



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ  
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА

Для публикации в СМИ

**ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Свердловской области»**

**Филиал Федерального бюджетного  
учреждения здравоохранения  
«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Свердловской области  
в городе Первоуральск, Шалинском,  
Ниженсергинском районах и городе Ревда»  
(Первоуральский филиал ФБУЗ «Центр  
гигиены и эпидемиологии в Свердловской  
области»)**

Вайнера ул., д.4, Первоуральск, 623102

тел.: (3439) 24-52-15,

факс: (3439) 24-84-20

e-mail: mail\_11@66.rospotrebnadzor.ru

<http://66.rospotrebnadzor.ru>

<http://www.fbuz66.ru>

ОКПО 77145708 , ОГРН 1056603530510

ИНН/КПП 6670081969/668443001

16.06.2025 №66-20-011-14/08-\_\_\_\_\_-2025

#### Что есть донору: до и после сдачи крови

Сдать кровь может любой россиянин старше 18 лет, не имеющий противопоказаний. Это серьезные инфекционные, паразитарные, онкологические заболевания, а также болезни крови, сердечно-сосудистые заболевания и другие.

Мужчины могут сдавать цельную кровь 5 раз в год, а женщины — 4 раза в год. Между донациями цельной крови должно пройти не менее 60 дней.

#### Чего нельзя есть перед сдачей крови

То, что еда влияет на состояние организма на клеточном уровне, это не секрет. Поэтому, чтобы качество компонентов крови было хорошим и все усилия не прошли даром, пару дней до процедуры донору придется соблюдать несложные правила питания. За двое суток до сдачи крови рекомендуется исключить жирную, жареную, острую и копченую пищу, а также бананы, орехи, молочные продукты, яйца и масло. Дело в том, что при жирном рационе сыворотка крови становится мутной, приобретает белесый цвет и для переливания не подходит. Также донору стоит отказаться перед процедурой от чеснока, спаржи, шпината и лесных ягод — в них много ацетилсалициловой кислоты, которая разжижает кровь. По этой же причине за трое суток перед кроводачей запрещено принимать аспирин и другие лекарства. Алкоголь и энергетики — тоже в стоп-листе. В идеале нельзя и курить. Как минимум стоит не курить в течение часа перед процедурой.

### Что можно есть перед сдачей крови

Помните, что на голодный желудок донору сдавать кровь нельзя – тут правила для анализов не действуют. Считается, что чем раньше проводить процедуру, тем легче она переносится. Поэтому в день сдачи обязательно нужно позавтракать. Идеальный вариант: каша на воде, сладкий чай с вареньем, сухари или сушки. Чай с сахаром полагается донору также непосредственно перед процедурой. За пару дней до кроводачи включите в питание крупы, морепродукты, отварную говядину и птицу, белый и цельнозерновой хлеб, макароны без соусов, овощи (кроме свеклы), из фруктов оптимальный вариант – яблоки.

### Что есть после сдачи крови

В среднем за одну донацию берут 450 мл крови плюс еще 40 мл – на исследования перед процедурой. В целом это около 7–10% от всего объема крови взрослого человека. Здоровый организм довольно быстро восполняет такой дефицит, но тем не менее не стоит сдавать жизненно важный материал перед экзаменами, защитой проекта или в период сосредоточенной работы. Во время самой процедуры может чувствоваться головокружение – оно объясняется понижением давления. Чтобы организм быстрее восстановился после сдачи крови, врачи рекомендуют сделать упор на продукты с высоким содержанием белка и железа, такие как: творог, сыр, мясо, морепродукты, гречка, чечевица, петрушка, шпинат, яблоки, гранат, фасоль, горох, кукуруза. Также донору важно много пить жидкости – два литра в день: чистую воду, некрепкий чай, морсы, соки.

Гайфутдинова Анна Александровна, врач ОЭСсПН,  
8 343 248706, Gayfutdinova\_AA@66.rospotrebnadzor.ru