



**ŁĄCZY NAS KREW, KTÓRA RATUJE ŻYCIE
BO TĘTNI W NAS DOBRO**

O czym jeszcze należy pamiętać przed wizytą w CKiK?

Przed oddaniem krwi lub jej składników należy zjeść lekkostrawny, niskotłuszczowy posiłek oraz wypić od 1,5 do 2 litrów płynów, np. wody, soku, herbaty.

Przed oddawaniem krwi należy unikać spożywania alkoholu (na 48 godzin przed) i ograniczyć palenie papierosów.

Wszystkie potrzebne informacje znajdziesz na stronie

www.twojakrew.pl

Honorowi Dawcy Krwi dzielą się tym, co najcenniejsze – ofiarują potrzebującym swoją krew. Pomagają ratować życie i troszczą się o zdrowie innych. A jak powinni dbać o swoje zdrowie? Sprawdź!

Ministerstwo
Zdrowia

www.gov.pl/zdrowie

NCK
NARODOWE CENTRUM KRWI

www.gov.pl/nck

*twoja krew
moje życie*

www.twojakrew.pl

Program polityki zdrowotnej „Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2021-2026” finansowany przez Ministra Zdrowia.



O czym jeszcze należy pamiętać przed wizytą w CKiK?

Przed oddaniem krwi lub jej składników należy zjeść lekkostrawny, niskotłuszczowy posiłek oraz wypić od 1,5 do 2 litrów płynów, np. wody, soku, herbaty.

Przed oddawaniem krwi należy unikać spożywania alkoholu (na 48 godzin przed) i ograniczyć palenie papierosów.

Wszystkie potrzebne informacje znajdziesz na stronie

www.twojakrew.pl

ŁĄCZY NAS KREW, KTÓRA RATUJE ŻYCIE

BO TĘTNI W NAS DOBRO

Honorowi Dawcy Krwi dzielą się tym, co najcenniejsze – ofiarowują potrzebującym swoją krew. Pomagają ratować życie i troszczą się o zdrowie innych. A jak powinni dbać o swoje zdrowie? Sprawdź!

Ministerstwo
Zdrowia

www.gov.pl/zdrowie

NCK
NARODOWE CENTRUM KRWI

www.gov.pl/nck

*twoja krew
moje życie*

www.twojakrew.pl

Program polityki zdrowotnej „Zapewnienie samowystarczalności Rzeczypospolitej Polskiej w krew i jej składniki na lata 2021-2026” finansowany przez Ministra Zdrowia.

Czy Krwiodawcy powinni stosować specjalną dietę?

W diecie Krwiodawców nie może zabraknąć produktów, które mają bezpośredni wpływ na stężenie hemoglobiny, a więc bogatych w żelazo. Ważna jest także witamina C, która ułatwia przyswajanie żelaza oraz kwas foliowy i witamina B12, które są niezbędne do produkcji czerwonych krwinek.

Czym jest hemoglobina?

- Hemoglobina to białko zawarte w erytrocytach (czerwonych krwinkach), które odpowiada za transportowanie tlenu z płuc do tkanek oraz dwutlenku węgla z tkanek do płuc.
- Jej głównym składnikiem jest żelazo.
- To ona nadaje krwi czerwony kolor.
- W wynikach krwi znajdziesz ją jako skrót Hb.

Jakie powinno być stężenie hemoglobiny we krwi w przypadku Krwiodawców?

Normy dla kobiet i mężczyzn różnią się.

Hb kobiet - powyżej 12,5 g/dl

Hb mężczyzn - powyżej 13,5 g/dl

Czy wegetarianie i weganie mogą oddawać krew?

Oczywiście, że tak. Tak jak inni Krwiodawcy, powinni stosować zróżnicowaną dietę bogatą w witaminy i żelazo, tak by stężenie hemoglobiny w ich krwi mieściło się w normie.

Dlaczego żelazo jest tak ważne?

Żelazo pełni w organizmie wiele funkcji:

- uczestniczy w procesie tworzenia czerwonych krwinek w szpiku kostnym,
- jest składnikiem hemoglobiny transportującej tlen i dwutlenek węgla,
- jest potrzebne do prawidłowego wzrostu i regeneracji tkanek,
- stymuluje odporność organizmu,
- zapewnia prawidłową pracę serca i sprawność mięśni,
- zapobiega anemii,
- zmniejsza uczucie zmęczenia,
- zapewnia prawidłowy rozwój płodu.





