



Dipartimento di Medicina di Laboratorio

SC Medicina Trasfusionale

Direttore: Dott. Daniele Prati

Ospedale "Alessandro Manzoni"

Via dell'Eremo 9/11, 23900 Lecco

Tel. 0341.489510

Fax. 0341.489871

e-mail med.trasfusionale@ospedale.lecco.it

L'ALIMENTAZIONE DEL DONATORE DI SANGUE

LA SERA PRIMA DELLA DONAZIONE: LA CENA

Deve essere:

- **povera in grassi**, specie nelle 24 ore precedenti la donazione.

La sera precedente la donazione scegliere un menù mediterraneo: un primo di pasta o riso, verdure e una porzione di carne bianca (pollo o tacchino) alla griglia o, alternativamente, del pesce. Evitare le salse tipo maionese, i gelati, la panna, le patatine fritte, i dolci.

- **ricca in liquidi**.

Se pure è sempre consigliato seguire una alimentazione povera di sali, la sera prima della donazione, specie per i soggetti giovani, può essere vantaggioso assumere alimenti con un buon contenuto salino come, ad esempio, minestra di verdure, prosciutto crudo, parmigiano, olive, tonno in scatola.

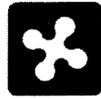
IL GIORNO DELLA DONAZIONE: LA COLAZIONE

Anche se molti donatori preferiscono recarsi a stomaco vuoto per donare il proprio sangue, è bene ricordare che è invece preferibile fare una sana e leggera colazione, a maggior ragione per coloro i quali donano in tarda mattinata.

I malori che si registrano nel post-donazione avvengono prevalentemente nei donatori che pervengono a digiuno o con una colazione scarsa.

Al donatore che presenta alterazione dei parametri metabolici (glicemia, trigliceridi) verrà consigliato, da parte del personale sanitario del Centro Trasfusionale, il digiuno per le indagini.

La mattina della donazione la colazione sarà ricca in liquidi e povera in grassi.



Dipartimento di Medicina di Laboratorio

SC Medicina Trasfusionale

Direttore: Dott. Daniele Prati

Ospedale "Alessandro Manzoni"

Via dell'Eremo 9/11, 23900 Lecco

Tel. 0341.489510

Fax. 0341.489871

e-mail med.trasfusionale@ospedale.lecco.it

Si consigliano, a scelta, alimenti del tipo:

- Toast, spremute non zuccherate, caffè o the poco zuccherato, fette biscottate, crackers, pane integrale, una piccola porzione di formaggio, 50 grammi di prosciutto

Vanno evitati:

- Brioche e cornetti alla crema o cioccolato. Evitare o ridurre la quantità di latte e latticini, i succhi di frutta confezionati, i cereali.

Secondo studi recenti un piccolo snack salato, accompagnato da assunzione di acqua, negli atti precedenti la donazione può aiutare a prevenire il calo di pressione arteriosa.

IL GIORNO DELLA DONAZIONE: L'IDRATAZIONE

Questo punto è particolarmente importante il giorno della donazione, ma anche nel giorno precedente e in quello successivo.

Donare sangue infatti determina una perdita di liquidi, ed è quindi consigliabile bere molta acqua, oppure the, o spremute purché non zuccherate.

Si consiglia inoltre di non eccedere nelle bevande ricche in caffeina, (caffè o bibite tipo cola) e nelle bevande alcoliche: entrambe hanno un'azione diuretica che contribuisce a disidratare il corpo. La corretta idratazione è fondamentale anche dopo la donazione: cercate nel pasto successivo di bere qualche bicchiere di acqua in più del solito. Anche i cibi possono aiutare a fornire liquidi: via libera quindi nel pasto successivo a zuppe, minestrone, verdure e frutta.

IL MENU' DOPO LA DONAZIONE

E' possibile alimentarsi liberamente, attenzione però a non esagerare con i cibi solidi e soprattutto evitare i grassi (condimenti, latticini, burro, majonese): una alimentazione eccessiva provoca un importante richiamo di sangue a livello dell'apparato gastroenterico che, associato al salasso appena avvenuto, potrebbe causare una rapida caduta della pressione sanguigna.

L'ALIMENTAZIONE DEL DONATORE : CONSIGLI GENERALI



Dipartimento di Medicina di Laboratorio

SC Medicina Trasfusionale

Direttore: Dott. Daniele Prati

Ospedale "Alessandro Manzoni"

Via dell'Eremo 9/11, 23900 Lecco

Tel. 0341.489510

Fax. 0341.489871

e-mail med.trasfusionale@ospedale.lecco.it

A tutti è consigliata una dieta sana, moderata nelle quantità, varia, con limitazione dei grassi e ricca in frutta e verdura.

FRUTTA E VERDURA: andrebbero consumate nella misura di **5 porzioni giornaliere**: due di verdura (a pranzo e cena) e tre frutti (meglio se differenti).

CARNI: meglio optare per i tagli magri cercando di non eccedere con le carni rosse, consigliate mediamente due volte alla settimana.

PESCE: andrebbe consumato almeno quattro volte la settimana, grazie al suo contenuto in grassi poli-insaturi che esercitano un effetto benefico su cuore e circolazione (specie il pesce azzurro).

SALUMI E FORMAGGI: essendo ricchi in grassi, meglio consumarli due volte la settimana e in modica quantità.

LEGUMI:(fagioli, ceci, lenticchie, piselli):sono fonte di proteine vegetali e possono essere quindi alternati alle carni.

CEREALI (pasta, riso, pane) : è consigliabile alternare le farine raffinate con le farine integrali.

IL SUPPLEMENTO DI FERRO: gli alimenti a maggior contenuto di Ferro sono le carni rosse, con le quali peraltro si suggerisce di non eccedere. Per alcuni soggetti la carenza di ferro tende a presentarsi in modo cronico: in questo caso, il medico del Centro Trasfusionale consiglierà in che misura sia opportuno supplementare con qualche compressa di solfato di ferro.

BEVANDE ALCOOLICHE: nei soggetti che non presentano alterazioni del fegato si consiglia di non superare le seguenti quantità: due-tre unità al giorno per gli uomini, e una-due unità al giorno per le donne. Una unità alcolica corrisponde a: un bicchiere di vino (125 ml), un boccale di birra (33 cl), o un bicchiere di superalcolico (40 ml).