

Peter D'Adamo

Het bloed- groepdieet

De Fontein

Dr. Peter D'Adamo's officiële distributeur voor Europa is NAP4EU Ltd.
Website: www.genegenies.eu

Tweëntwintigste druk, maart 2022

Oorspronkelijke titel: *Eat Right for Your Type*
Uitgegeven door: G.P. Putnam's Sons, New York
Omslagontwerp: Teo van Gerwen Design
Copyright © 1997: Hoop-A-Joop, LLC
Copyright © 1999 voor deze uitgave:
Uitgeverij De Fontein, Utrecht
Vertaling: Parma van Loon
Zetwerk: Scriptura Westbroek
ISBN 978 90 325 0627 8
NUR 860

www.uitgeverijdefontein.nl

Uitgeverij De Fontein vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch, door geluidsopname- of weergaveapparatuur, of op enige andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

EEN BELANGRIJKE OPMERKING: Dit boek is niet bedoeld als vervanging van medische aanbevelingen van artsen of andere gezondheidsverzorgers. Het is juist bedoeld om informatie te verschaffen, teneinde de lezer te helpen om samen te werken met artsen en gezondheidsdeskundigen in een gezamenlijk streven naar een optimaal welzijn.

De namen van de mensen die in de ziektegeschiedenissen worden beschreven zijn gewijzigd om de privacy van de patiënten te beschermen.

Inhoud

Voorwoord	17
INTRODUCTIE: Het werk van twee levens	19
DEEL I: JE BLOEDGROEP-IDENTITEIT	
EEN: Bloedgroep: De ware evolutie-revolutie	29
TWEDE: Bloedcode: De blauwdruk van de bloedgroep	41
DRIE: De bloedgroep-oplossing: Een wegkaart	49
DEEL II: JE BLOEDGROEPPLAN	
VIER: Plan voor bloedgroep O	63
Gewichtsverlies	64
– vlees en gevogelte	66
– zeevis en schaaldieren	67
– melkproducten en eieren	69
– oliën en vetten	70
– noten en zaden	71
– peulvruchten	72
– ontbijtproducten	73
– brood en crackers	74
– granen en pasta's	75
– groenten	76
– fruit	79
– sappen	81
– specerijen en kruiden	82
– smaakmakers	83

	– kruidenthee	84
	– diverse dranken	85
	Maaltijdplanning voor groep O	86
	Recepten	91
	Aanbevolen supplementen	98
	Stress / lichaamsbeweging	102
	Richtlijnen voor lichaamsbeweging	104
VIJF:	Plan voor bloedgroep A	107
	Gewichtsverlies	108
	– vlees en gevogelte	110
	– zeevis en schaaldieren	112
	– melkproducten en eieren	113
	– oliën en vetten	115
	– noten en zaden	116
	– peulvruchten	117
	– ontbijtproducten	118
	– brood en crackers	119
	– granen en pasta's	120
	– groenten	121
	– fruit	124
	– sappen	126
	– specerijen en kruiden	127
	– smaakmakers	128
	– kruidenthee	129
	– diverse dranken	130
	Maaltijdplanning voor bloedgroep A	131
	Recepten	136
	Aanbevolen supplementen	145
	Stress / lichaamsbeweging	151
	Richtlijnen voor lichaamsbeweging	152
ZES:	Plan voor bloedgroep B	155
	Gewichtsverlies	156
	– vlees en gevogelte	159

	– zeevis en schaaldieren	160
	– melkproducten en eieren	162
	– oliën en vetten	164
	– noten en zaden	165
	– peulvruchten	166
	– ontbijtproducten	167
	– brood en crackers	168
	– granen en pasta's	169
	– groenten	170
	– fruit	172
	– sappen	174
	– specerijen en kruiden	175
	– smaakmakers	176
	– kruidenthee	177
	– diverse dranken	178
	Maaltijdplanning voor bloedgroep B	179
	Recepten	184
	Aanbevolen supplementen	191
	Stress/lichaamsbeweging	194
	Richtlijnen voor lichaamsbeweging	195
ZEVEN:	Plan voor bloedgroep AB	197
	Gewichtsverlies	198
	– vlees en gevogelte	200
	– zeevis en schaaldieren	201
	– melkproducten en eieren	203
	– oliën en vetten	204
	– noten en zaden	205
	– peulvruchten	206
	– ontbijtproducten	207
	– brood en crackers	208
	– granen en pasta's	209
	– groenten	210
	– fruit	212

	– sappen	214
	– kruiden en specerijen	215
	– smaakmakers	216
	– kruidenthee	217
	– diverse dranken	218
	Maaltijdplanning voor bloedgroep AB	219
	Recepten	223
	Aanbevolen supplementen	231
	Stress/lichaamsbeweging	234
	Richtlijnen voor lichaamsbeweging	235
DEEL III:	GEZONDHEID VAN JE BLOEDGROEP	
ACHT:	Medische strategieën	239
	De bloedgroep-connectie	
	Zonder recept verkrijgbare medicijnen	240
	Vaccins: gevoeligheden van de bloed- groep	245
	Voor en tegen van de antibiotica- therapie	247
	Operatie: beter herstel	248
	Aanbevolen supplementen	249
	Luister naar je bloedgroep	251
NEGEN:	Bloedgroep en ziekte	253
	Waarom sommige mensen vatbaar zijn ... en andere niet	253
	De bloedgroep-connectie	254
	Allergieën	256
	Astma en hooikoorts	257
	Auto-immuunziekten	258
	Bloedstoornissen	263
	Hart- en vaatziekte	265
	Diabetes	270
	Huidziekten	271

