

# AZIENDA SOCIO-SANITARIA TERRITORIALE (ASST) DI LECCO

DIPARTIMENTO DI MEDICINA TRASFUSIONALE ED EMATOLOGIA

*direttore: Dr. Alessandro Gerosa*

*Presidio Ospedaliero di Lecco – Via dell’Eremo, 9/11 - 23900 Lecco*

In collaborazione con



**ODV (Organizzazione di Volontariato)**

Viale Montegrappa 8 - 23900 LECCO

[www.avisprovincialelecco.it](http://www.avisprovincialelecco.it)

## ***L'ALIMENTAZIONE DEL DONATORE DI SANGUE***



## LA SERA PRIMA DELLA DONAZIONE: LA CENA

Deve essere:

- **povera in grassi**, specie nelle 24 ore precedenti la donazione.

La sera precedente la donazione scegliere un menù mediterraneo: un primo di pasta o riso, verdure e una porzione di carne bianca (pollo o tacchino) alla griglia o, alternativamente, del pesce. Evitare le salse tipo maionese, i gelati, la panna, le patatine fritte, i dolci.

- **ricca in liquidi**.

## IL GIORNO DELLA DONAZIONE: LA COLAZIONE

Anche se molti donatori preferiscono recarsi a stomaco vuoto per donare il proprio sangue, è bene ricordare che è invece preferibile fare una sana e leggera colazione, a maggior ragione per coloro i quali donano in tarda mattinata.

I malori che si registrano nel post-donazione avvengono prevalentemente nei donatori che pervengono a digiuno o con una colazione scarsa.

**Al donatore che presenta alterazione dei parametri metabolici (glicemia, trigliceridi) verrà consigliato, da parte del personale sanitario del Centro Trasfusionale, il digiuno per le indagini.**

La mattina della donazione la colazione sarà ricca in liquidi e povera in grassi.

**Si consigliano:**

- succhi di frutta, spremute, the poco zuccherato, fette biscottate.

**Vanno evitati:**

- brioche e cornetti alla crema o cioccolato. Evitare anche il latte e i latticini in genere.

Secondo studi recenti, anche un piccolo snack salato negli attimi precedenti la donazione può aiutare a prevenire il calo di pressione arteriosa. Quindi un piccolo consiglio (ma solo per i soggetti che NON presentano valori alti di pressione): qualche piccolo salatino può aiutare... ovviamente sempre accompagnato da abbondante acqua.

## IL GIORNO DELLA DONAZIONE: L'IDRATAZIONE

Questo punto è particolarmente importante il giorno della donazione, ma anche nel giorno precedente e in quello successivo.

Donare sangue infatti determina una perdita di liquidi, ed è quindi consigliabile bere molta acqua, ma buona la scelta anche dei succhi di frutta e le spremute purché non zuccherate.

Si consiglia inoltre di non eccedere nelle bevande ricche in caffeina, (caffè o bibite tipo cola) e nelle bevande alcoliche: entrambe le bevande hanno un'azione diuretica che contribuisce a disidratare il nostro corpo. La corretta idratazione è fondamentale anche dopo la donazione: cercate nel pasto successivo di bere qualche bicchiere di acqua in più del solito. Anche i cibi possono aiutare a fornire liquidi: via libera quindi nel pasto successivo a zuppe, minestrone, verdure e frutta.

## IL MENU' DOPO LA DONAZIONE

E' possibile alimentarsi liberamente, attenzione però a non esagerare con i cibi solidi: una alimentazione eccessiva provoca un importante richiamo di sangue a livello del sistema gastroenterico che, associato al salasso appena avvenuto, potrebbe causare una brusca caduta della pressione sanguigna.

## L'ALIMENTAZIONE DEL DONATORE: CONSIGLI GENERALI

A tutti è consigliata una dieta sana, moderata nelle quantità, varia, con limitazione dei grassi e ricca in frutta e verdura.

**FRUTTA E VERDURA:** andrebbero consumate nella misura di **5 porzioni giornaliere**: due di verdura (a pranzo e cena) e tre frutti (meglio se differenti).

**CARNI:** meglio optare per i tagli magri cercando di non eccedere con le carni rosse, consigliate mediamente due volte alla settimana.

**PESCE:** andrebbe consumato almeno quattro volte la settimana, grazie al suo contenuto in grassi poli-insaturi che esercitano un effetto benefico su cuore e circolazione (specie il pesce azzurro).

**SALUMI E FORMAGGI:** essendo ricchi in grassi, meglio consumarli due volte la settimana e in modica quantità.

**LEGUMI** (fagioli, ceci, lenticchie, piselli): sono fonte di proteine vegetali e possono essere quindi alternati alle carni.

**CEREALI** (pasta, riso, pane): è consigliabile alternare le farine raffinate con le farine integrali.

**IL SUPPLEMENTO DI FERRO:** gli alimenti a maggior contenuto di Ferro sono le carni rosse, con le quali peraltro si suggerisce di non eccedere. Per alcuni soggetti la carenza di ferro tende a presentarsi in modo cronico: in questo caso, sotto il controllo del medico, ci si può supplementare con qualche compressa di solfato di ferro.

**BEVANDE ALCOOLICHE:** nei soggetti che non presentano alterazioni del fegato si consiglia di non superare le seguenti quantità: due-tre unità al giorno per gli uomini, e una-due unità al giorno per le donne. Una unità alcolica corrisponde a: un bicchiere di vino (125 ml), un boccale di birra (33 cl), o un bicchiere di superalcolico (40 ml).

### Breve vademecum delle agevolazioni per il donatore

#### **PARCHEGGIO GRATUITO**

Ai donatori che effettuano la donazione (limitatamente per il tempo necessario per la donazione e per il ristoro post-donazione) viene concesso il **parcheggio gratuito, ma solo con ingresso da via dell'Eremo**.

**Il parcheggio del Pronto Soccorso è riservato esclusivamente alle emergenze ed è a pagamento.**

Dopo aver ultimato la donazione e sostato presso l'area ristoro per l'assunzione di acqua, bevanda calda, panino o brioche, obliterare il ticket ritirato all'ingresso del parcheggio inserendolo nell'apposita apparecchiatura presso l'accettazione della sala donazioni.

#### **DIRITTO DEL DONATORE AD USUFRUIRE DELLA GIORNATA DI RIPOSO**

I donatori di sangue e di emocomponenti con rapporto di lavoro dipendente, hanno diritto ad astenersi dal lavoro per l'intera giornata in cui effettuano la donazione, conservando la normale retribuzione per l'intera giornata lavorativa. I relativi contributi previdenziali sono accreditati ai sensi dell'art. 8 della legge 23/4/81 n. 155.

In caso di inidoneità alla donazione è garantita la retribuzione dei donatori lavoratori dipendenti, limitatamente al tempo necessario all'accertamento dell'idoneità e alle relative procedure.

I certificati relativi alle prestazioni effettuate sono rilasciati al donatore dalla struttura trasfusionale che le ha effettuate.

*(Legge 21 ottobre 2005, n. 219)*