

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

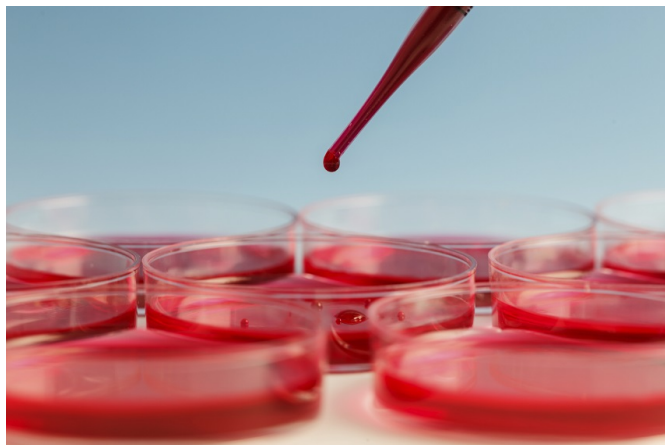
Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Dieta zgodna z grupą krwi może być niebezpieczna



Dieta zgodna z grupą krwi ma swoich zwolenników i przeciwników. Z jednej strony łatwo ją stosować, kierując się danymi zawartymi w tabelkach, z drugiej strony - można przesadzić, mocno ograniczając określone grupy produktów, i doprowadzić organizm do wycieńczenia, a nawet choroby.

Założenia diety zgodnej z konkretną grupą krwi są bardzo proste: trzeba ograniczyć produkty, których organizm nie toleruje.

- Zakłada ona, że jeżeli mamy daną grupę krwi, to powinniśmy jeść tylko określone grupy produktów. Wynika to z tego, że tak jak są określone przeciwciała w układzie odpornościowym, które zwalczają niebezpieczne rzeczy, tak w żywności są składniki, które są traktowane jako patogeny i należy je wykluczyć, a wtedy organizm będzie lepiej funkcjonował - mówi agencji informacyjnej Newseria Lifestyle Filip Kowalczyk, dietetyk z Centrum Dietetyki i Zdrowego Rozsądku.

Dietetycy podkreślają, że w ten sposób ludzie o określonej grupie krwi mogą dopasować do siebie odpowiedni sposób żywienia i ułożyć jadłospis z takich produktów, które nie są dla nich szkodliwe.

- W największym uproszczeniu polega to na tym, że jeżeli mamy grupę krwi 0, to ta grupa rozkwita na diecie, która zawiera dużo białka zwierzęcego, podczas, kiedy grupa krwi A lubi raczej diety wegetariańskie. Z kolei grupa B lubi urozmaiconą dietę, która zawiera wszystkie produkty z każdego królestwa, natomiast grupa AB nie dopuszcza produktów ani z grupy A, ani z grupy B, czyli najbardziej eliminacyjna - tłumaczy Filip Kowalczyk.

Specjaliści do spraw żywienia tłumaczą, że dieta zgodna z grupą krwi choć jest coraz chętniej stosowana, to w pewnym sensie jest to pójdzie na łatwiznę i jest to stanowczo za mało, jeśli chodzi o zbilansowany sposób odżywiania się.

- Cały problem polega na tym, że trudno podzielić 7 mld ludzi na 8 grup krwi (z rozróżnieniem Rh+, Rh-) i uważać, że to wystarczy, żeby oni się dobrze żywili. Część ludzi ma problem z tym, że jeżeli wyklucza jakąś grupę, to po prostu ją wyklucza i nie proponuje niczego w zamian. I później jest problem niedoborów - wyjaśnia Filip Kowalczyk.

Jeśli do tego dojdzie brak regularności, odpowiednich proporcji posiłków oraz niedobór substancji odżywczych, to konsekwencje mogą być niebezpieczne dla zdrowia.

- Jest to coś, co jest łatwe w stosowaniu, ale rodzi pewne ryzyko. Jeżeli wykluczamy produkty zwierzęce, to mamy często niedobory prowadzące do anemii i różnych zaburzeń typowo wegetariańskich. Jeżeli wykluczamy grupy produktów, które np. są związane z produktami roślinnymi, to wówczas mamy problemy z białkiem, witaminami, błonnikiem i prawidłowym funkcjonowaniem przewodu pokarmowego - podkreśla Filip Kowalczyk.

Filip Kowalczyk dodaje, że tak jak w przypadku każdej innej diety trzeba przede wszystkim zachować

zdrowy rozsądek i kiedy chce się zrzucić zbędne kilogramy, to sposób odżywiania trzeba skonsultować ze specjalistą.

- Trzeba dowiedzieć się konkretnie, co nam szkodzi i właśnie to wykluczyć, ale nie całe grupy produktów. Niestety, grupa krwi nie pozwala odpowiedzieć na pytanie, co konkretnie nam szkodzi, to są uogólnienia, które mogą być czasami niebezpieczne - podsumowuje Filip Kowalczyk.

Źródło: www.newseria.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23513.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy