

02/2013 | 10. Dezember

## Blutgruppendiäten ohne bewiesenen Nutzen

### ■ Kurzversion:

(dge) Es existieren keine wissenschaftlichen Beweise für die behaupteten gesundheitlichen Nutzen von Blutgruppendiäten. Diesen Schluss ziehen die Autoren einer aktuellen systematischen Übersichtsarbeit<sup>1</sup>.

Die Autoren vom belgischen Roten Kreuz wollten die Frage klären, ob Menschen, die sich entsprechend ihrer Blutgruppe nach bestimmten Diätvorgaben ernähren, ihr Risiko für Krankheiten verringern und ihre Gesundheit verbessern können. Bei ihrer systematischen Suche in Literaturdatenbanken fanden sie keine einzige Studie, die aussagekräftige Antworten zur Frage nach den gesundheitlichen Effekten von Blutgruppendiäten liefert.

Ende der 1990er Jahre wurde die Blutgruppendiät nach dem Naturheilmforscher Peter J. D'Adamo populär. D'Adamo hat für jede Blutgruppe im AB0-System Lebensmitteltabellen und Speisenpläne zusammengestellt. Diese blutgruppenspezifische Ernährung soll Menschen beim Abnehmen helfen und Krankheiten verhindern oder sogar heilen können. Mit diesen Behauptungen halten sich die Blutgruppendiäten am Markt und finden weite Verbreitung. D'Adamos Buch „Eat Right 4 Your Type“ wurde mehr als sieben Millionen Mal in über 50 Sprachen verkauft<sup>2</sup>, hierzulande als „4 Blutgruppen“<sup>3</sup>. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) hat dazu bereits im Jahr 2000 eine Stellungnahme<sup>4</sup> abgegeben und weist erneut darauf hin, dass die beworbenen gesundheitlichen Effekte reine Theorie und wissenschaftlich nicht bewiesen sind.

1 480 Zeichen (mit Leerzeichen)

### ■ Hintergrundinformation:

Blut kann gemäß der Anwesenheit oder Abwesenheit bestimmter Antigene auf der Oberfläche von roten Blutkörperchen eingruppiert werden. Es gibt etwa 30 verschiedene Blutgruppensysteme, von denen das AB0 (ABNull)-System eines der wichtigsten ist. Es ist das Hauptmerkmal für Bluttransfusionen und beinhaltet die vier Blutgruppen A, B, AB und 0. Menschen mit Blutgruppe A besitzen Antigene vom Typ A und produzieren Antikörper gegen Typ B, bei Blutgruppe B ist es umgekehrt. Bei der Blutgruppe AB sind beide Antigene A und B vorhanden, sodass keine entsprechenden Antikörper im Blut sind. Bei der Blutgruppe 0 ist keines der Antigene, aber die Antikörper gegen A und B sind vorhanden. Daher verträgt ein Mensch mit Blutgruppe 0 nur Blutspenden

Herausgeber:

Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)

Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600  
Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.  
Belegexemplar erbeten.

vom Typ 0, ein Mensch mit Blutgruppe AB alle Typen von Blut und mit Blutgruppe A Blut vom Typ 0 und A sowie mit Blutgruppe B vom Typ 0 und B.

Aus genomweiten Assoziationsstudien – das sind bevölkerungsbasierte Untersuchungen des menschlichen Erbguts (DNA) zur Identifizierung von Abschnitten der DNA, die mit bestimmten Krankheiten oder physiologischen Variationen einhergehen – gibt es Hinweise, dass die Blutgruppe mit dem Risiko für verschiedene Krankheiten wie Bauchspeicheldrüsenkrebs und Herzinfarkt zusammenhängt.<sup>5</sup> Auch gibt es Studien, die unterschiedliche Effekte einer bestimmten Ernährungsweise in Abhängigkeit von genetischen Variationen beschreiben.<sup>6</sup> Dies als Basis für blutgruppenspezifische Ernährung zur Gesundheitsförderung zu nehmen, entbehrt jedoch jeder Grundlage.

