



Pozivamo vas na predavanje "Prehrana sukladna krvnoj grupi" u organizaciji Udruge Medikus koji će se održati **30.10. /ponedjeljak/ u 18h u Hrvatskom liječničkom zboru, Šubićeva 9.** Na predavanju će biti predstavljena teorija o povezanosti krvnih grupa i preporuke prehrane. Liječnicima se dodjeljuju bodovi sukladno pravilniku Hrvatske liječničke komore. Za liječnike ulaz slobodan. Prijave i informacije: [info@medikus.hr](mailto:info@medikus.hr)

### Teorija dr. Peter D'Adamo

Dr Peter D'Adamo, američki liječnik u knjizi "Dijeta po krvnim grupama" je iznio teoriju da je krvna grupa jedan od najvažnijih faktora pri odabiru prehrane. Prehrana sukladna krvnim grupama temelji se na teoriji da su različite krvne grupe različitog genetskog porijekla i stoga im odgovaraju različite prehrambene namirnice. Izbor pravilnih namirnica pridonosi kvaliteti zdravlja, a konzumiranje pogrešnih može povećati rizik za razvoj genetski predisponiranih bolesti.

### Obrambeni sustav

Svaka krvna grupa ima obrambeni sustav koji stvara antitijela protiv drugih krvnih grupa. Prema pretpostavci dr Peter D'Adama određene tvari u svojstvima hrane su slične krvnim antitijelima, odnosno imaju sposobnost stvaranja krvnih ugrušaka. Stoga djeluju tako da uništavaju strane tvari u tijelu (kao što je u reakciji odbacivanja stranog tijela). Glavni krivci za to su, po njegovom mišljenju lektini. Neki lektini, koji su ušli u organizam sa hranom, nisu kompatibilni s našom krvnom grupom. Peter D'Adamo zaključuje da je važno da obratite pozornost na one lektine koje vaša krvna grupa tolerira. Lektini - Wikipedija--> [Wikipedia.org](https://en.wikipedia.org/wiki/Lectin)

### Porijeklo krvnih grupa

#### Krvna grupa 0 /Lovci/

Krvna grupa 0 je najstarija, osnovna krvna grupa naših predaka, koje se razvila oko 40.000 godina prije n.e. na afričkom kontinentu. U to vrijeme ljudi su počeli loviti u organiziranim skupinama, te se okupljati radi proizvodnje oružja i oruđa. Proteini (meso) su postali njihova pokretačka snaga i tome se prilagodio njihov probavni i imunološki sustav. Posljedično se povećala populacija, a kada je zatopilo na sjevernim područjima, počela je migracija u Aziju i Europu. Te migracije su razlog da je i danas prevladavajuća krvna grupa stanovništva- grupa 0.

#### Krvna grupa A /Poljoprivrednici/

Krvna grupe A je malo mlađa i razvila se u razdoblju od 25.000 do 15.000 godina prije n.e. Nastala je u Aziji i na Srednjem Istoku, u periodu kada su se ljudi trajno nastanili i povezali s poljoprivrednom gospodarstvu. Naučili su obrađivati žitarice i pripitomljivati divlje životinje. Budući da više nisu bili prisiljeni tražiti hranu na dnevnoj bazi, potrošnja mesa za potrošnju se značajno smanjila, ali se povećalo korištenje usjeva i konzumacija namirnica biljnog porijekla, te zato pripadnici ove krvne grupe imaju jednostavan probavni sustav i među njima ima dosta vegetarijanaca.

#### Krvna grupa B /Nomadi/

Krvna grupa B se razvila prije nekih 10.000 do 15.000 godina u Indiji, Pakistanu i planinama

Himalaja gdje su životni uvjeti vrlo nepovoljni. Klima je oštra, zalihe hrane male, neredovite i jednostavne. Važan temelj prehrane sastavljen je od fermentiranih mliječnih proizvoda i žitarica. Zbog izloženosti nepovoljnim vremenskim uvjetima, osobe B krvne grupe stekle su otporan obrambeni sustav. Tijekom stoljeća, krvna grupa B širiti kroz istočni dio Afrike do Europe, Azije i tijekom većeg dijela Srednje, Južne i Sjeverne Amerike.

Krvna grupa AB / Kombinirana /

Krvna grupa AB - nastala je kombinacijom osobina A i B krvne grupe. Krvna grupa AB je nastala neposredno prije 1000 do 1200 godina. Zbog kasnog nastanka ove vrlo rijetke krvne grupe, postoji u samo 3% od ukupnog stanovništva. Ova krvna grupa je stvorena za vrijeme seobe naroda, kada se krvna grupa A populacije istočne i središnje Europe miješala sa krvnom grupom B Mongola iz Azije. Krvna AB ima imunološke karakteristike vezane za krvne grupe A i B, a u prehrani se preporučuju morski proizvodi. [www.dadamo.com](http://www.dadamo.com)