**Питание донора крови**

Правильная подготовка к процедуре донорства крови и её компонентов обеспечивает высокое качество полученной крови и более быстрое восстановление донора после процедуры. Важно помнить, что донор должен получать полноценное питание в течение хотя бы нескольких месяцев до процедуры – это позволит организму легче перенести потерю крови и быстрее восстановиться. На что нужно обратить внимание, рассказывает диетолог центра общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Динуллина.

– Накануне и в день процедуры не употребляйте жирные и жареные блюда. Избыток жиров приводит к хилёзу (перенасыщению крови липидами) – сыворотка становится вязкой, и кровь не пригодна для переливания. Также следует ограничить копчёные и острые блюда, соленья и маринады, специи.

Накануне и в день процедуры откажитесь от колбасы и мясных деликатесов, мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, магазинных соусов, майонеза.

Не употребляйте масла, в т.ч. растительные, шоколад, орехи, семечки, халву и финики.

За двое суток до взятия крови запрещено принимать алкоголь.

Нет ограничений по употреблению отварных круп, макарон на воде, хлеба, сухарей, сушек, овощей, кроме свёклы, и фруктов, кроме цитрусовых, бананов и авокадо.

Важно пить достаточно жидкости, это препятствует избыточной вязкости крови – помимо воды можно употреблять соки, морсы, компоты, минеральную воду. Разрешены также чай и кофе в умеренных количествах (1 чашка кофе и 2–3 чашки чая). Категорически запрещены энергетические напитки, сладкие газированные напитки, алкоголь.

Нет необходимости сдавать кровь натощак, в день процедуры за 2–3 часа до неё съешьте лёгкий завтрак – кашу на воде, сладкий чай, фрукты и овощи, кроме запрещённых, сушки.

Перед процедурой необходимо выпить стакан жидкости, чтобы избежать шока в связи с потерей объёма крови, – сладкий чай с вареньем, минеральную воду, сок.

После процедуры важно уделить внимание полноценному питанию. Не устраивайте разгрузочные дни, не соблюдайте какие-то диеты, питайтесь в рамках своего коридора калорийности, разнообразно. Очень важно восполнить потерю таких микроэлементов, как кальций и железо. Источники кальция – сыр, творог, молоко, бобовые, рыба, петрушка, зелёный лук, морковь, греча, овёс. Помните, что при дефиците витамина Д усваиваться кальций не будет, получить его можно из рыбы, печени трески, рыбьей икры, яиц, сыра. Однако на фоне тотального дефицита рекомендуется круглосуточный приём витамина Д в виде аптечных форм. Источники железа – субпродукты, мясо, яйца, бобовые, греча, грибы, черника, яблоки, хурма, орехи, шоколад. Из продуктов животного происхождения железо усваивается лучше, поэтому вегетарианцы зачастую сталкиваются с анемией. Помните, что для усвоения железа важны витамин С и общее состояние желудочно-кишечного тракта.

В связи с кровопотерей уделите внимание питьевому режиму – 2 л жидкости в день, в т.ч. соки, морсы, компоты. От употребления алкоголя на фоне восстановления после кровопотери следует отказаться. Полное восстановление состава крови наступает через 30–40 дней.