Dennoch postulieren Vertreter der Blutgruppendiäten wie D'Adamo, dass Menschen der verschiedenen Blutgruppen – die sich zu bestimmten Zeitpunkten der Menschheitsgeschichte entwickelt haben sollen – Lebensmittel „evolutionär bedingt“ unterschiedlich gut vertragen und eine entsprechende Einschränkung der Lebensmittelauswahl die Gesundheit und das Wohlbefinden verbessern und das Krankheitsrisiko senken soll. Der 0-Typ (der Jäger) sei eher ein Fleischesser und unter anderem manche Hülsenfrüchte, Weizen, Milch und Milchprodukte seien weniger gut für ihn. Der A-Typ (der Landwirt) sei Vegetarier, er solle Fleisch und Milchprodukte, aber auch manche Bohnen und Weizen meiden. Der B-Typ (der Nomade) wird als Allesesser beschrieben, der alle Lebensmittel bis auf wenige Ausnahmen wie Hühnerfleisch gut vertrage. Der AB-Typ (der Rätselhafter) sei ein Mischköstler, für ihn seien wenig Fleisch, viele Milchprodukte, Getreide und Eier, Brot und Gebäck günstig. D'Adamo geht davon aus, dass Menschen mit unterschiedlichen Blutgruppen auf Proteine aus der Nahrung (Lektine) verschieden reagieren, und behauptet, dass Lektine, die mit dem Antigen der eigenen Blutgruppe unverträglich sind, zu Verklumpungen der roten Blutkörperchen und Krankheiten führen. Angekündigte Beweise für diese Hypothese sind bis heute in der wissenschaftlichen Literatur nicht beschrieben.

Um angebliche gesundheitliche Nutzen einer bestimmten Maßnahme wie der Blutgruppendiät zu bestätigen, müssen in Studien an Menschen einer spezifischen Bevölkerungsgruppe (Einteilung nach Blutgruppe) definierte Endpunkte wie das Körpergewicht oder das Auftreten einer Krebskrankheit in einer Interventionsgruppe (Blutgruppendiät) und einer Kontrollgruppe (Standarddiät) verglichen werden. Dabei entscheiden Faktoren wie ausreichend große Anzahl der Teilnehmenden und Dauer der Studie über die Aussagekraft und zulässige Interpretationen der Ergebnisse sowie entsprechend gültige Rückschlüsse. Wie die Autoren der Übersichtsarbeit<sup>1</sup> zu den Effekten der Einhaltung einer Blutgruppendiät auf Parameter der Gesundheit feststellten, liegen solche Studien zum Beweis des Nutzens der Blutgruppendiäten nicht vor.

5 178 Zeichen (mit Leerzeichen)

**Autorin:** Dipl. oec. troph. Angela Bechthold, Referat Wissenschaft

**Redaktion:** Dr. Eva Leschik-Bonnet, Referat Wissenschaft

**Wissenschaftliche Beratung:** Präsidium der DGE (Prof. Dr. Helmut Heseker)

### Kontakt

---

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Referat Öffentlichkeitsarbeit

DGE im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)

---

<sup>1</sup> Cusack L, De Buck E, Compernelle V, Vandekerckhove P: Blood type diets lack supporting evidence: a systematic review. *Am J Clin Nutr* 98 (2013) 99-104

<sup>2</sup> D'Adamo PJ: Eat right 4 your type. [www.dadamo.com](http://www.dadamo.com) (abgerufen am 06.11.2013)

<sup>3</sup> D'Adamo PJ, Whitney C: 4 Blutgruppen – Vier Strategien für ein gesundes Leben. Piper, 12. Auflage (2007)

<sup>4</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Stellungnahme der DGE: Die Blutgruppendiät von P. J. D'Adamo. DGE info 06/2000. [www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=250](http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=250)

<sup>5</sup> Yamamoto F, Cid E, Yamamoto M, Blancher A. ABO research in the modern era of genomics. *Transfus Med Rev* 26 (2012) 103-118

<sup>6</sup> Masson LF, McNeill G, Avenell A. Genetic variation and the lipid response to dietary intervention: a systematic review. *Am J Clin Nutr* 77 (2003) 1098-1111