

Ministerstwo
Zdrowia

www.gov.pl/zdrowie

NCK
NARODOWE CENTRUM KRWI

www.gov.pl/nck

*twoja krew
moje życie*

www.twojakrew.pl

Dieta Krwiodawcy, część 2

Prezentacja realizowana w ramach kampanii społecznej
„Twoja krew, moje życie”



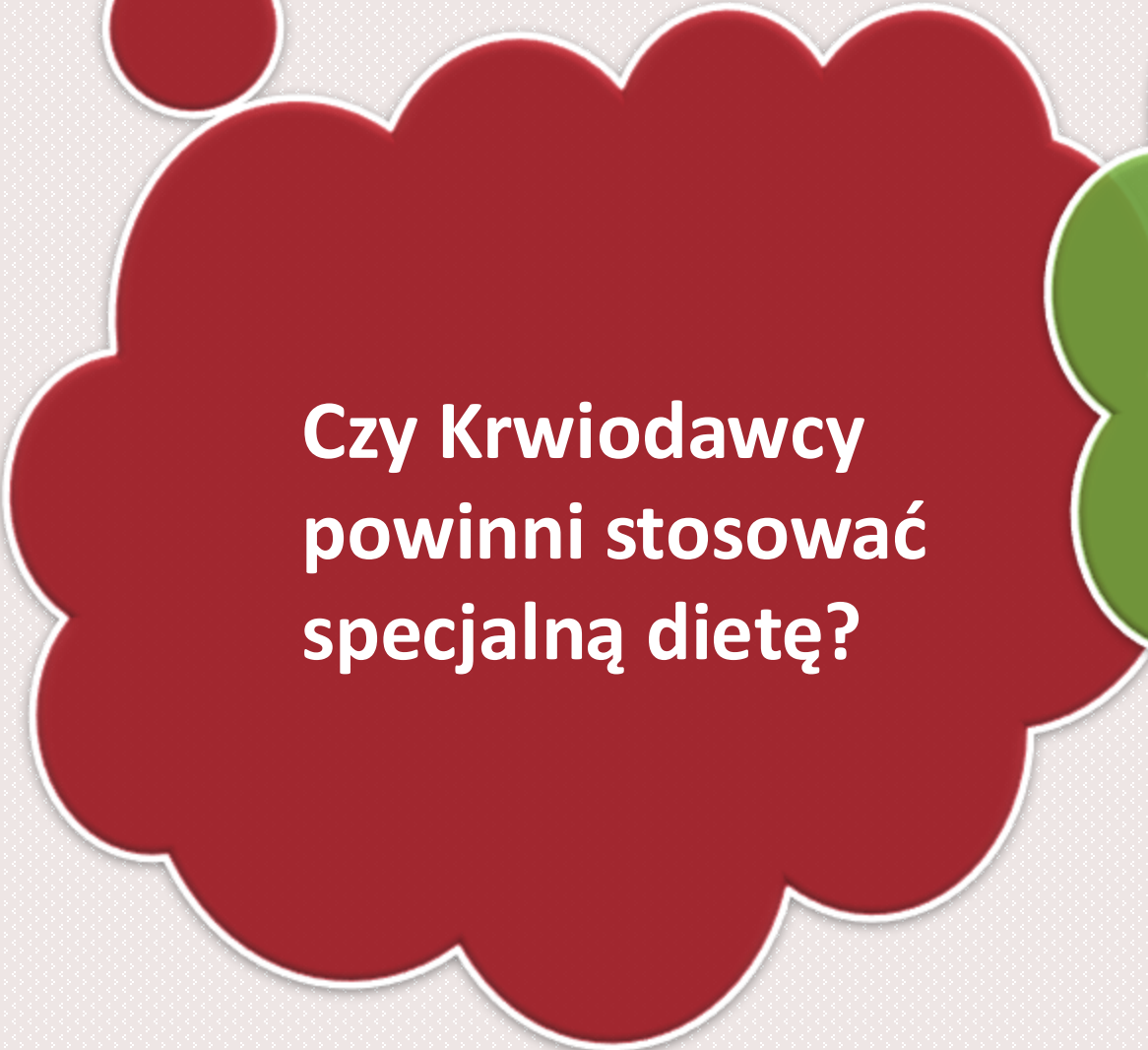


**NA POCZĄTEK
KILKA PYTAŃ...**

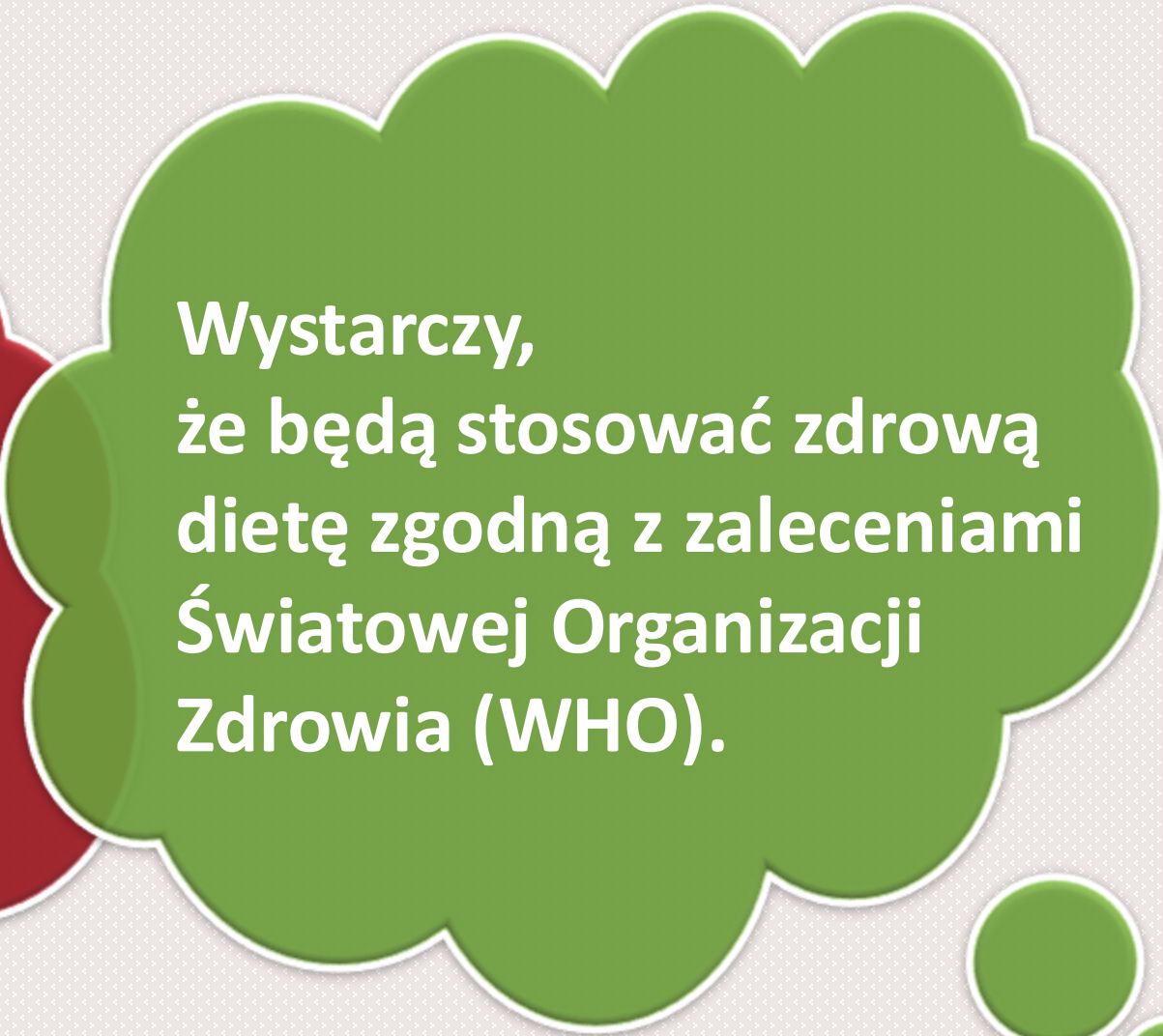


twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

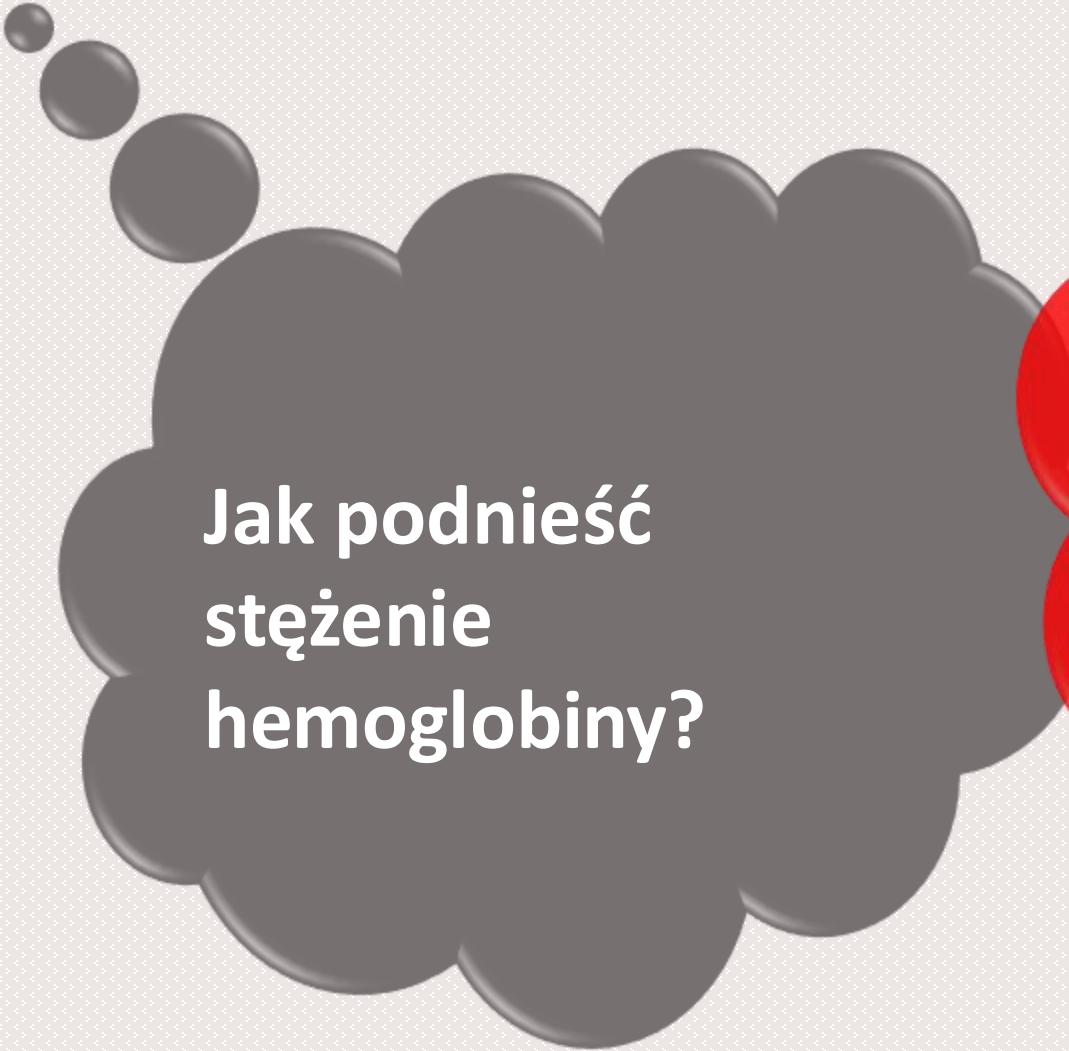


Czy Krwiodawcy
powinni stosować
specjalną dietę?

