

NEXT #blood #FLUENCER

N-AVEM
SÂNGE



Episodul 4. Donarea de sânge și mâncarea

Bine de știut pentru început

- Spre deosebire de recoltarea de sânge pentru analize, când se recomandă să nu consumi niciun aliment înainte, atunci când te pregătești pentru a dona sânge, **micul dejun** nu trebuie să lipsească de pe listă. Această recomandare este esențială atât pentru sănătatea donatorului, dar și pentru buna desfășurare a procedurii, fără incidente.
- Se recomandă consumul a minimum **500 de ml de apă** înainte de donare pentru a reduce riscul reacției vasovagale post-donare.
- Aportul a 500 de ml de apă ime-

diat după donare ar putea, de asemenea, să contribuie la reducerea riscului de efecte adverse.

- Nu se presupun restricții majore sau recomandări foarte specifice în ceea ce privește alimentația donatorului, cu excepția unei hidratări corespunzătoare, respectiv consumul unor alimente echilibrate în grăsimi, în special înainte cu câteva ore de donare. În caz contrar, grăsimile în exces au capacitatea de a modifica profilul lipemic al sângelui colectat, ceea ce ar putea conduce la respingerea acestuia.

- Perioada între ultima masă și momentul donării se recomandă să nu depășească **4 ore**.

Alimentația pre-donare

Este important de știut că pentru a putea dona sânge în condiții optime, este necesar ca înainte și după donare să te hidratezi corespunzător. De asemenea, se recomandă consumul unor alimente bogate în **fier**, pentru a putea suplimenta rezervele de fier care se pierd în timpul donării și a preveni simptomele de oboseală sau de anemie.

Fierul este un mineral important pe care organismul îl folosește pentru a produce hemoglobină. **Hemoglobina** este responsabilă pentru transportul oxigenului de la plămâni la restul corpului. Fierul se găsește sub două forme în alimente, astfel: fier hem (sursele de fier care provin din carne și crustacee) și non-hem (sursele de fier care se găsesc în plante).

Alimente bogate în fier hem:

- Carnea, cum ar fi: carnea de vită, de miel, de porc, de vițel și carnea de vită uscată
- Păsările de curte, cum ar fi: puiul și curcanul

- Pește și crustacee, cum ar fi: tonul, creveții, scoicile, eglefinul și macroul
- Organe, cum ar fi ficatul
- Ouă

Alimente bogate în fier non-hem:

- Legume, cum ar fi: spanac, cartofi dulci, mazăre, broccoli, fasole verde, sfeclă roșie, păpădie, varză, varză kale
- Pâine și cereale, inclusiv pâine albă cu cereale, pâine integrală, paste integrale, grâu, cerealele cu tărâțe, făină de porumb, ovăz, pâine de secară și orez integral
- Fructe, cum ar fi: căpșunile, pepenele roșu, rapița, curmalele, smochinele, prunele uscate, sucul de prune, caisele uscate și piersicile uscate
- Diferite tipuri de fasole, năut, mazăre uscată și linte

De asemenea, se recomandă consumul de alimente bogate în **vitamina C**, fiindcă acestea contribuie la absorbția mai accelerată a fierului non-hem în organism. Astfel, se recomandă consumul de

portocale, dar și al altor fructe, precum: afinele, pepenele galben, kiwi, mango, papaya, ananas sau căpșuni.

Alimentația post-donare

După donare, se recomandă să ai același regim alimentar precum cel de dinainte de donare, pentru a ajuta corpul să se refacă mai rapid. Poți consuma **alimente bogate în fier, în vitamina C** și, foarte important, nu uita să bei cât mai multă **apă!**

Aproximativ 90% din sângele tău este format din apă, așa că trebuie să înlocuiești lichidele după ce donezi o jumătate de litru de sânge pentru a evita deshidratarea.

Te rugăm să reții

- Este important ca în ziua donării să fi consumat mâncare înainte.
- Se recomandă consumul unor alimente bogate în fier și în vitamina C înainte și după donare.

- Nu uita să te hidratezi corespunzător, consumând minimum 500 ml de apă în ziua donării, dar și în zilele precedente și în cele de după donare.

- Evită alimentele grase și excesul de proteine animale. Poți bea o cafea. Evită băuturile energizante și carbogazoase.