	Infecties	273
	Kinderziekten	282
	Leverziekte	291
	Spijverteringsstoornissen	295
	Ouderdomskwalen	300
	Vrouwen	303
TIEN:	Bloedgroep en kanker	307
	Het verband tussen kanker en lectinen	309
	Rol van de bloedgroep	310
	Het antigeen-vaccin	314
	Andere vormen van kanker	315
	Terugvechten	320
EPILOOG:	EEN RIMPELING VAN DE AARDE	
AANHANGSEL A:	Bloedgroepentabellen	333
AANHANGSEL B:	Algemene vragen	341
AANHANGSEL C:	Verklarende woordenlijst	357
AANHANGSEL D:	Bloedgroep-subgroepen; secretor en non-secretor	361
AANHANGSEL E:	Producten die verkrijgbaar zijn in natuurvoedingswinkels	364
	Nawoord	365
	Vragen over natuurvoeding	367
	Overige adressen	368

Voorwoord

In juni 1997 bezocht een Amerikaanse collega mijn werkplek in Rotterdam en vertelde mij over een dieet waar ze in Amerika al enige maanden mee werkte en zeer enthousiast over was. Je voeding aanpassen aan je bloedgroep, daar ging het om en meteen adviseerde ze mij anders te eten. Ik heb bloedgroep O (spreek uit: nul) en moest volgens haar meer eiwitten eten en minder granen. Dus geen brood meer als ontbijt en lunch, maar fruit, eieren, soja-yoghurt, noten en maaltijdsalades met geitenkaas of vis. Nieuwsgierig als ik ben, heb ik haar adviezen opgevolgd en ben ik me verder gaan verdiepen in de theorie van dit zogenaamde bloedgroepdieet. En ik raakte onder de indruk.

Allereerst van de simpele maar logische verklaringen en vooral van wat het met mij en enkele patiënten deed. Al jaren wist ik dat brood niet zo lekker valt bij mij, maar nu ik helemaal gestopt ben met het eten van tarwe en enkele andere granen voel ik me voor het eerst sinds jaren weer fit na een maaltijd, in plaats van de gebruikelijke dip na het eten. Inmiddels werk ik ruim anderhalf jaar met het bloedgroepdieet en merk ik dat patiënten er goed op reageren. Verbeterde ontlasting, het verdwijnen van allergische klachten en eczeem, warmere handen en voeten, duidelijk minder zuurbranden, minder winde-

righeid, meer energie en het verdwijnen van hoofdpijn zijn enkele van de positieve reacties.

Verder was ik onder de indruk van het werk van Peter D'Adamo. Op zijn homepage (www.dadamo.com) staat een enorme hoeveelheid informatie en houdt hij ons op de hoogte van de nieuwste ontwikkelingen en nieuwe bewijzen voor zijn theorie.

D'Adamo laat ons zien hoe veel voorkomende ziekten voorkomen kunnen worden door voeding als medicijn te gebruiken. De meeste artsen hebben tijdens hun opleiding bijna niets geleerd over voeding, en verkeren nog in de veronderstelling dat men in Nederland geen tekorten heeft aan vitamines en mineralen. Onderzoek van TNO (*Tekorten in de voeding*, 1995) laat het tegendeel zien en concludeert dat deze tekorten op lange termijn tot ernstige gezondheidsklachten kunnen leiden. Dit boek kan u helpen eens kritisch naar uw voeding en leefpatroon te kijken. Het laat zien hoe belangrijk observatie en ervaringen zijn. Iedereen kan nog zo goed wetenschappelijk bewijzen dat sinaasappels of tarwe gezond zijn, er zijn mensen die er zeker van worden. Belangrijk is dat u bij uzelf gaat ervaren wat goed voor u is. Neem de tijd voor het eten, voel wanneer u genoeg heeft, geniet ervan en besef dat het de bouwstenen zijn van uw lichaam.

Johan Bolhuis, arts
Preventief Medisch Centrum
Rotterdam

INTRODUCTIE

Het werk van twee levens

Ik geloofde dat geen twee mensen op aarde gelijk waren; geen twee mensen hebben dezelfde vingerafdrukken, lipafdrukken of stemmen. Geen twee grassprietjes of sneeuwvlokken zijn gelijk. Omdat ik meende dat alle mensen van elkaar verschilden, vond ik het niet logisch dat ze hetzelfde voedsel zouden eten. Het werd me duidelijk dat, waar ieder mens in een speciaal lichaam huisde met verschillende sterke punten, zwakheden en voedingsbehoeften, de enige manier om de gezondheid in stand te houden of ziekte te bestrijden was aanpassing aan de specifieke behoeften van de individuele patiënt.

*James D'Adamo,
mijn vader*

Je bloedgroep is de sleutel die de deur ontsluit tot de mysteries van gezondheid, ziekte, hoge ouderdom, fysieke vitaliteit en emotionele kracht. Je bloedgroep bepaalt je vatbaarheid voor ziekten, wat je moet eten, en welke lichaamsbeweging je moet nemen. Hij heeft invloed op je energie, op de efficiëntie waarmee je calorieën 'verbrandt', op je emotionele reactie op stress, en misschien zelfs op je persoonlijkheid.

