

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Santi Paolo e Carlo

S.I.M.T. ASST SANTI PAOLO E CARLO

Direttore Dr. Ivo Beverina

Cosa sapere su **DONAZIONE** di sangue e **ALIMENTAZIONE**



SCANNERIZZA IL QR CODE PER SCARICARE IL DOCUMENTO!

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**.

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.

Si consigliano:

- ✓ Succhi di frutta, spremute, the poco zuccherato, fette biscottate.

Vanno evitati:

- ✓ Brioche e cornetti alla crema o cioccolato. Evitare anche il latte e i latticini in genere.

Secondo studi recenti, anche un piccolo snack salato negli attimi precedenti la donazione può aiutare a prevenire il calo di pressione arteriosa. Quindi un piccolo consiglio (ma solo per i soggetti che NON presentano valori alti di pressione): qualche piccolo salatino può aiutare... ovviamente sempre accompagnato da abbondante acqua.

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, ma buona la scelta anche dei succhi di frutta e le 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 le bevande hanno un'azione diuretica che contribuisce a disidratare il nostro 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: una alimentazione eccessiva provoca un importante richiamo di sangue a livello del sistema gastroenterico che, associato al salasso appena avvenuto, potrebbe causare una brusca caduta della pressione sanguigna.

L'ALIMENTAZIONE DEL DONATORE : CONSIGLI GENERALI

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 settimane. non eccedere volte alla

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, sotto il controllo del medico, ci si può 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).