica, vodný gaštan, žerucha, juka, cuketa, cigória, ibištek

**Ovocie**: čerešne, čerešňová šťava, figy, hrozno, grapefruit, kiwi, ananás, slivky, melón, kľukva, egreš, citrón, černice, jablko, jablčný mušt, marhuľa, ázijská hruška, brusnice, ríbezle, datle, baza,

grapefruitová šťava, muškátový melón, nektarinky, papája, broskyne, hrušky, hrušková šťava, ananásová šťava, sušené slivky, hrozienka, maliny, jahody, karob

**Oleje**: olivový, orechový, mandľový, brutnákový, kanolový, ricínový, pupalkový, ľanový, sójový, arašidový, olej z pšeničných klíčkov, rybí tuk

**Bylinky, korenia, prísady**: kari, petržlenová vňať, bazalka, bobkový list, bergamot, rasca, kardamón, čili, pažitka, škorica, klinček, koriander, rímska rasca, kôpor, muškátový kvet, muškátový orech, majoránka, horčica, paprika, mäta pieporná, ryžový sirup, rozmarín, šafrán, šalvia, saturejka, morská soľ, sójováomáčka, tamarind, tymián, kurkuma, vanilka, cukor, pivné kvasnice, jablčný pektín, čokoláda, med, javorový sirup, melasa, koreň sladkého drievka

**Nápoje**: pivo, minerálka, sóda, červené víno, biele víno

**Nevhodné potraviny pre krvnú skupinu AB**

**Mäso**: bravčové, šunka, slanina, kuracie, kačacie, tetrov, jarabica, prepeličie, holub, korytnačie, hovädzie, byvolie, husacie, teľacie, srnčie

**Ryby**: pstruh, anšovičky, barakuda, úhor, morský jazyk, žaba, škvrnitá treka, platesa, chobotnica, ustrica, homár, garnát, škeble, lastúra, krab

**Vajcia**: kačacie, lososie ikry

**Mliečne výrobky**: brie, camembert, parmezán, provolone, zmrzlina, plnotučné mlieko, maslo

**Strukoviny**: adzuki, garbanzo, fazuľa obyčajná, mesačná fazuľa, mungo

Orechy a semená: lieskovce, mak, slnečnica, tekvicové semená, sezam, tahini

Obilniny: pohánka, kukurica, tapiok, kamut

**Zelenina**: aloe, artičok, čierne olivy, kalichové papriky, reďkovka, rebarbora, kapari, čili paprička, kajenské korenie

**Ovocie**: avokádo, banán, guave, pomelo, granátové jablko, opuncia, dula, sago, kokos, mango, pomaranč, karambola

**Oleje**: kukuričný, sézamový, kokosový, slnečnicový, safrolový

**Bylinky, korenia, prísady**: mandľový extrakt, aníz, jačmenný slad, karagén, kukuričný sirup, kukuričný škrob, dextróza, fruktóza, želatína, guarana, kečup, maltodextrín, čierne korenie, biele korenie, ocot, worchesterská omáčka, nové korenie

**Nápoje**: destiláty, káva, čierny čaj, sladené bublinkové nápoje