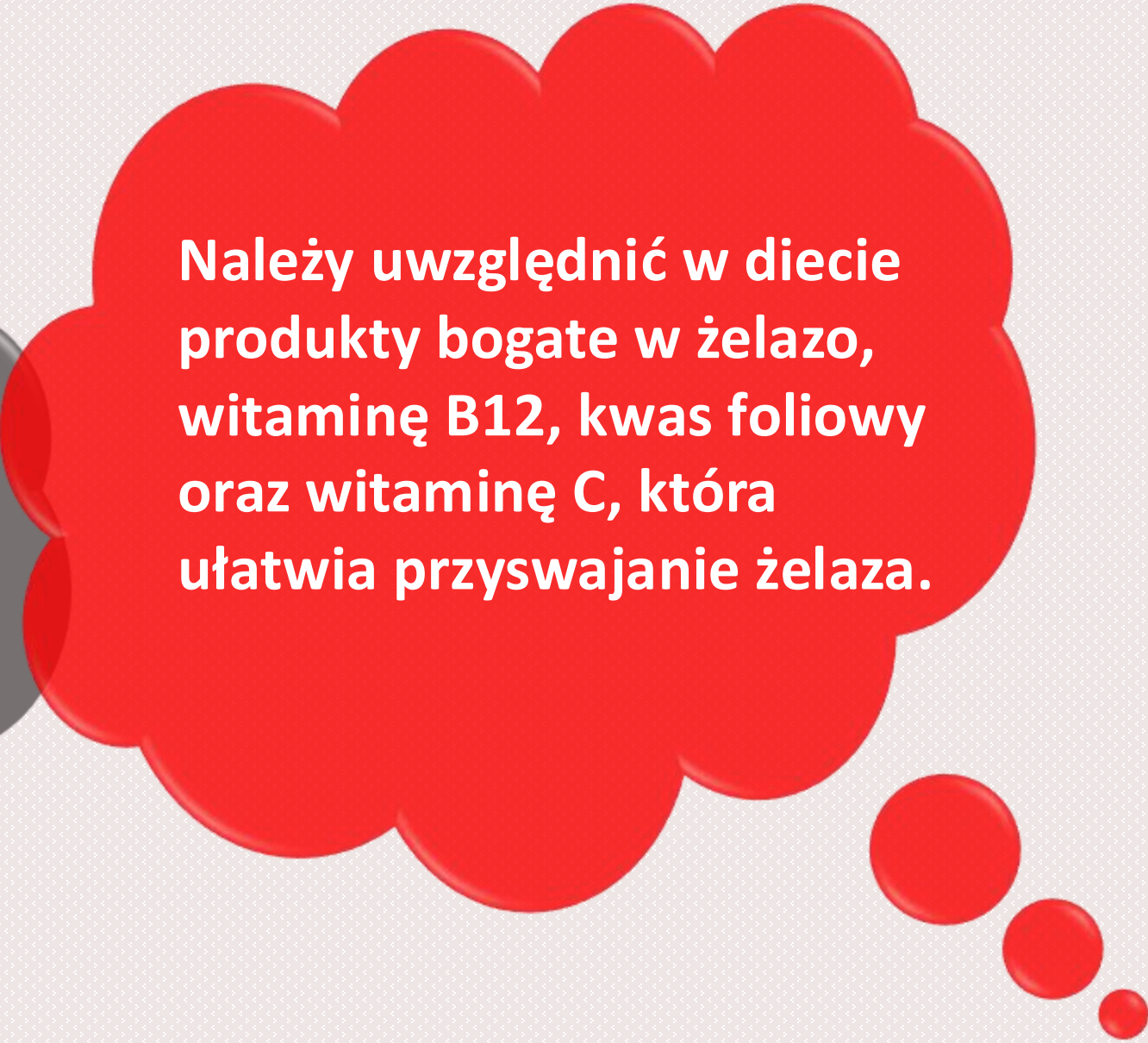


Wystarczy,
że będą stosować zdrową
dietę zgodną z zaleceniami
Światowej Organizacji
Zdrowia (WHO).





Jak podnieść
stężenie
hemoglobiny?



Należy uwzględnić w diecie
produkty bogate w żelazo,
witaminę B12, kwas foliowy
oraz witaminę C, która
ułatwia przyswajanie żelaza.



twoja krew  *moje życie*

www.twojakrew.pl

Czy wegetarianie
i weganie mogą
oddawać krew?

Zobacz!

**CZY WEGETARIANIE I WEGANIE
MOGĄ ODDAWAĆ KREW?**



TAK NIE



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl



**DIETA
KRWIODAWCY
- CIEKAWOSTKI**



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

Czy wiesz, że...?

Aby podnieść stężenie hemoglobiny we krwi, wegetarianie powinni jeść więcej produktów bogatych w żelazo.



Czy wiesz, że...?

W szpinaku jest więcej żelaza niż w mięsie indyka.

Jednak **żelazo niehemowe** pochodzące z produktów roślinnych przyswaja się gorzej niż **żelazo hemowe** z produktów odzwierzęcych.



2,8mg /100 g

2% = 0,06 mg

żelazo niehemowe



0,6 mg/100 g

25% = 0,15 mg

żelazo hemowe

Żelazo ze szpinaku jest słabo przyswajalne również ze względu na obecność kwasu szczawiowego.



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

Czy wiesz, że...?

Wapń spożyty w postaci mleka czy sera znacznie obniża wchłanianie żelaza zarówno hemowego, jak i niehemowego.

Podobnie działa teina zawarta w herbacie.

