

# KĀ SAGATAVOTIES ASINS ZIEDOŠANAI

## 24 stundas pirms asins donācijas vēlams:

- ēst tikai veselīgu uzturu, nepārēsties;
- dzert papildus šķidrumu - vismaz 1.5 – 2.0 l diennakts laikā.

## 2-3 stundas pirms donācijas:

- viegla maltīte;
- 3-4 glāzes šķidruma;
- nesmēķēt.

## Nedrīkst nodot asinis tukšā dūšā un ja:

- iepriekšējā naktī nav bijis pilnvērtīgs miegs;
- nav papildus uzņemts šķidrums;
- pēdējo 24 stundu laikā nav izdevies ievērot veselīga uztura ieteikumus, lietots alkohols, enerģētiskie dzērieni, utml.

## Ieteicamie produkti:

*Graudaugu produkti:* pilngraudu maize, pārslas, biežputras;

*Augļi un dārzeņi:* svaigi, tvaicēti vai grilēti dārzeņi, lapu salāti, svaigi augļi;

*Gaļa, zivis, pākšaugi u.c.:* vārīta, tvaicēta vai grilēta liesa gaļa, liesas zivis, vārīti vai tvaicēti pākšaugi, vārītas olas;

*Piena produkti:* piens, vājpiena biezpiens, kefīrs vai jogurts bez piedevām;

*Dzērieni:* ūdens, minerālūdens bez gāzes, zāļu tējas.

## Nevēlamie produkti:

*Graudaugu produkti:* baltmaize, smalkmaizītes, pankūkas, brokastu pārslas (Kellogs, Nestle utml.), ātri pagatavojamās biežputras ar cukura vai saldinātāju piedevām;

*Augļi un dārzeņi:* cepti vai fritēti dārzeņi, salāti ar majonēzi, konservēti augļi;

*Gaļa, zivis, pākšaugi u.c.:* desas, kotletes, pastētes, konservi, kūpinājumi, maltās gaļas mērces, konservēti pākšaugi, ceptas sēnes, ceptas olas, grauzdēti rieksti ar piedevām.

*Piena produkti u.c.:* saldaiss vai skābais krējums, trekns piens, biezpiena deserti, krēmi, sierīni, kefīrs vai jogurts ar piedevām, majonēze;

*Saldumi:* saldējums, kūkas, šokolāde, utml.;

*Dzērieni:* saldināti krāsainie atspirdzinošie dzērieni, enerģētiskie dzērieni, vairākas reizes dienā stipra tēja un/vai stipra kafija.

**Ēdot veselīgus produktus Jūsu asinis nebūs treknas (hilozas), tiks izmeklētas un būs nenovērtējama dāvana slimam cilvēkam.**