

НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ПРАВИЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ К ДОНАЦИИ.

Сдавать кровь натошак нельзя!!! Обязательно лёгкий завтрак!

За двое суток до процедуры **НЕЛЬЗЯ** употреблять спиртные напитки, в т.ч. – пиво. Утром перед донацией **НЕ КУРИТЬ!**



ПИТАНИЕ ПЕРЕД ДОНАЦИЕЙ

за 24 часа до донации

✗ нельзя	✓ можно
 СВЕКЛА	 ОВОЩИ В ЛЮБОМ ВИДЕ (кроме жареных) можно свежие, вареные, и запеченные (за исключением свеклы). Например, картофель, помидор, огурец, баклажан
 АВОКАДО, БАНАН, ЧЕРНИКА	 ФРУКТЫ (кроме запрещенных)
 ЦИТРУСОВЫЕ	 ХЛЕБ, СУХАРИ, СУШКИ, ПЕЧЕНЬЕ без содержания красителей и усилителей вкуса
 ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ, ФИНИКИ, ХАЛВА	 ВАРЕНЬЕ, ДЖЕМЫ ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ
 ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КРАСИТЕЛЕЙ, КОНСЕРВАНТОВ И УСИЛИТЕЛЕЙ ВКУСА: например, чипсы, сухари (магазинные), ветчун, майонез, соусы	 ОТВАРНЫЕ КРУПЫ, МАКАРОНЫ – НА ВОДЕ, БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ МАСЛА
 ШОКОЛАД	 ОТВАРНЫЕ БОБОВЫЕ
 ЖИРНАЯ, ЖАРЕНАЯ, ОСТРАЯ, КОПЧЕНАЯ ПИЩА	 ЯГОДЫ
 СПЕЦИИ	 ОТВАРНЫЕ ИЛИ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ РЫБА, МЯСО (нежирных сортов)
 КОЛБАСА И ДРУГИЕ МЯСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ПОЛУФАБРИКАТЫ (грудка, ветчина, паштеты и тому подобное)	 БЕЛОЕ МЯСО КУРИНОЕ (отварное)
 МАСЛО (в том числе растительное)	 МОРСЫ, КОМПОТЫ, СЛАДКИЙ ЧАЙ, ВОДА, СОКИ
 ЯЙЦА	
 МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (в том числе сыры, йогурты, кефир и сливочное масло)	
 СОЛЕНЬЯ И МАРИНАДЫ	
 СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ (в том числе энергетики и соки из магазинов)	
 СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ (в том числе энергетики и соки из магазинов)	



Рекомендации после донации

ПОСЛЕ СДАЧИ КРОВИ

- Посидите спокойно 10-15 минут
- Если чувствуете себя хорошо, выпейте сладкий чай
- Если чувствуете головокружение, обратитесь к медперсоналу, не пытайтесь ходить или вести автомобиль
- Не снимайте повязку и старайтесь её не мочить 3-4 часа: это убережёт от появления синяка
- Не курите два часа после сдачи крови
- Избегайте в этот день физических и спортивных нагрузок, не поднимайте тяжести
- Выпивайте не менее 2 литров жидкости в день: воду, некрепкий чай, соки, исключите алкоголь
- Питайтесь полноценно и регулярно в течение 2 суток после сдачи крови