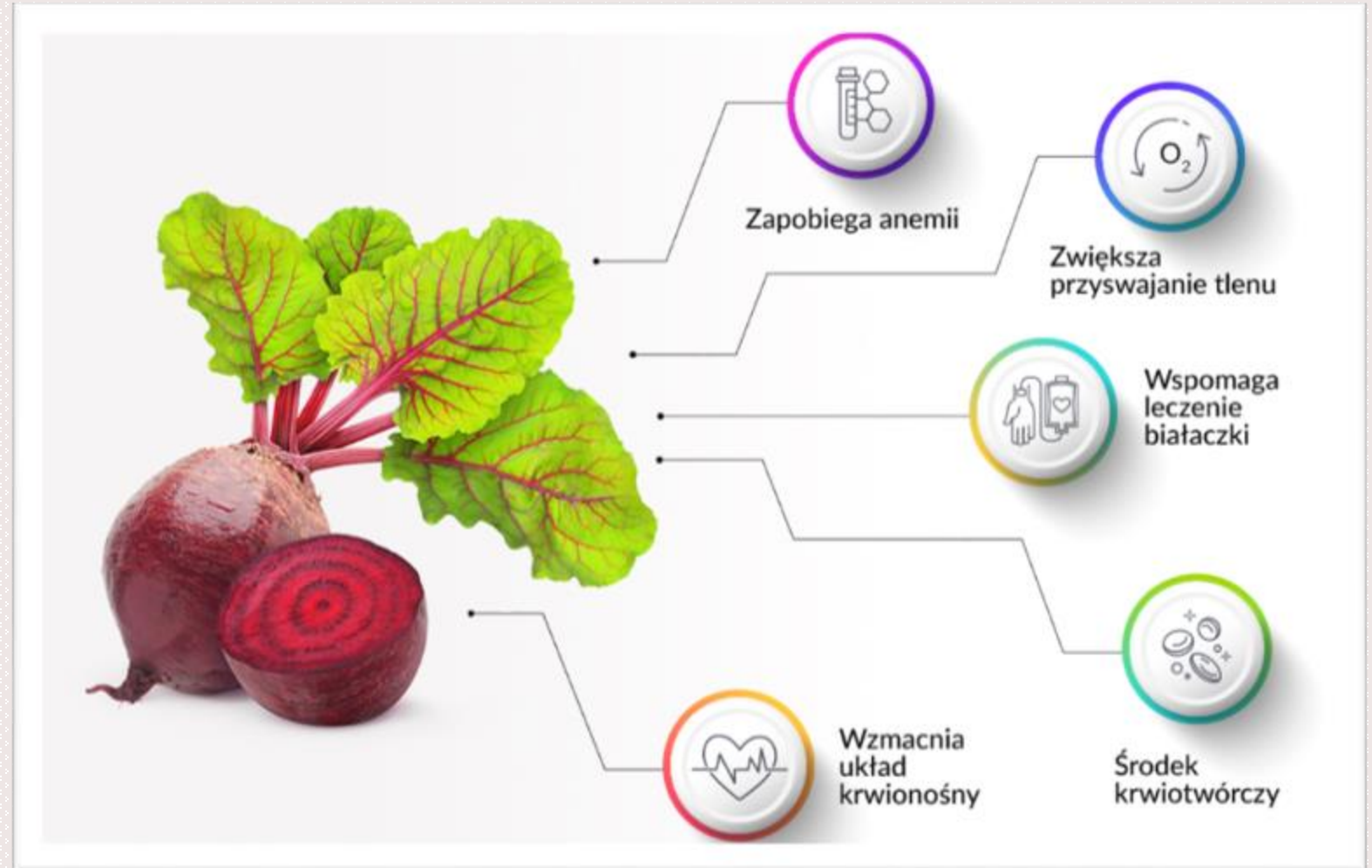
Dlatego warto unikać takich połączeń.



Czy wiesz, że...?

Krew kocha buraki.
A ma za co!

