GIORNATA MONDIALE
DEL DONATORE
DI SANGUE
'LA CULTURA
ALLA DONAZIONE
MOLTIPLICA LA VITA'

Alimentazione e Donazione

Dott.ssa Battinelli Roberta

Biologa Nutrizionista

Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Alimentazione e Donazione?

- E' fondamentale essere consapevoli dell'importanza dell'alimentazione in relazione alla donazione.
- Un'alimentazione sana ed equilibrata è indispensabile per un buono stato di salute, requisito essenziale per la donazione.
- Un donatore in buona salute potrà donare sangue ricco di nutrienti vitali, come ferro, vitamine e minerali, fondamentali per i pazienti che riceveranno la donazione.

«Linee guida per una sana alimentazione»

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta
3. Grassi: scegli la qualità e limita la quantità
4. Zuccheri, dolci bevande zuccherate: nei giusti limiti
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
6. Il sale? Meglio poco
7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
8. Varia spesso le tue scelte a tavola
9. Consigli speciali per persone speciali
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Alimentazione sana e equilibrata

‘La dieta del donatore’

Oltre a seguire le linee guida di sana alimentazione la ”**dieta del donatore**” dovrebbe considerare altre tre caratteristiche importanti:

1. Deve essere ricca in ferro e vitamina C
2. Deve essere povera in grassi
3. Deve essere ricca in liquidi

Queste tre caratteristiche sono importanti soprattutto nei giorni precedenti la donazione e nel giorno stesso della donazione.

‘La dieta del donatore’

1. Dieta ricca in ferro

- Il ferro è un micronutriente essenziale per la produzione di emoglobina, la proteina che trasporta l’ossigeno nel sangue. Un apporto adeguato di ferro, soprattutto nei giorni precedenti la donazione, può essere utile per compensare l’aumentato fabbisogno che si verifica durante la donazione.
- Gli alimenti a maggior contenuto di ferro sono la carne rossa, il pesce, i legumi, alcune verdure come gli spinaci, i broccoletti, la rucola nonché albicocche, nocciole, mandorle e pistacchi.

‘La dieta del donatore’

1. …e vitamina C

- La vitamina C è un micronutriente che aiuta l’assorbimento del ferro.
- Gli alimenti che possono migliorare l’assorbimento del ferro sono gli agrumi, le fragole, i kiwi nonché peperoni e broccoli.

‘La dieta del donatore’

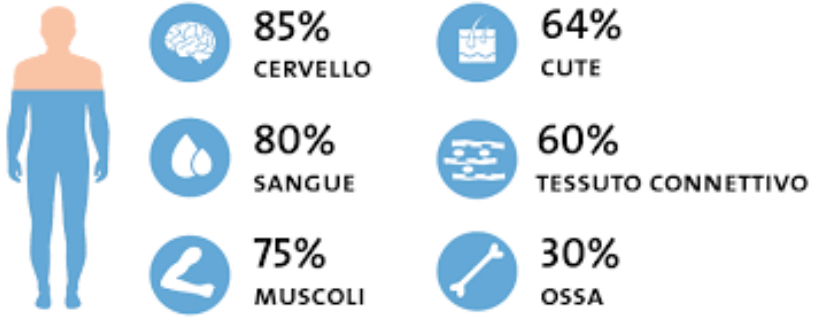
2. Dieta povera in grassi

E’ fondamentale evitare cibi ricchi di grassi, soprattutto nelle 24 ore precedenti la donazione, in quanto un eccesso di grassi alimentari nei cibi consumati può determinare un innalzamento dei lipidi ematici e interferire con alcuni test sierologici che vengono effettuati sul sangue donato.

‘La dieta del donatore’

3. Dieta ricca in liquidi

- L’idratazione è importante nel giorno della donazione, nel giorno precedente e in quello successivo.
- L’idratazione aiuta a mantenere il volume sanguigno e facilita così il processo di donazione.
- Donare sangue determina una perdita di liquidi per il nostro corpo, perdita di liquidi che dovrà essere prontamente riequilibrata.



‘La dieta del donatore’

3. Dieta ricca in liquidi

- La mattina della donazione occorre bere molta acqua, ma anche tè, succhi di frutta e spremute purché non zuccherate.
- È preferibile evitare bevande ricche di caffeina (tipo caffè o bevande tipo cola) e alcoliche in quanto la loro azione diuretica contribuisce a disidratare il corpo.
- La corretta idratazione è fondamentale anche dopo la donazione per cui è fondamentale aumentare l’introduzione di acqua e alimenti che possono fornire liquidi (verdura, frutta, zuppe e minestroni).

‘La dieta del donatore’

GIORNO DELLA DONAZIONE

GIORNO DOPO LA DONAZIONE

GIORNO PRIMA DELLA DONAZIONE

Una <u>corretta alimentazione</u> è molto importante per essere un BUON DONATORE.

IL GIORNO PRIMA DELLA DONAZIONE

- Consumare fonti proteiche a basso contenuto di grassi (carni magre e pesce).
- Consumare un'adeguata porzione di carboidrati (pasta, riso).
- Consumare alimenti ricchi in liquidi (frutta e verdura).
- Preferire come condimento l'olio extravergine d'oliva.
- Prediligere metodi di cottura sani (cottura a vapore, bollitura, pentola a pressione).

- Consumare fonti proteiche ad alto contenuto di grassi (carni grasse, uova, formaggi, latticini, salumi e insaccati).
- Evitare l'uso di condimenti grassi di origine animale (burro, strutto, lardo, maionese, besciamella).
- Evitare alimenti fritti.
- Evitare alimenti dolci.
- Evitare di consumare i pasti al ristorante o presso i fast-food.

IL GIORNO DELLA DONAZIONE

COLAZIONE

- Consumare tè, frutta fresca, spremute non zuccherate o succhi di frutta a basso contenuto di zuccheri, evitando il consumo di latte e derivati.
- Consumare fette biscottate o biscotti secchi o pane, evitando il consumo di cornetti e brioche.

SPUNTINO

- Subito prima della donazione è possibile consumare 2-3 biscotti secchi o una porzione di cracker, evitando così cali di pressione arteriosa.
- Durante la donazione è possibile bere acqua e consumare un piccolo snack come un succo di frutta in quanto può aiutare a mantenere stabili i livelli di glucosio nel sangue e prevenire cali di pressione.
- Subito dopo la donazione è bene idratarsi con abbondante acqua per reintegrare i liquidi persi.

PRANZO

- È importante assumere cibi ad alto contenuto di acqua e facilmente assimilabili come frutta, verdura, zuppe e minestre.
- È fondamentale l'assunzione di alimenti ricchi di ferro come la carne, i legumi e le verdure a foglia verde crude (rucola, spinaci).
- Un'alimentazione eccessiva induce l'organismo a richiamare una notevole quantità di sangue verso lo stomaco per favorire la digestione: questo potrebbe causare mal di testa, vertigini e nausea.

Conclusioni

Essere un DONATORE richiede impegno e consapevolezza della propria salute:

STILE DI VITA SANO

- Dieta equilibrata
- Attività fisica
- Adeguata gestione dello stress

REGOLARI VISITE MEDICHE

Prendersi cura di se stessi, così da prendersi cura degli altri.

Grazie per l'attenzione

Dott.ssa Battinelli Roberta