Een verband tussen bloedgroep en voeding klinkt misschien radicaal, maar dat is het niet. We weten allang dat er een schakel ontbrak in ons begrip van het proces dat óf naar de weg van de gezondheid leidt, óf naar het troosteloze pad van de ziekte. Er moest een reden zijn waarom er zoveel paradoxen bestonden in voedingsonderzoeken en het overleven van ziekten. Er moest ook een verklaring zijn voor het feit waarom sommige mensen gewicht kwijtraakten door een bepaald dieet, en anderen niet, waarom sommige mensen tot laat in hun leven vitaal bleven, terwijl anderen mentaal en fysiek achteruitgingen. Een analyse van de bloedgroep heeft ons een methode verschaft om deze paradoxen te verklaren.

We zijn gaan ontdekken hoe we de bloedgroep moeten gebruiken als een cellulaire vingerafdruk, die veel van de belangrijkste mysteries oplost rond onze speurtocht naar een goede gezondheid. Dit boek is een uitbreiding van de recente ontdekkingen over het menselijk DNA. Ons begrip van de bloedgroep brengt de wetenschap van de genetica een stap verder door ondubbelzinnig te verklaren dat elk menselijk wezen volkomen uniek is. Er bestaat geen goede of verkeerde levensstijl of voeding; er zijn alleen goede of verkeerde keuzen die gebaseerd zijn op onze individuele genetische codes.

HOE IK DE ONTBREKENDE SCHAKEL VOND

Mijn werk op het gebied van de bloedgroepanalyse is de voltooiing van een levenslang onderzoek – niet alleen door mijzelf maar ook door mijn vader. Ik ben een natuurgeneeskundig arts van de tweede generatie. Dr. James D’Adamo, mijn vader, merkte dat weliswaar veel patiënten baat hadden bij strikt vegetarische en vetarme diëten, maar een bepaald aantal patiënten niet vooruit leek te gaan of zelfs achteruitging. Hij

meende dat er een soort blauwdruk moest zijn, die hij zou kunnen gebruiken om de verschillen vast te stellen in de voedingsbehoeften van zijn patiënten. Hij redeneerde dat bloed de fundamentele voedingsbron was van het lichaam en dat een of ander aspect van het bloed misschien zou kunnen helpen die verschillen te identificeren. Mijn vader ging aan het werk om die theorie te testen, door de bloedgroep van zijn patiënten vast te stellen en hun individuele reacties op diverse diëten.

In de loop der jaren, na talloze patiënten, begon zich een patroon af te tekenen. Hij constateerde dat patiënten met bloedgroep A weinig baat hadden bij een eiwitrijk dieet met grote porties vlees, maar veel profijt hadden van plantaardige eiwitten, zoals soja (tofu). Zuivelproducten veroorzaakten vaak grote slijmafscheiding in de bijholten en luchtwegen van bloedgroep A. Als ze volgens voorschrift hun fysieke activiteit en lichaams oefeningen uitbreidden, voelden patiënten met mensen met bloedgroep A zich gewoonlijk moe en onwel; bij lichtere vormen van lichaamsbeweging, bijvoorbeeld yoga, voelden ze zich alert en energiek.

Aan de andere kant hadden patiënten met bloedgroep O baat bij eiwitrijk dieet, en voelden zich gesterkt door inspannende lichaamsbeweging, zoals joggen en aerobics. Hoe vaker mijn vader de verschillende bloedgroepen testte, hoe meer hij ervan overtuigd raakte dat elk ervan een verschillend pad volgde naar de gezondheid.

Ik was in mijn derde studiejaar van de natuurgeneeskunde aan het John Bastyr College in Seattle. Er werd een revolutionaire vooruitgang geboekt in het natuurgeneeskundig onderwijs. Het doel van het Bastyr College was niet minder dan de 'complete alternatieve arts' af te leveren, de intellectuele en wetenschappelijke gelijke van de medische internist, maar met een gespecialiseerde natuurgeneeskundige opleiding. Voor het eerst konden natuurgeneeskundige technieken, procedures en

substanties wetenschappelijk worden geëvalueerd met behulp van de moderne technologie. Ik wachtte op een gelegenheid om de bloedgroeptheorie van mijn vader te onderzoeken. Die kans kwam in 1982, mijn laatste studiejaar, toen ik de medische literatuur erop begon na te slaan om te zien of ik een samenhang kon ontdekken tussen de A, B en O bloedgroepen en een aanleg voor bepaalde ziekten, en of iets hiervan de voedingstheorie van mijn vader bevestigde. Ik stond verbaasd over wat ik ontdekte.

Mijn eerste doorbraak kwam met de ontdekking dat twee belangrijke maagkwalen verband hielden met de bloedgroep. De eerste was de maagzweer, een kwaal die vaak in verband wordt gebracht met een maagzuurhalte dat hoger ligt dan het gemiddelde. Deze kwaal kwam naar verluidt meer voor bij mensen met bloedgroep O dan bij mensen met een andere bloedgroep. Ik voelde me onmiddellijk geïntrigeerd, omdat mijn vader had waargenomen dat patiënten met bloedgroep O baat hadden bij dierlijke producten en eiwitrijk voedsel dat meer maagzuur vereiste voor een goede spijsvertering.