Produkty bogate w żelazo – wskazane w diecie Krwiodawcy

Najwięcej dobrze przyswajalnego żelaza znajduje się w podrobach, np. wątróbce oraz w żółtkach jaj, rybach i krewetkach.

Weganie i wegetarianie mogą uzupełnić poziom żelaza, spożywając np. fasolę, groch, brokuły oraz suszone owoce (morele, rodzynki i śliwki).

Dużo tego pierwiastka znajduje się także w: natce pietruszki, pokrzywie, orzechach, pieczywie pełnoziarnistym, kaszy jaglanej, kakao, burakach, pestkach dyni i słonecznika.

Wchłanianie żelaza utrudniają:

- kwas fitynowy (w płatkach owsianych i otrębach),
- kwas szczawiowy (w rabarbarze i szczawiu),
- tanina (w kawie i herbacie – lepiej pić je między posiłkami),
- wapń (w produktach mlecznych).

Objawy niedoboru żelaza

Początkowo możemy nie odczuwać niedoboru żelaza, ponieważ organizm korzysta z rezerw zgromadzonych w wątrobie, śledzionie i szpiku kostnym. Sygnały niedoboru we krwi pojawiają się, gdy zapasy maleją. Wtedy możemy zaobserwować: zawroty głowy, krwawienia z nosa, skłonność do siniaków, zmęczenie, kłopoty z pamięcią i koncentracją, obniżenie nastroju, senność, większą podatność na infekcje, podwyższone tętno.

Także nasz wygląd może sygnalizować problemy z żelazem. Osoby z niedoborem tego składnika skarżą się na: bladą cerę, szorstką i mniej elastyczną skórę, wypadanie włosów, sińce pod oczami, podłużne prążki z rowkami na paznokciach, tzw. zajady w kącikach ust.

Nie tylko żelazo

Do tworzenia czerwonych krwinek niezbędne są nie tylko żelazo, ale także witamina B12 oraz kwas foliowy. Aby ułatwić wchłanianie żelaza, należy pamiętać o spożywaniu produktów bogatych w te witaminy oraz witaminę C.



Najwięcej witaminy C znajdziemy w:

natce pietruszki, owocach cytrusowych, truskawkach, porzeczkach, kiwi, pomidorach, papryce, owocach dzikiej róży, aceroli, młodych ziemniakach, pokrzywie.

Witamina B12 występuje głównie w:

produktach pochodzenia zwierzęcego – produktach mięsnych, rybach, jajkach, mleku i jego przetworach oraz w grzybach, np. boczniakach i pieczarkach. W witaminę tę często są wzbogacane płatki śniadaniowe oraz produkty sojowe.

Źródłem kwasu foliowego są m.in.:

warzywa liściaste (szpinak, sałata, kapusta), brokuły, szparagi, kalfior, brukselka. W mniejszych ilościach znajdziemy go w: pomidorach, burakach, grochu, fasoli, soczewicy, soi, słoneczniku, orzechach, drożdżach, wątróbce, żółtkach jaj, pszenicy, pomarańczach, bananach i awokado.

Dieta przed oddaniem krwi

Posiłki spożywane przed donacją, zarówno w dniu donacji, jak i dzień wcześniej, powinny być lekkostrawne i niskotłuszczowe.

Jeżeli Dawca będzie spożywał tłuste posiłki, będzie to widoczne w próbce krwi pobranej do badania. Lipemiczna krew nie może być wykorzystana w krwiolecznictwie.

Pamiętaj o ograniczeniu tłustych produktów przed zaplanowaną donacją.

Unikaj: tłustego mięsa, pasztetu, kielbasy, parówek, boczku, śmietany, majonezu, margaryny, smalca, oleju, jajek, żółtego sera, rosółu, orzeszków ziemnych, chipsów, lodów, tłustych ciast i kremów, posiłków smażonych w tłuszczu.

Unikaj także pokarmów ostrych.

