

[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 dobierana do grupy krwi to mit



Teoria, zgodnie z którą potrzeby dietetyczne danej osoby zależą od jej grupy krwi nie znalazła potwierdzenia naukowego - wynika z badań naukowców kanadyjskich, które publikuje pismo „PLOS ONE”.

Badacze są zgodni co do jednego: zdrowa dieta odgrywa - obok regularnej aktywności fizycznej, niepalenia tytoniu i nie nadużywania alkoholu - najważniejszą rolę w profilaktyce schorzeń, jak również w ich terapii. Piramida żywienia opracowana przez ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz Organizacją Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) daje podstawowe wytyczne odnośnie zdrowego żywienia.

Pojawia się jednak wiele alternatywnych koncepcji zdrowej diety, które zakładają, iż niemożliwe jest, by jeden schemat żywieniowy był korzystny dla wszystkich ludzi. Dieta zgodna z grupą krwi jest jednym z przykładów takich alternatywnych propozycji. Została spopularyzowana dzięki książce autorstwa Petera D'Adamo pt. „Jedz zgodnie ze swoją grupą krwi”, która stała się światowym bestsellerem - została przetłumaczona na ponad 60 języków, w tym polski i sprzedana w milionach egzemplarzy.

Według tej teorii geny decydujące o naszej grupie krwi determinują też to, w jaki sposób organizm metabolizuje różne pokarmy i jaka żywność jest dla nas najkorzystniejsza. Grupy krwi mają odzwierciedlać nawyki żywieniowe i tryb życia naszych odległych przodków. I tak np. osoby z grupy krwi „0” powinny ogólnie spożywać dużo białka, najlepiej zwierzęcego, a wyeliminować z diety gluten, którego źródłem jest pszenica; dla osób z grupą krwi „A” najkorzystniejsza jest dieta wegetariańska; a dla osób z grupą „B” - korzystne są produkty mleczne; z kolei osobom z grupą krwi „AB” generalnie zaleca się dietę zróżnicowaną, będącą czymś pośrednim między dietą dla grupy „A” oraz grupy „B”. Stosowanie diety dopasowanej do grupy krwi ma się przyczynić do poprawy stanu zdrowia oraz obniżyć ryzyko chorób przewlekłych, np. układu krążenia.

„Opierając się na danych zebranych wśród 1455 osób nie znaleźliśmy dowodów, które dawałyby wsparcie dla tej teorii” - komentuje współautor najnowszej pracy dr Ahmed El-Soheymy z Uniwersytetu w Toronto w Kanadzie.

Przez miesiąc uczestnicy badania w wieku 20-29 lat wypełniali ankiety na temat konsumpcji 196 różnych produktów żywnościowych. Następnie sprawdzano, w jakim stopniu odpowiada to jednemu z czterech typów diet dopasowanych do danej grupy krwi. Od badanych pobierano próbki krwi na czczo, by dokładnie ustalić, jaką grupę mają. Zebrano też informacje na temat ich wskaźnika masy ciała (BMI), obwodu w pasie (pozwalającego określić występowanie tzw. otyłości brzusznej), ciśnienia krwi, aktywności fizycznej, ogólnej kaloryczności diety. W próbkach krwi pobranych na czczo, po 12 godzinach postawienia, zmierzono poziom m.in. glukozy, insuliny, cholesterolu całkowitego, „złego” (LDL) i „dobrego” (HDL), trójglicerydów oraz innych wskaźników metabolizmu.

Okazało się, że dieta uważana za korzystną dla grupy krwi „A”, czyli bezmięсна, miała związek z niższym wskaźnikiem masy ciała (BMI), mniejszym obwodem w pasie, niższym ciśnieniem krwi, niższym poziomem cholesterolu, trójglicerydów, insuliny. Sposób odżywiania najbardziej zgodny z dietą dla grupy krwi „AB” również wiązał się z niższym stężeniem tych wskaźników, z wyjątkiem BMI oraz obwodu talii. Natomiast dieta dla osób z grupą krwi „0” miała związek z niższym poziomem trójglicerydów, podczas gdy dieta dla grupy „B” nie została powiązana z żadnymi znaczącymi efektami.

„Efekty, jakie przynosił dany sposób odżywiania się nie miały nic wspólnego z grupą krwi badanych osób, a jedynie z ich zdolnością do przestrzegania rozsądnej diety wegetariańskiej lub nisko węglowodanowej” - komentuje El-Soheby.

Jak zaznacza badacz, dotychczas nie było naukowych dowodów na skuteczność teorii, zgodnie z którą dieta powinna być dopasowana do grupy krwi. „To był intrygująca hipoteza, dlatego uznaliśmy, że powinniśmy ją sprawdzić. Obecnie możemy z pełnym przekonaniem powiedzieć, że ta teoria jest nieprawdziwa” - podsumowuje.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/20453.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

[Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...](#)

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

[Problem dezinformacji medycznej będzie narastał](#)

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące](#)

[osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#)
[Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy](#)
[sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)
[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to](#)
[jednak naukowcy mówili o nauce Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać](#)
[pojedyncze cząsteczki Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety Bakteriofagi mogą](#)
[chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy