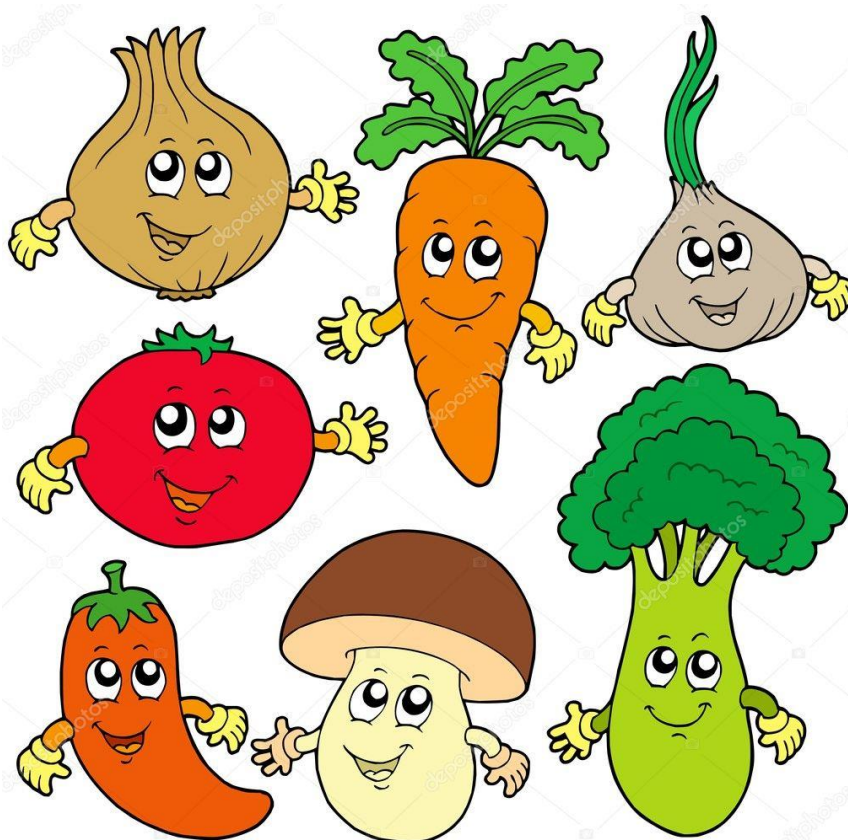


JÍDELNÍČEK
PŘED
DAROVÁNÍM
PLAZMY



Strava vhodná 24 hodin před odběrem plazmy / plné krve

- pečivo tmavé i bílé, chléb
- marmeláda, med
- mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku (do 1,5%) – jogurty, nízkotučné sýry, tvaroh, podmásli, tvarůžky,
- libová šunka s vysokým podílem masa
- maso libové – telecí, hovězí, vepřové, králík, zvěřina, krůta, kuře bez kůže
- ryby – rybí filé (ne smažené)
- vaječný bílek, šmakoun
- polévky – netučné masové vývary, zeleninové a luštěninové – bez jíšky
- luštěniny – hrách, fazole, čočka – bez jíšky
- brambory, těstoviny, rýže, knedlíky, kroupy
- zelenina, ovoce – všechny druhy – syrové, vařené, dušené
- ovocné knedlíky bez másla
- ovesné vločky, müsli tyčinky bez polevy
- nápoje – čistá voda bez bublinek, minerálky, šťáva, džus

Strava nehodná 24 hodin před odběrem plazmy / plné krve

- živočišné tuky – máslo, pomazánkové máslo, sádlo, majonéza, šlehačka, smetana,
- majonézové saláty (ani rybí)
- tučné mléčné výrobky
- mléko a jogurty nad 1,5% tuku, kefír, zakysaná smetana
- sýry (lučina, gouda, ementál, hermelín ...)
- maso – tučné vepřové, krkovice, bůček, jehněčí, skopové, husa, kachna, vnitřnosti (játra, ledvinky)
- mleté maso (sekaná, karbanátky)
- ryby – losos, tuňák, makrela, úhoř, sardinky, kaviár, zavináče, uzené ryby
- uzeniny – trvanlivé salámy, uzené maso, slanina, klobásy, párky (ani dietní!)
- jitrnice, tlačěnka, jelita, prejt, škvarky
- paštika, mozeček, jazyk
- žloutky
- sója
- polévky – zahuštěné jíškou nebo smetanou, polévky ze sáčku (ani instantní)
- omáčky – zahuštěné jíškou nebo smetanou (svíčková, segedínský guláš)
- smažené pokrmy – řízky, ryby, smažený sýr, hranolky, krokety, koblihy, smažená zelenina
- ořechy, burské oříšky, semínka, pistácie, kešu, čipsy
- tučná těsta – lístkové (taštičky, šátečky, koláče, záviny)
- croissanty, sušenky, oplatky, máslové a žloutkové krémy
- nutella, čokoláda, kokos, mák
- smetanové zmrzliny
- alkohol, káva

PLAZMAFERÉZA – DAROVÁNÍ

PLAZMY

Před odběrem:

- 24 hodin před odběrem pijte dostatek tekutin, především čistou vodu bez bublinek
- k odběru nechoďte nalačno, dietně snídejte
- ráno nejezte nic tučného
- jídla konzumujte v přiměřeném množství
- vhodná úprava stravy – vaření, dušení, pečení, grilování bez tuku
- rostlinné tuky používejte jen omezeně
- celozrnné pečivo jezte bez semínek (ty nejsou vhodná, protože jsou tučná)
- před odběrem nekuřte

Po odběru:

- fyzicky odpočívajte 48 hodin
- pijte dostatek tekutin, především čistou vodu bez bublinek

Upozornění:

- rostlinné tuky a oleje a mořské ryby jsou vhodné při dietách pro obsah prospěšných omega 3 mastných kyselin, nejsou však vhodné před darováním krve a plazmy
- neužívejte tablety – omega 3 mastné kyseliny
- vyvarujte se nadměrné fyzické zátěže