De tweede samenhang was een verband tussen bloedgroep A en maagkanker. Maagkanker werd vaak in verband gebracht met een lage maagzuurproductie, zoals pernicieuze anemie, een andere stoornis die vaker wordt aangetroffen bij mensen met bloedgroep A.

Toen ik die feiten bestudeerde, realiseerde ik me dat aan de ene kant bloedgroep O mensen vatbaar maakte voor een ziekte die geassocieerd werd met te veel maagzuur, terwijl aan de andere kant bloedgroep A mensen vatbaar maakte voor twee ziekten die geassocieerd werden met te weinig maagzuur.

Dat was de schakel die ik had gezocht. En zo begon mijn aanhoudende enthousiasme voor de wetenschap en antropologie van de bloedgroepen. In de loop van de tijd ontdekte ik dat

het oorspronkelijke werk van mijn vader over de correlatie tussen bloedgroep, voeding en gezondheid aanzienlijk belangrijker was dan zelfs hij had gedacht.

VIER EENVOUDIGE SLEUTELS TOT DE OPLOSSING VAN DE MYSTERIES VAN HET LEVEN

Ik ben opgegroeid in een gezin met overwegend bloedgroep A, en dankzij het werk van mijn vader aten we voornamelijk vegetarisch, zoals tofu, gestoomde groenten en salades. Als kind voelde ik me vaak gegeneerd en een beetje achtergesteld, omdat geen van mijn vrienden zulk vreemd voedsel at als tofu. Integendeel, zij deden mee aan een ander soort 'dieetrevolutie' die de jaren vijftig overheerste; hun voeding bestond uit hamburgers, hotdogs, frieten, chocoladerepen, ijs en grote hoeveelheden zoete frisdranken.

Vandaag eet ik nog net zoals ik als kind deed, en ik vind het heerlijk. Elke dag eet ik het voedsel dat mijn groep-A-lichaam verlangt, en het bevredigt me volkomen.

In dit boek wil ik je de fundamentele relatie leren tussen je bloedgroep en de keuzen van voedingsmiddelen en levensstijl die je zullen helpen je leven op de beste manier in te richten. De essentie van de bloedgroep-correlatie ligt in de volgende feiten:

- Je bloedgroep – O, A, B of AB – is een krachtige genetische vingerafdruk die je net zo nauwkeurig kan identificeren als je DNA.
- Als je de individuele karakteristieken van je bloedgroep gebruikt als richtlijn voor eten en leven, zul je gezonder zijn, op natuurlijke wijze je ideale gewicht bereiken, en het verouderingsproces vertragen.

- Je bloedgroep is een betrouwbaardere maatstaf van je identiteit dan ras, cultuur of geografie. Het is een genetische blauwdruk van wie je bent, een gids voor een zo gezond mogelijk leven.
- De sleutel tot het belang van de bloedgroep is te vinden in de geschiedenis van de menselijke evolutie: groep O is de oudste; groep A evolueerde in de agrarische maatschappij; groep B ontstond toen mensen naar het noorden migreerden, naar koudere, ruwere gebieden; en groep AB was een grondige moderne adaptatie, een gevolg van de vermenging van verschillende groeperingen. Deze evolutie houdt rechtstreeks verband met de huidige voedingsbehoeften van elke bloedgroep.

Wat is die opmerkelijke factor, de bloedgroep?

De bloedgroep is een van de diverse medisch onderkende variaties, zoals kleur van haar en ogen. Veel van deze variaties, zoals vingerafdrukken en het recentere DNA-onderzoek, worden veelvuldig gebruikt door gerechtelijke wetenschappers en criminologen, en door degenen die de oorzaken en geneeswijzen bestuderen van ziekten.

Bloedgroeponderzoek is een logisch systeem. De informatie is gemakkelijk te leren en gemakkelijk te volgen. Ik heb talrijke artsen het systeem geleerd, en ze berichten dat ze goede resultaten behalen bij patiënten die deze richtlijnen volgen. Leer ze nu zelf. Als je je de principes eigen maakt van het bloedgroeponderzoek, kun je het optimale dieet samenstellen voor jezelf en je gezinsleden. Je kunt de vinger leggen op de producten die je ziek en dik maken en die leiden tot een chronische ziekte.

Gezien de hoeveelheid gegevens die uit onderzoeken naar voren komen, is het verrassend dat het effect van de bloed-

groep op onze gezondheid niet de aandacht heeft gekregen die het verdient.

Weinig mensen denken zelfs maar aan de implicaties van hun bloedgroep, ook al is het een enorme genetische kracht. Misschien zie je er tegenop om je op zulk onbekend terrein te wagen, ook al lijken de wetenschappelijke argumenten nóg zo overtuigend. Ik vraag maar drie dingen van je: praat met je arts voor je begint, laat je bloedgroep vaststellen als je die nog niet kent, en volg minstens twee weken je bloedgroepdieet. De meeste van mijn patiënten ervaren in die periode al enkele resultaten – meer energie, gewichtsverlies, minder spijsverteringsklachten en verbetering van chronische problemen als astma, hoofdpijn en maagzuur. Geef je bloedgroepdieet een kans om je dezelfde weldaden te bezorgen die ik bij meer dan vierduizend mensen heb gezien wie ik het dieet heb voorgeschreven. Ontdek zelf dat bloed niet alleen de meest essentiële voeding is voor je lichaam, maar ook een medium voor je toekomstige welzijn.

