

KĀ SAGATAVOTIES ASINS ZIEDOŠANAI?

24 stundas pirms asins ziedošanas vēlams:

- Ēst tikai veselīgu uzturu, nepārēsties
- Dzert papildu šķidrumu (vismaz 1,5l - 2l dienā)

2-3 stundas pirms asins ziedošanas:

- Viegla maltīte
- 3 - 4 glāzes šķidruma
- Nesmēķēt

Asinis nedrīkst nodot tukšā dūšā un ja nav bijis pilnvērtīgs miegs un pēdējo 24 stundu laikā lietots alkohols vai enerģijas dzērieni.



IETEICAMIE PRODUKTI:

- Graudaugu produkti: pilngraudu maize, pārslas, biezputras
- Augļi un dārzeņi: svaigi, tvaicēti un 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 tēja



NEVĒLAMIE PRODUKTI:

- Graudaugu produkti: baltmaize, smalkmaizītes, pankūkas, brokastu pārslas, ātri pagatavojamās biezputras ar cukuru 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: saldaiss vai skābais krējums, trekns piens, biezpiena deserti, krēmi, kefīrs vai jogurts ar piedevām, majonēze

- Dzērieni: saldināti atspirdzinošie dzērieni, enerģijas dzērieni, vairākas reizes dienā stipra tēja vai kafija

Ēdot veselīgus produktus Tavas asinis nebūs treknas (hilozas) un pacienti būs Tev pateicīgi!