

## **Doporučení pro dárce krve a plasmy – strava**

Některé pokrmy mohou ovlivnit složení krve tak, že pak výrobek nelze plně použít pro léčebné účely. Před odběrem samotné krevní plasmy tato doporučení platí ještě přísněji.

### **Nemějte hlad, doplňujte tekutiny.**

#### **24 (před plasmou 48) hodin před darováním NE:**

- živočišné tuky – máslo, pomazánkové máslo, sádlo, majonéza, šlehačka, smetana
- majonézové saláty (ani rybí)
- tučné mléčné výrobky (všeobecně sýry, mléko a jogurty nad 1,5% tuku, kefír, zakysaná smetana, mléčná zmrzlina...)
- tučné maso – ryby všeobecně, produkty z mletého masa a masových směsí, vnitřnosti, husí, kachní..., paštiky, uzeniny všeobecně
- mozeček, škvarky, sója, žloutky
- masné, zahuštěné nebo instantní polévky nebo omáčky
- smažené pokrmy, chipsy
- veškeré ořechy, semínka (mák, slunečnice, dýně, chia, sezam apod.), kokos
- tučná sladká jídla – koláče, záviny (lístkové, kynuté, s drobenkou, s krémem, polevou...), sušenky, oplatky...
- čokoláda, tučné pomazánky (nutella)
- alkohol, nealkoholické ochucené pivo, slazené sycené limonády
- kouření

#### **24 (před plasmou 48) hodin před darováním ANO:**

- netučné pečivo tmavé i bílé, chléb
- marmeláda, med, zavařeniny
- mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku (do 1,5%), podmáslí
- libová dušená nebo vařená šunka s vysokým podílem masa
- maso libové bez kůže, z ryb např. filé z tresky (dušené, vařené)
- vaječný bílek
- polévky – netučné vývary z masa, zeleniny, luštěnin bez jíšky
- luštěniny – hrách, fazole, čočka – bez jíšky
- brambory, těstoviny, rýže, knedlíky, kroupy
- zelenina, ovoce – všechny druhy – syrové, vařené, dušené
- ovesné vločky, müsli tyčinky bez polevy
- nápoje – čistá voda bez bublinek, minerálky, džusy
- odpočinek,

#### **S opatrností v menším množství:**

- rostlinné tuky a oleje (tablety s omega 3 mastnými kyselinami vynechat!)