DEEL I

**JE BLOEDGROEP-
IDENTITEIT**

Bloedgroep:

De ware evolutie-revolutie

Bloed is het leven zelf. Hele beschavingen zijn gebouwd op bloedbanden. Stammen, clans en monarchieën zijn ervan afhankelijk. Zonder bloed kunnen we niet bestaan – letterlijk of figuurlijk. Bloed is magisch. Bloed is mystiek. Bloed is alchemistisch. In de hele menselijke geschiedenis is het een religieus en cultureel symbool. In de oudheid mengden de mensen het en dronken het om eenheid en trouw te betuigen. Vanaf het begin der tijden voerden jagers rituelen uit om de geesten van de dieren die ze doodden te verzoenen, door het bloed van het dier te offeren en op hun gezicht en lichaam te smeren. Het bloed van het lam werd aangebracht op de hutten van de in slavernij levende joden in Egypte, zodat de Engel des Doods hun deur voorbij zou gaan. Mozes veranderde naar verluidt het water van Egypte in bloed in zijn strijd om zijn volk te bevrijden. Het symbolische bloed van Jezus Christus staat al bijna tweeduizend jaar lang centraal in de heiligste rite van het christendom.

In de laatste veertig jaar hebben we biologische kenmerken als de bloedgroep kunnen gebruiken om de bewegingen en groeperingen van onze voorouders in kaart te brengen. Door te leren hoe de mensen in de oudheid zich aanpasten aan de constant veranderende klimaten, bacteriën en voedingsmidde-

len, leren we over onszelf. Veranderingen in klimaat en beschikbaar voedsel brachten nieuwe bloedgroepen voort. De bloedgroep is de ongebroken streng die ons aan elkaar verbindt.

Uiteindelijk weerspiegelt het verschil in bloedgroepen het menselijk vermogen om zich aan te passen aan verschillende milieuproblemen. Voor het merendeel hadden die problemen impact op de spijsverterings- en immuunsystemen: een stuk bedorven vlees kon je dood betekenen; een snij- of schaafwond kon zich ontwikkelen tot een dodelijke infectie. Maar het menselijk ras overleefde. En het verhaal van dat overleven is onlosmakelijk verbonden met onze spijsverterings- en immuunsystemen. Op deze twee gebieden worden de meeste verschillen tussen de bloedgroepen aangetroffen.

DE GESCHIEDENIS VAN DE MENSHEID

De geschiedenis van de mensheid is de geschiedenis van het overleven. Specifieker gezegd, het is de geschiedenis van waar de mensen leefden en wat ze daar konden eten. Het draait om voedsel – om het vinden van voedsel en de migratie om voedsel te vinden. We weten niet zeker wanneer de evolutie van de mens is begonnen. Neanderthalers, de eerste humanoïden die we kunnen herkennen, hebben zich misschien 500.000 jaar – of langer – geleden ontwikkeld.

Wel weten we dat de menselijke prehistorie begon in Afrika, waar we evolueerden uit mensachtige wezens. Het eerste leven was kort, onplezierig en beestachtig. Mensen stierven op duizend verschillende manieren – opportunistische infecties, parasieten, aanvallen van dieren, gebroken botten, bevallingen – en ze stierven jong.

De eerste mensen moeten een uiterst moeilijke tijd hebben

doorgemaakt om in die woeste omgeving in leven te blijven. Hun tanden waren kort en stomp, niet erg geschikt voor de aanval. In tegenstelling tot de meeste van hun concurrenten in de voedselketen, hadden ze geen speciale vermogens met betrekking tot snelheid, kracht of behendigheid. Aanvankelijk was de voornaamste capaciteit van de mens een aangeboren sluwheid, die later uitgroeide tot beredeneerd denken.

Neanderthalers hadden waarschijnlijk een nogal primitief voedingspatroon van wilde planten, larven en de resten van de prooi van roofdieren. Ze waren meer prooi dan rover, vooral op het gebied van infecties en parasitaire aandoeningen.

Naarmate het menselijk ras rondtrok en gedwongen was zijn voeding aan te passen aan veranderende omstandigheden, zorgde de nieuwe voeding voor aanpassingen van het spijsverteringskanaal en het immuunsysteem, die noodzakelijk waren om in elk nieuw woongebied eerst te overleven en later vooruitgang te boeken. Deze veranderingen worden weerspiegeld in de ontwikkeling van de bloedgroepen, die op kritieke punten vanuit de menselijke ontwikkeling schijnen te zijn ontstaan:

1. De klim van de mensheid naar de top van de voedselketen (de volledige evolutie van groep O).
2. De verandering van jager-verzamelaar in een gedomesticeerdere agrarische levensstijl (opkomst van groep A).
3. De vermenging en migratie van de rassen van het Afrikaanse thuisland naar Europa, Azië en Noord- en Zuid-Amerika (ontwikkeling van groep B).
4. De moderne vermenging van ongelijksoortige groepen (opkomst van groep AB).