To warzywo
to istny skarb.



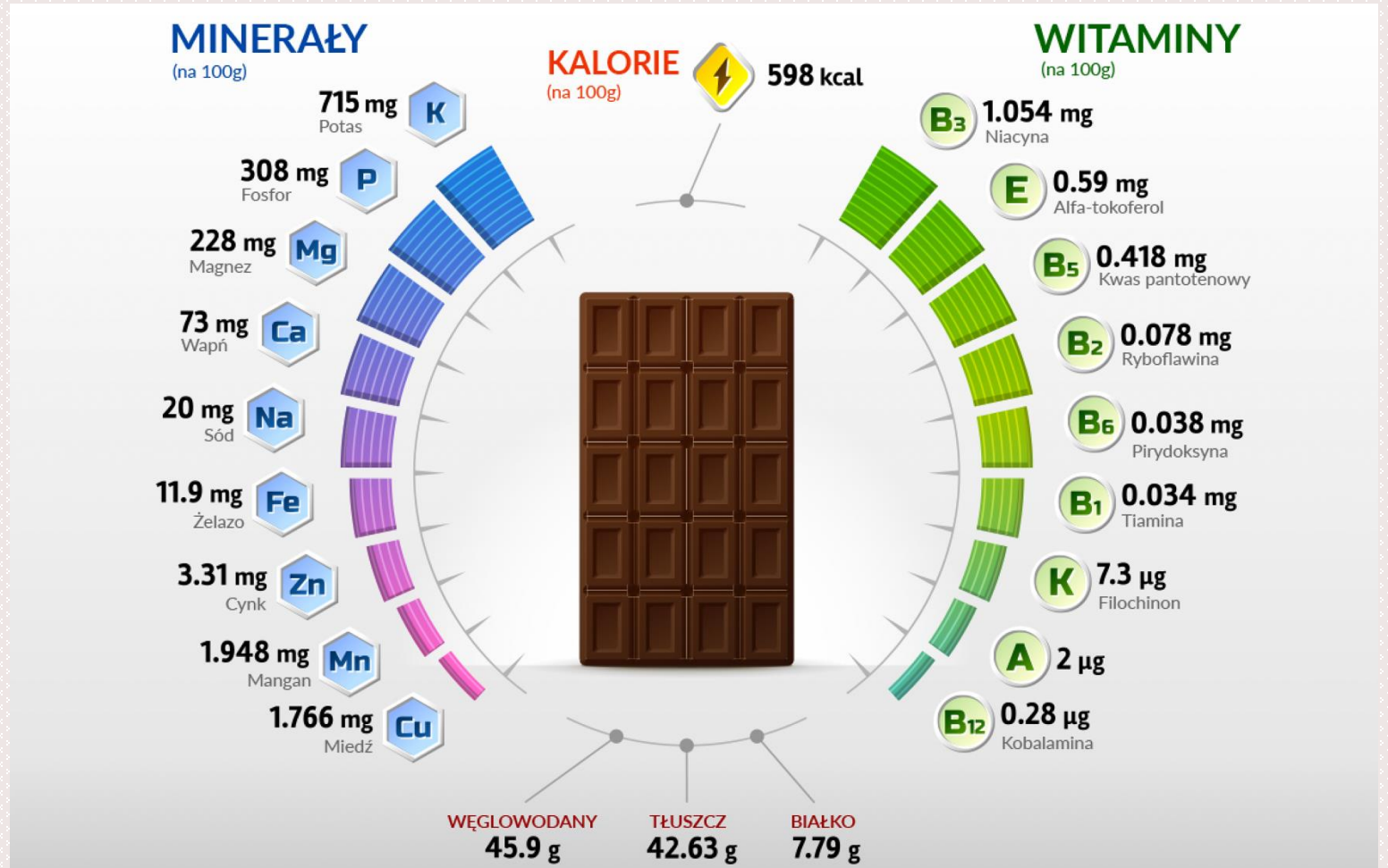
twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

