



Dawcy krwi powinni zadbać o zdrową, właściwie skomponowaną dietę, bogatą w witaminy i żelazo, pełniące funkcje krwiotwórcze.

## Produkty bogate w żelazo – wskazane w diecie Krwiodawcy

Najwięcej dobrze przyswajalnego żelaza zawierają podroby, np. wątróbka oraz żółtka jaj, ryby i krewetki. Weganie i wegetarianie mogą uzupełnić poziom żelaza, spożywając, np. fasolę, groch, brokuły i 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.

**Aby ułatwić wchłanianie żelaza, należy pamiętać o spożywaniu produktów bogatych w witaminę C.**

Więcej o diecie Krwiodawcy przeczytasz na

[www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl)



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

Krew jest bezcennym i niezastąpionym lekiem, którym trzeba się dzielić z innymi. Jak dbać o siebie, przestrzegać zdrowego sposobu odżywiania, by ofiarowana przez Dawcę krew i jej składniki, były źródłem zdrowia i życia dla drugiego człowieka?

**Zadbaj o ruch i właściwą dietę!**

Ministerstwo  
Zdrowia

[www.gov.pl/zdrowie](http://www.gov.pl/zdrowie)

**NCK**  
NARODOWE CENTRUM KRWI

[www.gov.pl/nck](http://www.gov.pl/nck)

*twoja krew  
moje życie*

[www.twojakrew.pl](http://www.twojakrew.pl)

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



## Krew mogą oddać osoby:

- w wieku od 18 do 65 lat
- ważące powyżej 50 kg
- zdrowe – które nie chorują przewlekle.

Listę przeciwwskazań znajdziesz na stronie [twojakrew.pl](http://twojakrew.pl)

## Oddawanie krwi jest bezpieczne

Na stanowisku laboratoryjnym zostanie oznaczone stężenie hemoglobiny lub wykonane badanie morfologii. Kwalifikacji do oddania krwi dokonuje lekarz lub pielęgniarka w Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, po weryfikacji wyników badań i kwestionariusza.

**Dawcą krwi może zostać wyłącznie osoba, która posiada odpowiednie stężenie hemoglobiny we krwi.**

## Czym jest hemoglobina?

Hemoglobina (Hb) to czerwony barwnik krwi, białko zawarte w erytrocytach, które odpowiada za transportowanie tlenu – przyłączanie go w płucach i uwalnianie w tkankach.

Jej normy w przypadku Krwiodawców wynoszą odpowiednio:

**dla kobiet – powyżej 12,5 g/dl,**

**dla mężczyzn – powyżej 13,5 g/dl.**



**Aby podnieść poziom stężenia hemoglobiny, należy stosować dietę bogatą w żelazo.**

