

Як правильно харчуватися перед здачею крові?

Неправильне харчування, що безпосередньо впливає на якість компонентів крові, є також протипоказом до донорства крові. І стосується це не тільки відмови від алкоголю - донор повинен щодня отримувати певну кількість білків, жирів, заліза, мінеральних солей, а також вживати рідину в достатній кількості. Чималу роль відіграє і калорійність раціону. Причому стежити за своїм харчуванням донору необхідно не тільки напередодні процедури донації крові, а й в період між здачею крові та/або її компонентів, тобто постійно.

Важливо! Дотримання рекомендацій по харчуванню донора обов'язкове! Найменші порушення в дієті можуть привести до серйозної зміни якості крові та її компонентів. Пам'ятайте, що від якості крові, яку ви здаєте залежить і якість наданої хворому допомоги! Результатом порушення донорської дієти може стати не просто зміна аналізу крові (від стандартних, а інколи, незрозумілих для більшості з нас показників), а й життя іншої людини!

Що не рекомендують їсти перед здачею крові

Склад раціону та вживання алкоголю чи ліків можуть вплинути на певні показники крові, тому радимо вам відмовитись від нижченаведеного списку продуктів чи препаратів.

Копчена, гостра і смажена їжа з численними спеціями - табу як мінімум протягом *48 годин* перед процедурою донації.

Соління - також заборонені.

Молочні продукти, в тому числі і йогурти, сир, вершки, масло, а також *яйця*. Причина такої заборони проста - вживання навіть невеликої кількості жирів і тваринних білків позначається на складі та якості крові, і заважає її розподілу на компоненти. Крім того, через мікрочастинки жиру сироватка крові стає надто густою, в'язкою, і набуває каламутного вигляду, що називається [хільозом плазми](#).

Горіхи, фініки і банани - заборонені з тієї ж причини.

Буряк - рекомендується виключити за *48 годин* перед здачею крові.

Чорниця - рекомендується виключити за *72 години* до забору крові.

Ковбасні вироби - сосиски, ковбаса, балик, шинка і так далі.

Чипси, сухарики, халва, насіння, всілякі снеки, а також *кетчуп, майонез*, інші магазинні соуси і маринади містять безліч шкідливих синтетичних речовин, які допомагають продуктам довгий час зберігати смак, колір і свіжість (якої, до слова, в них бути не може - адже це шгучна їжа!).

Солодкі магазинні напої - містять шкідливі барвники.

Алкоголь, енергетичні напої - про вживання таких рідин донору слід забути назавжди. Але якщо вже ви не змогли відмовити другу в його день народження, утримайтеся від здачі крові в найближчі *48 годин*.

Лікарські засоби - не вживати протягом останніх *72-х годин*.

Куріння - це один ворог здоров'я не тільки донора, а й пацієнта, який отримує таку кров. У день здачі крові від сигарет доведеться відмовитися. Крім того, дихати тютюновим димом також заборонено (як мінімум, півтори години до процедури).

Що рекомендують їсти перед здачею крові

Перелік рекомендованих продуктів набагато менший та все ж і набагато корисніший для здоров'я донора.

Порція напою - обов'язково безпосередньо перед процедурою здачі крові з метою запобігання розвитку гіповолемічної реакції організму через різку зміну артеріального тиску. Рекомендується випити *воду, солодкий чай, компот із сухофруктів*.

Легкий сніданок за *2-3 години* до здачі крові. В день донації, щоб уникнути непритомності і слабкості, рекомендується перекусити *вареними крупами на воді* або макаронними виробами без додавання вершкового масла. Також можна їсти *хліб, сушку, сухарі* (не магазинні снеки!), просте галетное і вівсяне печиво.

Пропарена риба і відварене м'ясо нежирних сортів.

Ви також можете подивитись це коротке відео:

посилання обов'язкове.

При використанні матеріалів сайту donor.ua