

### [Akceptuję](#)

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

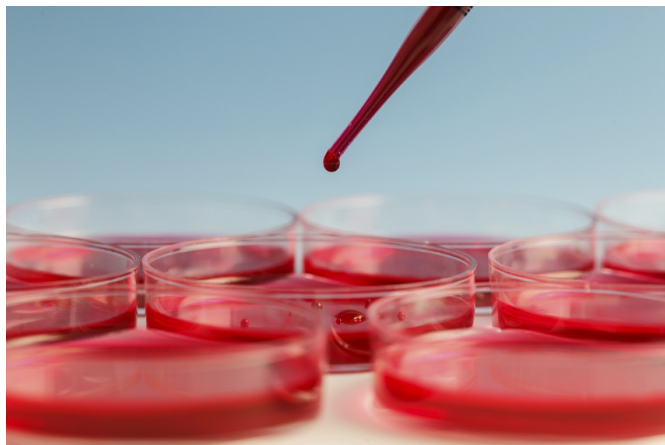
Naukowy styl życia

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 pójście 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://www.newseria.pl)

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



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

**Partnerzy**