Czy wiesz, że...?

Krwiodawcy po oddaniu krwi lub jej składników otrzymują czekolady, ponieważ zawierają dużą ilość krwiotwórczego żelaza.

Zobacz, ile ważnych witamin i minerałów znajdziesz w 100 gramach czekolady.



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

Czy wiesz, że...?

Nazwa kwasu foliowego pochodzi od łac. *folium*, które oznacza liść.

To w warzywach liściastych znajdziemy go najwięcej.

Oprócz sałaty, kapusty i szpinaku dobrym źródłem kwasu foliowego są szparagi, brokuły, kalafior i brukselka.

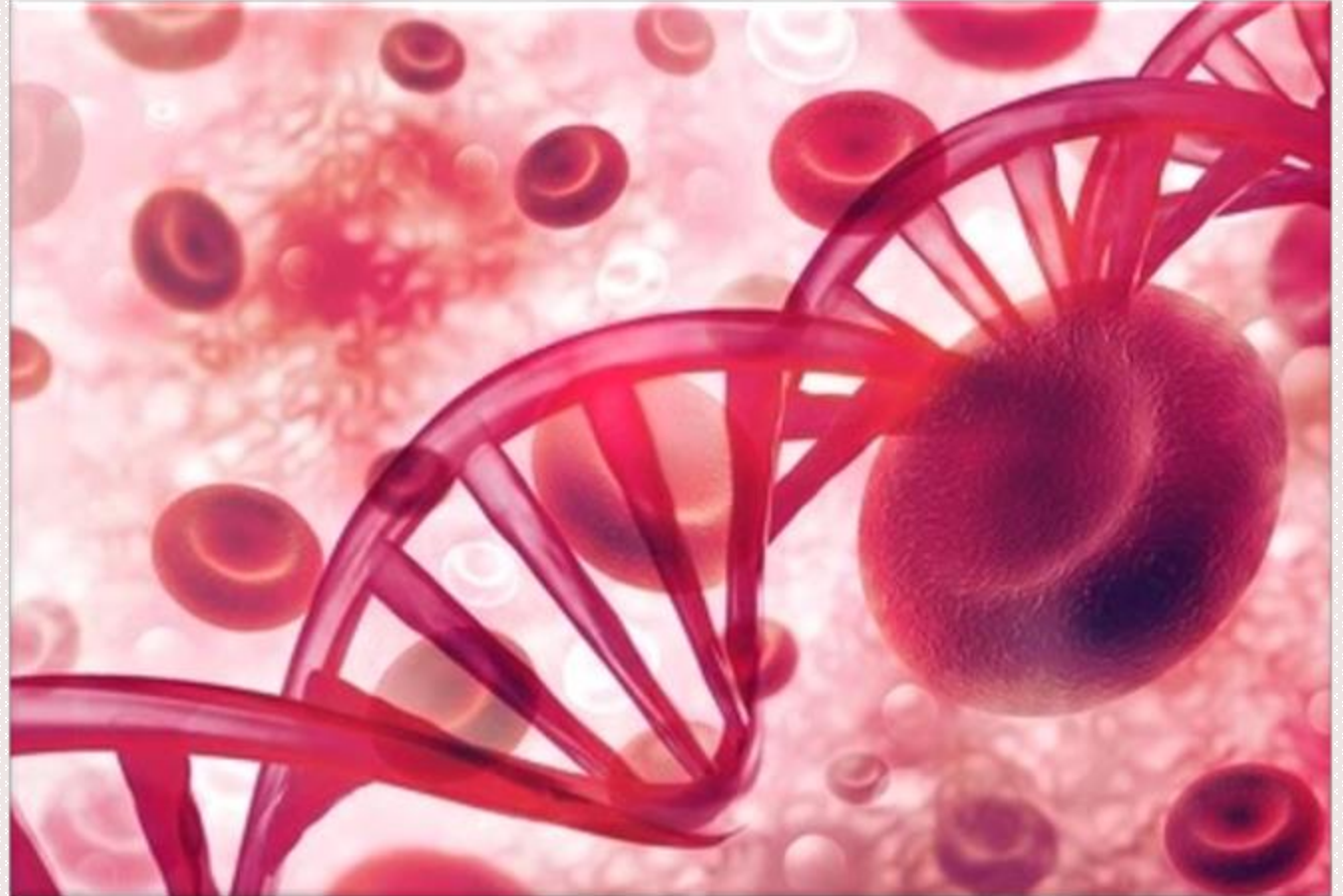


Czy wiesz, że...?

Kwas foliowy bierze udział w syntezie kwasów nukleinowych, z których powstaje DNA, nasza genetyczna matryca.

Tym samym reguluje wzrost i funkcjonowanie wszystkich komórek.

Kwas foliowy z witaminą B12 uczestniczy też w tworzeniu i dojrzewaniu czerwonych krwinek, ma więc działanie krwiotwórcze.



Czy wiesz, że...?

Kwas foliowy odpowiada za produkcję serotoniny – hormonu szczęścia. Dzięki temu przyczynia się do poprawy naszego samopoczucia i pomaga zapobiegać depresji.



twoja krew  *moje życie*

www.twojakrew.pl



**DIETA
KRWIODAWCY
- FAKTY I MITY**



