

# РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДОНОРОВ

- 1. За двое суток до процедуры кроводачи нельзя употреблять спиртные напитки, в т.ч. пиво. Также воздержитесь от курения минимум за 1 час до донации.**
- 2. За сутки и утром в день процедуры:**
  - НЕЛЬЗЯ** – жирную, жареную, острую и копченую пищу, колбасные изделия, а также мясные, рыбные и молочные продукты, мясо птицы, яйца и масло (в т.ч. растительное), шоколад, орехи, и финики, сладкие газированные напитки, в т.ч. энергетики.
  - МОЖНО** – сладкий чай с вареньем, соки морсы, компоты, минеральную воду, хлеб, сухари, сушки, отварные крупы, макароны на воде без масла, овощи и фрукты (кроме авокадо, свеклы, томатов, бананов и цитрусовых).
- 3. После донации:** полноценно и регулярно питайтесь в течение первых 2 суток и выпиваете не менее 2 литров жидкости в день: соки, воду, некрепкий чай. Употребление алкоголя не рекомендуется.

**НАПОМИНАЕМ, ЧТО СДАВАТЬ КРОВЬ НАТОЩАК НЕЛЬЗЯ!  
ЛЕГКИЙ ЗАВТРАК ОБЯЗАТЕЛЕН!**

ГБУЗ РК «Центр крови», г. Симферополь, ул.Киевская 37/2  
[www.gbuzrkck.ru](http://www.gbuzrkck.ru)