

## Stravování před darováním krve

Když dárce zkonzumuje před odběrem příliš mnoho tučných potravin či oříšků, jeho plazma získá mléčné zbarvení. To je znakem toho, že obsahuje tukové částice. Tato tak zvaná chylózní plazma však bohužel nemůže být nijak použita pro naše pacienty.

Při nedodržení doporučené stravy den před a v den odběru (lehké netučné potraviny, dostatek tekutin) může být Vaše plazma chylózní (plazma, která obsahuje vysoké množství tukových buněk). Tato plazma nemůže být dále zpracována na životně důležitá léčiva, je nutné ji znehodnotit.

### Ideální strava den před a v den odběru krve

- Pečivo: chléb (světlý, celozrnný, toustový), rohlíky, housky, pufované chlebičky – polystyreny /jde o technologii, kdy se rýžová či kukuřičná zrna díky vysoké teplotě a tlaku zevnitř nafouknou/.
- Maso: nesmažené, bez kůže, např. libové hovězí, krůtí, kuřecí, treska
- Přílohy: rýže, těstoviny, vařené brambory
- Šunka s vysokým obsahem masa
- Polévky: netučný vývar, zeleninové polévky nezahuštěné jíškou
- Zelenina a ovoce
- Ovesné vločky
- Luštěniny (hrách, fazole, čočka),
- Vejce: pouze bílky
- Sladkosti: marmelády či med s bílým nebo tmavým pečivem, ovocný sorbet
- Netučné mléčné výrobky
- Nápoje: voda, minerální voda (ochucená i neochucená), ovocné šťávy a džusy v rozumném množství, ovocný čaj

### Doporučený pitný režim

- Vypijte den před odběrem 3 litry tekutin a v den odběru 0,5-3 litry tekutin v závislosti na čase, kdy budete krev darovat. Započítávají se sem minerální vody, džusy, čaje, voda i vývar. Vývar by ovšem neměl být příliš silný a tučný. Dále si dopřejte pestrou lehkou kvalitní stravu cca 1-1,5 hodiny před odběrem.

### Co nejíst 24 hodin před odběrem:

- Tuky: sádlo a máslo, majonéza
- Mléčné výrobky: smetana, sýry 30% a víc včetně tavených, smetanové jogurty, tučný tvaroh
- Tučné ryby: losos, tuňák, rybičky v oleji, rybí saláty s majonézou
- Maso: tučné, smažené, vnitřnosti, paštiky, salámy, párky, slanina, klobásy, sója
- Ořechy a semínka např. lnu, dýně, slunečnice: včetně ořechových másel a pomazánek, tyčinky, patří sem i mák a kokos
- Sladkosti: čokoláda, sušenky s náplní, dorty, zákusky, smetanové zmrzliny
- Pečivo: koblihy, croissanty, koláče s mákem, záviny s mákem, buchty s mákem
- Polévky: instantní a jíškou zahuštěné polévky, tučný vývar, gulášová polévka
- Pokrmy z brambor: hranolky, bramboráky, bramborové lupínky
- Omáčky: smetanové, sýrové, jíškou zahuštěné omáčky (koprová, svičková...)
- Vejce: vařené celé vejce, volské oko, míchané vejce, omeleta, vejce se slaninou
- Nápoje: káva se smetanou a další povzbuzující nápoje a alkoholické nápoje

V případě nedodržení doporučené stravy se raději přeobjednejte na jiný termín.

V případě, že odebraná krav má opakovaně /3x/ chylózní sérum má lékař možnost dárce vyloučit.