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

Fakt czy mit?

Brak żelaza można odkryć,
tylko podczas badania krwi.



MIT

Objawy niedoboru żelaza możemy
zaobserwować wcześniej.

ciągłe
zmęczenie

mniejsza
wytrzymałość
podczas
wysiłku

senność,
apatia

problemy
z
koncentracją

blada
cera

kołatanie
serca

cienie
pod
oczami

bóle,
zawroty
głowy

osłabiona
odporność

zajady
w kącikach
ust

wypadanie
włosów

podłużne
prążki na
paznokciach



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

Fakt czy mit?

Cytrusy zawierają najwięcej witaminy C.



MIT

Cytrusy zawierają jej sporo (ok. 50 mg/100 g), ...

...ale mamy wiele rodzimych produktów o wyższej zawartości kwasu askorbinowego.



owoce dzikiej róży
1500 mg/100 g



czarna porzeczka
183 mg /100 g



natka pietruszki
178 mg/100 g



papryka
144 mg/100 g



Fakt czy mit?

Ogórki zabierają witaminę C z pomidorów.



FAKT

Zestawienie razem ogórków i pomidorów może skutkować utratą ich wartości odżywczych.

Wystarczy jednak zmienić pH potrawy poprzez dodanie np. octu balsamicznego, soku z cytryny, kefiru czy kwaśnej śmietany.



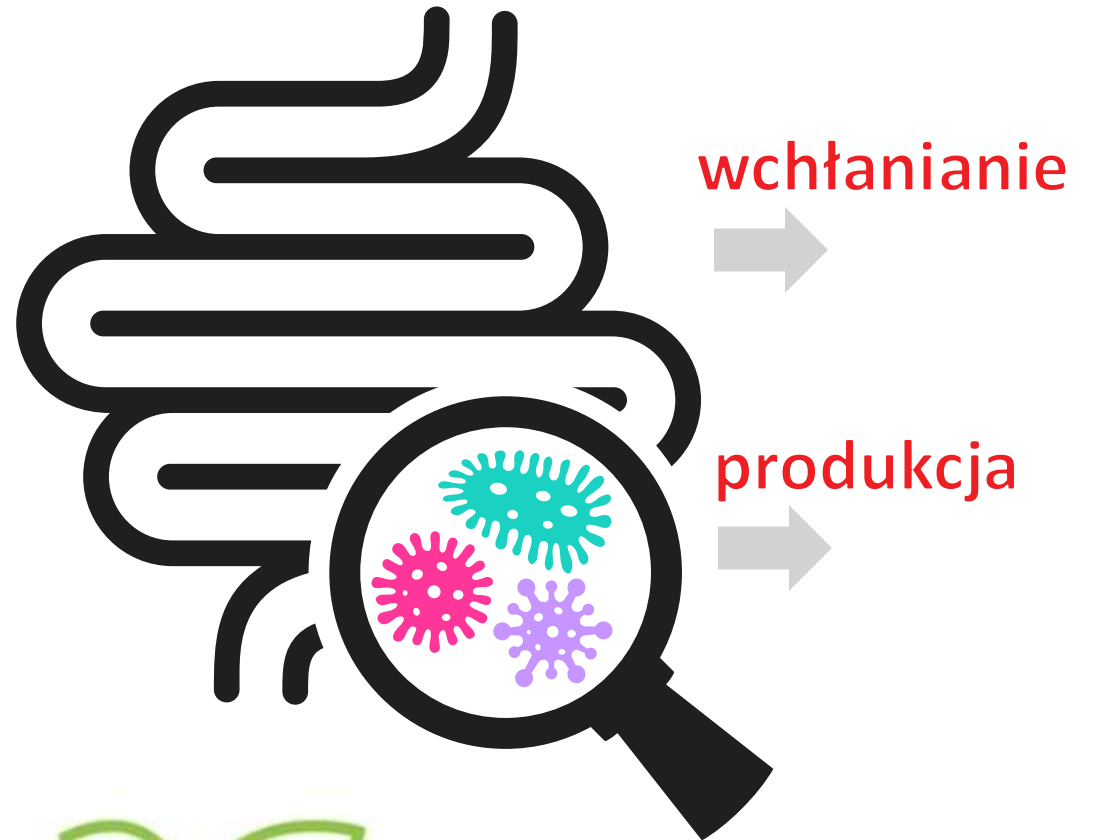
Fakt czy mit?