Elke bloedgroep bevat de genetische boodschap van de voeding en het gedrag van onze voorouders, en al ligt de geschie-

denis van de oudheid heel ver achter ons, toch worden we nog beïnvloed door veel van hun gewoonten.

O IS VOOR OUD

De verschijning van onze Cro-Magnon voorouders rond 40.000 v.C. stuwde het menselijk ras naar de top van de voedselketen en maakte het tot het gevaarlijkste roofdier op aarde. Ze begonnen in georganiseerde groepen te jagen; in korte tijd waren ze in staat wapens te maken en gereedschap te gebruiken. Die belangrijke voordelen gaven hun een kracht en superioriteit die hun natuurlijke fysieke mogelijkheden te boven gingen.

De Cro-Magnons waren bekwame en geweldige jagers, die weinig te vrezen hadden van hun dierlijke rivalen. Zonder andere natuurlijke rovers dan zichzelf steeg het bevolkingsaantal snel. Eiwit – vlees – was hun brandstof, en in opmerkelijk korte tijd wisten ze het grote wild binnen hun jachtbereik uit te roeien. Er kwamen steeds meer mensen om te voeden, zodat er een concurrentie ontstond om vlees te bemachtigen. Jagers begonnen te vechten en anderen te doden die inbreuk maakten op wat ze als hun exclusieve jachtterrein beschouwden. Zoals altijd bleek de mens zijn eigen grootste vijand te zijn. Goed jachtterrein werd schaars. De migratie van het menselijk ras begon.

In 30.000 v.C. trokken groepen jagers steeds verder weg op zoek naar vlees. Toen door een verschuiving van de passaatwinden het eens zo vruchtbare jachtgebied in de Afrikaanse Sahara opdroogde, en voorheen bevroren noordelijke gebieden warmer werden, begonnen ze uit Afrika naar Europa en Azië te trekken.

Deze migratie vormde de kiem van de basisbevolking van de

planeet, een bevolking met bloedgroep O, zelfs nu nog de overheersende bloedgroep.

In 20.000 v.C. waren alle Cro-Magnons naar Europa en Azië getrokken, en decimeerden de grote kudden groot wild dermate dat ander voedsel moest worden gevonden. Het zoeken in elk nieuw gebied naar alles wat eetbaar was, is waarschijnlijk de reden dat de menselijke carnivoren veranderden in omnivoren, met een gemengd dieet van bessen, larven, noten, wortels en kleine dieren. Ook gediïden bevolkingen langs de kusten en de meren en rivieren, die wemelden van vis en ander voedsel. In 10.000 v.C. bezetten mensen alle hoofdgebieden op de planeet, met uitzondering van Antarctica.

De migratie van de vroegere mensheid naar minder gematigde klimaten had een lichtere huid, een minder massief been-dergestel en steiler haar tot gevolg. Mettertijd paste de natuur hen aan de gebieden van de aarde aan die ze bewoonden. Mensen trokken naar het noorden, dus ontwikkelde zich een lichte huid, die beter beschermd was tegen bevriezing dan een donkere. Een lichtere huid was ook beter in staat vitamine D te produceren in een land met kortere dagen en langere nachten.

De Cro-Magnons brandden zichzelf ten slotte op; hun succes was een vervloeking. Overbevolking putte weldra de beschikbare jachtgronden uit. Wat eens een eindeloze voorraad groot wild had geleken nam snel in aantal af. Dat leidde tot grotere concurrentie om het overblijvende vlees te bemachtigen. Concurrentie leidde tot oorlog, en oorlog tot verdere migratie.

A IS VOOR AGRARISCH

Bloedgroep A ontwikkelde zich tussen 25.000 en 15.000 v.C.

ergens in Azië of het Midden-Oosten, in reactie op veranderde milieumomstandigheden. Hij verscheen op het hoogtepunt van de neolithische periode, of het nieuwe stenen tijdperk, de opvolger van het oude stenen tijdperk, of paleolithische periode, van de Cro-Magnon jagers. Landbouw en domesticatie van dieren waren de kenmerken van deze cultuur.

De verbouw van granen en het houden van vee veranderden alles. Nu ze niet meer van de ene dag op de andere hoefden te leven en voor het eerst zichzelf konden bedruipen, vormden de mensen stabiele gemeenschappen en permanente levensstructuren. Deze radicaal andere levensstijl, een belangrijke verandering van voeding en omgeving, resulteerde in een volkomen nieuwe mutatie van de spijsverteringsorganen en het immuunsysteem van de neolithische mens – een mutatie die hen in staat stelde verbouwde granen en andere agrarische producten beter te verdragen en te verwerken. Bloedgroep A was geboren.

Vestiging in permanente agrarische gemeenschappen bracht nieuwe uitdagingen voor de ontwikkeling. De vaardigheid om in groepen te jagen maakte plaats voor een ander soort coöperatieve gemeenschap. Voor het eerst was een specifieke vaardigheid afhankelijk van de vaardigheid van anderen die iets anders deden. De molenaar bijvoorbeeld was afhankelijk van de boer die zijn oogst kwam brengen; de boer was afhankelijk van de molenaar die zijn graan maalde. Grond moest worden omgeploegd en bezaaid; plannen en netwerken met anderen werden algemeen toegepast.

Het gen voor bloedgroep A begon te floreren in de vroege agrarische gemeenschappen. De genetische mutatie die groep A ontwikkelde uit groep O volgde snel.

