

Zalecenia i przeciwwskazania dotyczące diety krwiodawcy przed oddaniem krwi

Okolo 2 godziny przed oddaniem krwi i w dniu poprzedzającym oddanie krwi wskazane jest zjedzenie przez krwiodawcę lekkiego nisko tłuszczowego posiłku.

Polecane są :

- napoje : soki owocowe lub warzywne, woda mineralna niegazowana, herbata, kawa
- pieczywo
- miód naturalny lub sztuczny, dżem, powidła
- mleko, zupy mleczne, makarony, kasze, płatki, ryż
- twaróg, chudy ser biały
- warzywa, owoce
- chude wędliny
- ryby, mięso gotowane chude, drób, wołowina chuda

Przeciwwskazane są :

- alkohol
- śmietana
- majonez
- margaryna
- rosół
- żółte sety
jaja
- smalec
- oleje
- orzeszki ziemne
- wszelkie pokarmy smażone i opiekane na tłuszczu
- lody, kremy, ciastka tortowe
- tłuste mięsa, boczek, bekon, kielbasa, wieprzowina, baranina, kaszanka, salceson, pasztety

Spożywanie zbyt tłustych posiłków przed oddaniem krwi może być powodem nie zakwalifikowania krwi do celów leczniczych.