Niedobór witaminy B12 jest mało prawdopodobny, ponieważ bakterie w naszym organizmie produkują jej duże ilości.

MIT

Badania dowiodły, że bakterie produkujące witaminę B12 w jamie ustnej i jelicie cienkim nie są w stanie dostarczyć odpowiednich ilości.

Duże ilości witaminy B12 są wprawdzie produkowane w jelicie grubym, ale organizm nie może z nich korzystać, ponieważ wchłanianie witamin następuje w jelicie cienkim.



Osoby niejedzące produktów odzwierzęcych powinny ją suplementować.



Fakt czy mit?

Czy kwas foliowy powinny przyjmować tylko kobiety w ciąży?

MIT

Kwas foliowy jest potrzebny każdemu, nie tylko kobietom, ale także mężczyznom, ponieważ uczestniczy w produkcji czerwonych krwinek. Jego wieloletnie przyjmowanie pomaga zapobiegać chorobom serca i miażdżycy.

Kobiety powinny go przyjmować nie tylko w ciąży, ale przez całe życie, także na etapie planowania potomstwa!



Odpowiedniej dawki kwasu nie da się dostarczyć z pożywieniem, ale nie należy przekraczać dawki 1 mg na dobę.



twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

Fakt czy mit?

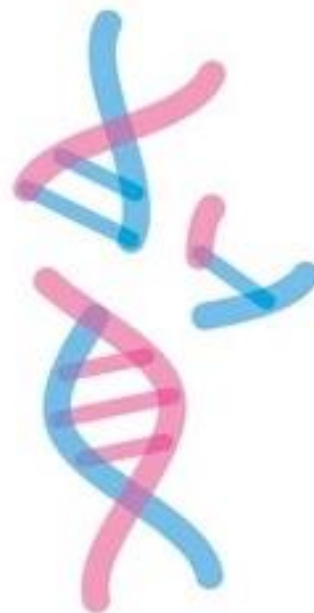
Kwas foliowy może chronić przed nowotworami.

FAKT

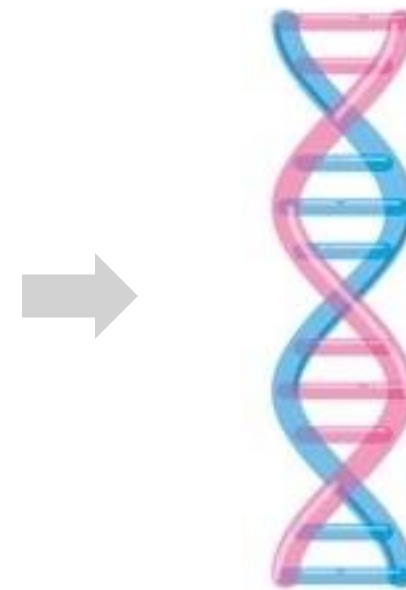
Suplementację kwasem foliowym można uznać za prewencję rozwoju nowotworów.

Jego niedobór powoduje pękanie nici DNA, zaburza mechanizmy naprawcze i sprzyja powstawaniu mutacji w genach. Wszystkie te procesy prowadzą do nieprawidłowego namnażania się komórek i występowaniu nowotworów, m.in.. płuc, szyjki macicy, jelita grubego.

niedobór
kwasu foliowego



suplementacja
kwasu foliowego



UWAGA!

W przypadku występującej już choroby nowotworowej, podawanie folianów może przyspieszać jej rozwój i pogarszać stan zdrowia.



twoja krew  *moje życie*

www.twojakrew.pl

twoja krew  moje życie

www.twojakrew.pl

ŁĄCZY NAS KREW, KTÓRA RATUJE ŻYCIE

BO TĘTNI W NAS DOBRO

