

DA LI STE ZNALI ?

Višak masnoće u vašoj prehrani je vidljiv u dozi darovane krvi. Plazma izgleda mutno i bijele boje, umjesto prozirno žute boje.

Ponekad je zbog visokih masnoća u krvi nemoguće provesti testiranja koja su obavezna za svaku dozu darovane krvi.

Krv u kojoj se nalazi višak masnoće ne može se primijeniti u liječenju bolesnika. Zbog toga se smanjuju dragocjene zalihe krvi.

KOJA HRANA SADRŽI PUNO MASTI ?

Pržena jaja, majoneza, slanina, kobasice, punomasno mlijeko i mliječni proizvodi; (sir, vrhnje, maslac, mliječni namaz).

KOJA HRANA SADRŽI MALO MASTI ?

Voće, povrće, riba, tjestenina, salate, hrana spravljena na lešo.

SAVJET O PREHRANI PRIJE DAVANJA KRV

Prije davanja krvi ne morate biti natašte. Možete pojesti obrok koji ne sadržava puno masti.

Izbjegavajte masnu hranu 12 do 24 sata prije davanja krvi.

Prije i nakon davanja krvi povećajte unos tekućine, prije svega vode ili bezalkoholnih pića.