

ŠTO JESTI I PITI PRIJE DARIVANJA KRVI?



**HRVATSKI ZAVOD ZA
TRANSFUZIJSKU MEDICINU**

Krv je dragocjeni lijek kojeg darujete i o kojem ovise životi mnogih bolesnika. Stoga su kvaliteta, sigurnost i dostatne količine ovog lijeka ciljevi koje dostižemo u suradnji s Vama. Iznimnu važnost isto tako pridajemo Vašem pozitivnom iskustvu i izostanku tegoba tijekom i nakon darivanja krvi. Odabir vrste i količine hrane i tekućine koju unosite prije i nakon darivanja krvi bitni su za ostvarenje ovih ciljeva.

JESTE LI ZNALI?

Kada jedete hranu s viškom masnoća to je vidljivo u dozi darovane krvi. Tada plazma izgleda mutno i bijele je boje, umjesto prozirno žute boje. Kadkad je zbog visokih masnoća u krvi nemoguće provesti testiranja koja obvezno provodimo za svaku dozu darovane krvi. Krv koja ima višak nezdravih masnoća ne može se primjeniti u liječenju bolesnika te se zbog toga smanjuju dragocjene zalihe krvi.

HRANA S PUNO MASNOĆA KOJU TREBA IZBJEGAVATI



Zasićene nezdrave masnoće nalaze se u prženim jelima, masnom mesu, žumanjku jaja, punomasnom mlijeku i mliječnim proizvodima, suhomesnatim proizvodima, majonezi, a nezdrave transmasti u margarinu, čipsu, kolačima, čokoladi, keksima i slatkišima, brznoj hrani (hamburgeri) i raznim lisnatim pecivima. **Ovu hranu treba izbjegavati i ne konzumirati prije darivanja krvi.**

HRANA S MALO MASNOĆA I ZDRAVIM MASTIMA

Konzumirajte voće i povrće, ribu, pileće i pureće meso bez kože, cjelovite žitarice poput zobnih pahuljica, integralnog kruha i keksa, integralne tjestenine i riže te hrane pripremljene kuhanjem „na lešo” ili s minimalno masnoće. Dobre zdrave masti koje možete jesti su orašasti plodovi, bademi i orasi, sjemenke lana, bundeve, suncokreta i sezama, maslinovo, suncokretovo i bućino ulje.



PRIJE DARIVANJA KRVI NE MORATE BITI NATAŠTE. POJEDITE LAGANI OBROK KOJI NE SADRŽI PUNO MASTI

ŠTO JESTI PRIJE DARIVANJA KRVI?

na dan darivanja krvi za doručak i /ili ručak jedite laganu i zdravu hranu poput integralnog peciva, zobene kaše, voća i povrća, nemasnog mesa ili ribe

izbjegavajte nezdravu masnu hranu 24 sata prije darivanja krvi

u tjednima prije i nakon darivanja krvi jedite hranu bogatu željezom (špinat, grašak, slanutak, leću, grah, kelj, crveno nemasno meso, suhe šljive, grožđice, marelice, kupine) kako biste obnovili zalihe željeza koje su smanjene darivanjem pune krvi.



ŠTO PITI PRIJE DARIVANJA KRVI?

- prije i nakon darivanja krvi je osobito važno uzeti dovoljno tekućine
- preporučamo piti vodu i prirodne voćne sokove
- 30 minuta prije samog darivanja krvi potrebno je popiti barem 2-3 čaše vode
- izbjegavajte kavu i čajeve jer potiču izlučivanju tekućine iz tijela

- alkoholna pića ne smijete konzumirati 24 sata prije darivanja krvi
- savjet je da ne uzimate alkohol barem 24 sata nakon darivanja krvi



Preporuke o zdravoj prehrani kojih se budete držali čuvat će vaše ukupno zdravlje. Kada smanjite nezdrave masnoće u svojoj prehrani, smanjit ćete i rizik obolijevanja od bolesti srca i krvnih žila.

Promjenom prehrambenih navika, redovitom tjelovježbom i kretanjem, smanjit ćete rizik obolijevanja i od drugih bolesti poput dijabetesa, moždanog udara, karcinoma i slično.

Čuvajte svoje zdravlje i brinite o sebi.

**Hvala Vam za Vašu humanost i darivanje
krvi jer time spašavate živote.**



Hrvatski zavod za transfuzijsku medicinu
SAVJETOVALIŠTE: 01/4600 - 303
Petrova 3, 10000 Zagreb
www.hztm.hr