

ПАМЯТКА ПО ПРОДУКТАМ

ЭТОТ СПИСОК ПОМОЖЕТ СОСТАВИТЬ СОБСТВЕННОЕ МЕНЮ

24 ЧАСА ДО ДОНАЦИИ

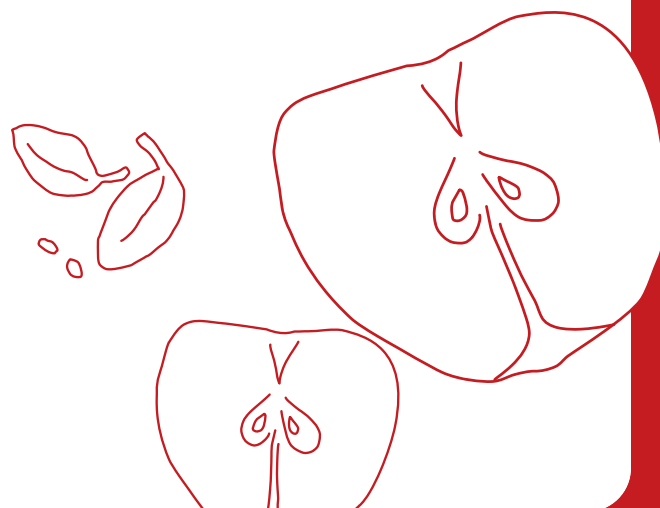


ЧТО МОЖНО ЕСТЬ

- Овсянка (на воде)
- Гречка
- Рис
- Перловка
- Макароны (без соусов, масла и сыра)
- Отварной картофель
- Куриная грудка
- Индейка
- Белая рыба (треска, минтай, хек — на пару или запечённая)
- Белый хлеб и батон
- Тосты (без масла)
- Галетное печенье
- Сушки и баранки (без мака и глазури)
- Сухари (без специй и масла)
- Яблоки и груши
- Огурцы, помидоры, кабачки, морковь
- Сухофрукты (курага, чернослив)
- Мёд, варенье, джем

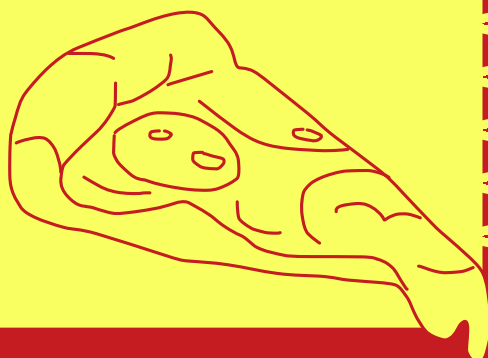
НАПИТКИ

- Сладкий чай (чёрный или зелёный)
- Морс
- Компот (в том числе из сухофруктов)
- Осветлённые соки (яблочный, виноградный)
- Минеральная вода (без газа)



ЧТО НЕЛЬЗЯ ДО ДОНАЦИИ

- Сливочное и растительное масло
- Яйца в любом виде
- Молоко, сыр, йогурт, творог
- Колбаса, сосиски, жирное мясо
- Острая еда
- Шоколад
- Бананы
- Авокадо
- Кофе
- Алкоголь



Также не принимайте аспирин в течение 48 часов до донации, если собираетесь сдавать тромбоциты.

Он снижает эффективность и работоспособность тромбоцитов.

Курение само по себе не является противопоказанием к донации, но важно не курить хотя бы 1–2 часа перед процедурой. Сигаретный дым снижает уровень кислорода в крови, повышает кровяное давление и учащает сердцебиение. Вам может стать плохо во время сдачи крови.

ДЕНЬ ДОНАЦИИ



Дополнительных ограничений для этого этапа нет. Но утром перед процедурой рекомендуется съесть плотный завтрак со сложными углеводами и выпить 2–3 стакана жидкости.



ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

ЧТО МОЖНО ЕСТЬ

Выпейте примерно на 4 стакана больше воды, чем вы пьёте обычно, чтобы восстановить уровень жидкости в организме. Ешьте больше продуктов, богатых железом:

- Печень (свиная, куриная, говяжья)
- Язык
- Красное мясо (говядина, баранина, свинина)
- Морепродукты (устрицы, мидии, сардины, тунец)
- Мясо птицы (индейка, курица)
- Тыквенные семечки
- Крупы (чечевица, соя, гречка, овсянка)
- Орехи (фисташки, миндаль, арахис, грецкий и бразильский орех)
- Пшеничные отруби
- Шпинат
- Курага
- Чернослив
- Горох
- Ржаной хлеб
- Свёкла
- Кукуруза

Список составлен по принципу максимальной биодоступности и эффективности усвоения железа организмом.

Продукты с высоким содержанием витамина С (помидоры, цитрусовые и болгарский перец) могут способствовать усвоению негемового железа.



ЧТО НЕЛЬЗЯ ПОСЛЕ ДОНАЦИИ

После сдачи крови и плазмы основные ограничения снимаются, но всё же лучше в первые сутки не злоупотреблять жирной пищей и алкоголем.