Wat kan de reden zijn geweest voor dat uitzonderlijke tempo van de menselijke mutatie van groep O in groep A? Overleven. Overleven van de sterkste in een overvolle gemeenschap. Omdat groep A resistenter bleek te zijn tegen infecties

die veel voorkomen in dichtbevolkte gebieden, veranderden stedelijke, geïndustrialiseerde gemeenschappen snel in groep A. Zelfs nu nog tonen overlevenden van de pest, cholera en pokken een overheersing van bloedgroep A boven groep O.

Uiteindelijk verspreidde het gen voor bloedgroep A zich buiten Azië en het Midden-Oosten naar West-Europa, meegebracht door de Indo-Europeanen. De Indo-Europese horden verschenen oorspronkelijk in Zuid-Midden-Rusland, en drongen tussen 3.500 en 2.000 v.C. door naar het zuiden tot het noorden van Zuidwest-Azië, creëerden de bevolking van Iran en Afghanistan, en trokken verder naar het westen, Europa in. De Indo-Europese invasie was feitelijk de oorspronkelijke voedingsrevolutie. Ze introduceerde nieuw voedsel en nieuwe levensgewoonten in het eenvoudige immuunsysteem en spijsverteringskanaal van de eerste jager-verzamelaars, en die veranderingen waren zo diepgaand dat ze de milieustress veroorzaakten die noodzakelijk was om het gen van bloedgroep A te verspreiden. Mettertijd verloor het spijsverteringsstelsel van de jager-verzamelaars zijn vermogen om zijn vleesetende pre-agriculturele voeding te verteren.

Tegenwoordig wordt bloedgroep A nog steeds in de hoogste concentratie bij West-Europeanen gevonden. De frequentie van groep A vermindert als we uit West-Europa naar het oosten gaan. Mensen met bloedgroep A concentreren zich in het mediterrane gebied, rond de Adriatische en Egeïsche zee, vooral in Corsica, Sardinië, Spanje, Turkije en de Balkan. De Japanners hebben een van de hoogste concentraties van groep A in Oost-Azië, samen met een betrekkelijk hoog aantal van groep B.

Groep A was voortgekomen uit groep O in reactie op de ontelbare infecties die veroorzaakt werden door een toegenomen bevolking en belangrijke veranderingen in de voeding. Maar bloedgroep B was anders.

B IS VOOR BALANS

Bloedgroep B ontwikkelde zich ergens tussen 15.000 en 10.000 v.C. in de hooglanden van de Himalaya – nu deel van het huidige Pakistan en India.

Verdreven uit de hete, weelderige savannen van Oost-Afrika naar de koude, onherbergzame hooglanden van de Himalaya, kan groep B aanvankelijk zijn gemuteerd bij een mengeling van Kaukasische en Mongoolse stammen, in reactie op klimaatveranderingen van het Oeralgebied in Azië. Deze nieuwe bloedgroep was weldra karakteristiek voor de grote stammen steppenbewoners.

Toen de Mongolen door Azië trokken, had het gen voor bloedgroep B zich stevig verschanst. De Mongolen verspreidden zich naar het noorden, met een cultuur die afhankelijk was van het hoeden en domesticeren van dieren – zoals blijkt uit hun dieet van vlees en gecultiveerde zuivelproducten.

Twee duidelijk onderscheiden groepen B deden hun intrede toen de pastorale nomaden Azië binnendrongen: een agrarische, betrekkelijk sedentaire groep in het zuiden en oosten; en een nomadische, strijdlustige gemeenschap die het noorden en westen veroverde. De nomaden waren voortreffelijke ruiters die tot diep in Oost-Europa doordrongen, en het gen voor groep B is nog duidelijk waarneembaar bij veel Oost-Europese bevolkingsgroepen. Intussen had een volledig agrarisch ingestelde cultuur zich verspreid in heel China en Zuidoost-Azië. Door de aard van het land dat ze kozen om op te verbouwen, en de klimaten die uniek waren voor hun gebied, creëerden en gebruikten deze volken geperfectioneerde irrigatie- en bebouwingstechnieken, die een indrukwekkende combinatie toonden van creativiteit, intelligentie en techniek.

De kloof tussen de strijdlustige stammen in het noorden en de vreedzame boeren in het zuiden was groot, en de overblijf-

selen ervan bestaan tot aan de dag van vandaag nog in de Zuid-Aziatische keuken, die weinig of geen gebruik maakt van zuivelproducten. Voor de Aziaat zijn zuivelproducten voedsel voor barbaren, wat jammer is, want de voedingsmiddelen die zij gebruiken zijn minder geschikt voor bloedgroep B.

Van alle ABO-groepen toont groep B de duidelijkst gedefinieerde geografische verspreiding, en wordt in steeds groteren getale aangetroffen in Japan, Mongolië, China en India, tot aan het Oeralgebergte toe. Hiervandaan naar het westen daalt het percentage, tot een dieptepunt wordt bereikt in de westelijke punt van Europa.

Het geringe aantal van bloedgroep B in Oud- en West-Europeanen geeft de westelijke migratie weer van Aziatische nomadische volken. Dit is het duidelijkst te zien bij de meest oostelijk wonende West-Europeanen, de Duitsers en Oostenrijkers, bij wie een onverwacht hoog percentage van bloedgroep B voorkomt, vergeleken met hun westelijke burenen.

