

ПОДГОТОВКА К ДОНАЦИИ

1) За 72 часа нельзя принимать лекарства, содержащие аспирин и анальгетики.

2) За 48 часов нельзя употреблять алкоголь.

3) За 48 часов НЕЛЬЗЯ КУШАТЬ:

- жирную, жареную, острую и копченую пищу
- мясо и рыбу (можно только нежирные мясо и рыбу в вареном виде)
- молочные продукты, колбасные изделия
- супы на жирном мясном бульоне
- яйца, масло, сметану, майонез, маргарин
- консервированные продукты
- квашенные блюда
- свежую сдобу
- шоколад, орехи, финики
- авокадо, банан, цитрусовые
- грибы, капусту, свеклу
- соусы, кетчупы, приправы, чеснок, лук в больших количествах
- фастфуд, газированные напитки
- не стоит за несколько дней до донации пробовать экзотические, ранее не употребляемые блюда и продукты питания – это повышает риск развития аллергических реакций как у донора во время донации, так и у реципиента Вашей крови.

4) В день донации ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЗАВТРАКАТЬ (на процедуру после приема пищи необходимо попасть не позднее 2-3 часов):

- любая каша (но обязательно на воде, без масла и молока)
- отварные макаронные изделия
- отварные овощи, свежие овощи (салат без заправки майонезом и сметаной)
- отварное нежирное мясо и рыба
- фрукты (помните, что бананам, финикам, авокадо НЕТ перед донацией)
- сладкий чай с вареньем, соки, морсы, компоты, минеральная вода
- вкусные сухари, хлеб, сушки

Примерное меню донора можно посмотреть [внизу документа](#)

5) За 1 час следует воздержаться от курения.

6) Не следует сдавать кровь ПОСЛЕ ночного дежурства или просто бессонной ночи, тяжелой физической работы, нервного перенапряжения, длительного ограничения в еде.

7) Не следует сдавать кровь непосредственно ПЕРЕД экзаменами, соревнованиями, сдачей проекта, на время особенно интенсивного периода работы и т. п.

Медики установили, что лучше всего на кровопотерю организм реагирует именно в утренние часы. И чем раньше происходит донация, тем легче переносится эта процедура. После 12.00 сдавать кровь рекомендуется только постоянным донорам.

Следование этим несложным правилам влияет на качество заготавливаемых компонентов крови

Меню донора за 48 часов до донации

Возможные варианты первого завтрака: каша овсяная на воде, язык говяжий отварной, чай с сахаром, тосты из хлеба и каша на воде, нарезка свежих овощей, крупа на воде с добавлением сухофруктов.

Возможные варианты второго завтрака: свежие фрукты (кроме тех, что в категории НЕЛЬЗЯ), свежевыжатый сок, компот из сухофруктов, кисель, курага размоченная, минеральная вода, морс, сушки.

Возможные варианты обеда: вегетарианский суп из овощей, отварная грудка курицы, суп-лапша, рис, греча, перловый суп, отварная вермишель, мясные биточки или рыба отварная без маринада, теплый салат по вкусу без заправки.

Возможные варианты ужина: зразы морковные, пюре картофельное (на воде), рыба нежирных сортов (запечена в духовке без маринада), картофель отварной, котлеты мясные на пару, салат из овощей без заправки, картофельная запеканка с мясом, салат из тертой моркови с яблоком без заправки, рыбные биточки на пару, картофель отварной с зеленью, сладкий болгарский перец, морковно-яблочные биточки, отварная рыба нежирных сортов без заправки и соусов, овощное рагу, тушёная капуста, пропаренные овощи, макароны на воде.