AB IS VOOR MODERN

De bloedgroep AB is zeldzaam. Deze groep komt voort uit de vermenging van groep A-Kaukasiërs met groep B-Mongolen, en is de nieuwste van de bloedgroepen.

Tot tien of twaalf eeuwen geleden bestond er geen bloedgroep AB. Toen liepen de barbaarse horden het Romeinse Rijk onder de voet. Als gevolg van de vermenging van deze oosterse invallers en de laatste wankele overblijfselen van de Europese beschaving, ontstond bloedgroep AB. Er is geen enkele aanwijzing dat deze bloedgroep verder teruggaat dan negenhonderd tot duizend jaar geleden, toen een grote westerse migratie van oosterse volken plaatsvond.

Omdat de bloedgroepen AB de tolerantie erven van zowel

groep A als groep B, heeft hun immuunsysteem een verhoogd vermogen om specifiekere antilichamen te produceren tegen bacteriologische infecties. Deze unieke eigenschap dat ze geen anti-A en geen anti-B antilichamen bezitten, minimaliseert de kans op vatbaarheid voor allergieën en andere auto-immuunziekten als artritis, ontstekingen en lupus. Daarentegen bestaat er een grotere vatbaarheid voor bepaalde vormen van kanker, omdat bloedgroep AB op alles wat op A of B lijkt reageert als 'eigen', zodat hij geen opponerende antilichamen produceert.

Bloedgroep AB vertoont een rijk geschakeerde en soms verbluffende bloedgroep-identiteit. Misschien geeft groep AB de perfecte metafoer weer voor het moderne leven: gecompliceerd en wisselvallig.

DE SAMENSMELTENDE GEBIEDEN

Bloedgroep, geografie en ras voegen zich samen om onze menselijke identiteit te vormen. Er kunnen culturele verschillen bestaan, maar als je kijkt naar de bloedgroep, zie je hoe oppervlakkig die zijn. Je bloedgroep is ouder dan je ras en fundamenteeler dan je etniciteit. De bloedgroepen waren geen lukrake daad van willekeurige genetische activiteit. Elke nieuwe bloedgroep was een evolutionaire reactie op een serie catastrofale kettingreacties, verspreid over eeuwen van milieuverschuivingen en veranderingen.

Sommige antropologen zijn van mening dat mensen classificeren in rassen uitnodigt tot oversimplificatie. De bloedgroep is een veel belangrijkere bepalende factor van de individualiteit en vergelijkbaarheid dan ras. Een Afrikaan en een blanke met bloedgroep A zouden bijvoorbeeld bloed en organen kunnen uitwisselen en dezelfde aanleg, spijsverteringsfuncties en immunologische structuren hebben – karakteristieken die ze

niet zouden delen met een lid van hun eigen ras die bloedgroep B heeft.

Rassenverschillen gebaseerd op kleur van de huid, etnische praktijken, geografische thuislanden of culturele wortels zijn geen steekhoudende manier om volken te onderscheiden. Leden van het menselijk ras hebben veel meer met elkaar gemeen dan we ooit hebben kunnen vermoeden. We zijn allemaal potentiële broeders en zusters. In het bloed.

Als we vandaag terugkijken op deze opmerkelijke evolutionaire revolutie, is het duidelijk dat onze voorouders unieke biologische blauwdrukken hadden die hun milieu completeerden. Het is deze les die we meebrengen in ons huidige begrip van bloedgroepen, want de genetische karakteristieken van onze voorouders leven nu nog in ons bloed.

BLOEDGROEP O: De oudste en basisbloedgroep, de overlevende aan de top van de voedselketen, met een sterk immuunsysteem dat bereid en in staat is iedereen te vernietigen – vriend of vijand.

BLOEDGROEP A: De eerste immigranten, gedwongen door de noodzaak van de migratie om een meer agrarische voeding en levensstijl te voeren... met een meer tot samenwerking geneigde persoonlijkheid om zich te kunnen handhaven in overvolle gemeenschappen.

BLOEDGROEP B: De assimilator, die zich aanpast aan nieuwe klimaten en de vermenging van volken; die de speurtocht vertegenwoordigt van de natuur naar een meer uitgebalanceerde kracht tussen de spanningen van de geest en de eisen van het immuunsysteem.

BLOEDGROEP AB: De verfijnde afstammeling van een zeldzame fusie tussen de tolerante groep A en de voormalig barbaarse maar evenwichtigere groep B.

Onze voorouders hebben ieder van ons een speciale erfenis nagelaten, die gegrift is in onze bloedgroep. Deze erfenis leeft permanent in de kern van elke cel. Hier ontmoeten de antropologie en de wetenschap van ons bloed elkaar.

Van dezelfde auteur verschenen tevens:

Het Bloedgroepdieet Kookboek
Het Bloedgroepdieet – De Leefregels
Het Bloedgroepdieet bij allergie
Het Bloedgroepdieet bij vermoeidheid
Het Bloedgroepdieet bij ouder worden
Het Bloedgroepdieet tijdens de overgang
Het Bloedgroepdieet – Zakboekje type A
Het Bloedgroepdieet – Zakboekje type B
Het Bloedgroepdieet – Zakboekje type AB
Het Bloedgroepdieet – Zakboekje type O

Leven volgens je genen