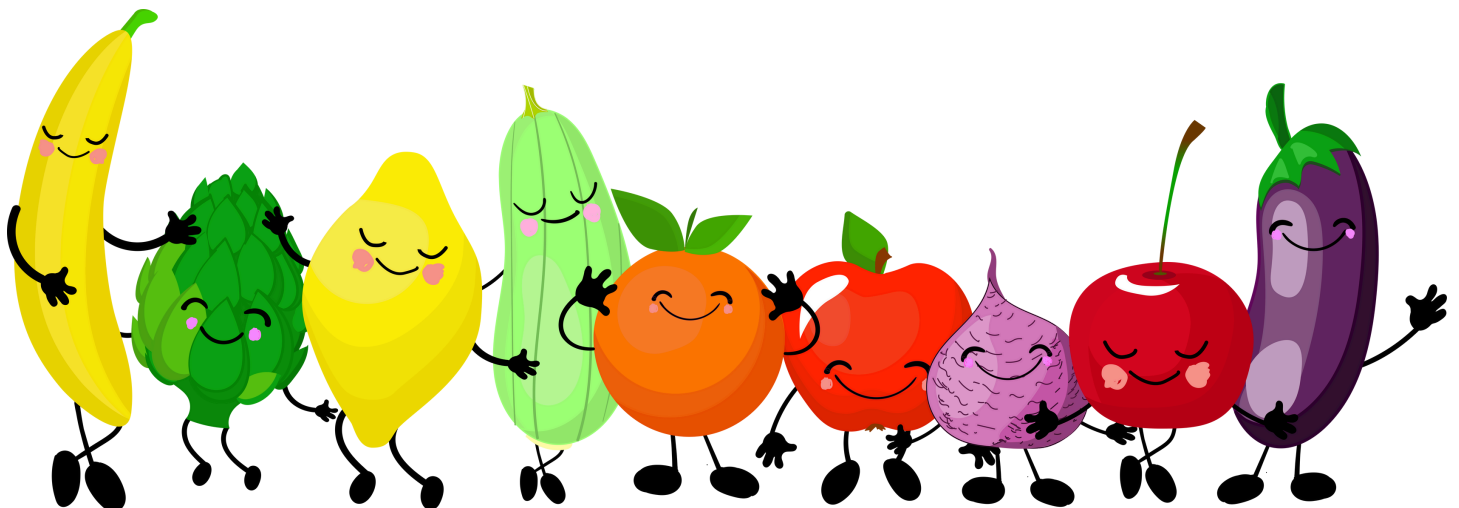


Per una donazione di **sangue** o plasma ottimale, non è necessario che il donatore segua una dieta specifica, ma è utile adottare alcune semplici linee guida:

- **Bere molta acqua:** è fondamentale idratarsi abbondantemente prima e dopo la donazione per compensare la perdita di liquidi
- **Mangiare pasti leggeri e poveri di grassi:** nelle 24 ore prima e dopo la donazione, è consigliato consumare cibi ricchi di liquidi (come frutta, verdura, zuppe) ed evitare cibi grassi.
- **È consigliabile** anche limitare bevande zuccherate, ricche di caffeina o alcoliche, che possono avere effetti diuretici e contribuire alla disidratazione.

Il giorno prima della donazione:

E' consigliato mangiare cibi come riso, pasta, carne bianca, pesce, zuppe, minestrone e verdure. **È meglio evitare** invece salse (come maionese e ketchup), fritti, panna, insaccati, bibite zuccherate, dolci e gelati.



Il giorno della donazione:

E' **sconsigliato digiunare**. Si consiglia una colazione leggera, soprattutto se si dona in tarda mattinata, poiché i malori post-donazione si verificano spesso in chi è a digiuno o ha fatto una colazione insufficiente. Il digiuno è richiesto solo in specifici casi medici su indicazione del personale sanitario.

- **Cibi ammessi** a colazione: frutta (esclusi banane e fichi), tè, fette biscottate con marmellata, succhi non zuccherati, biscotti secchi.
- **Cibi da evitare**: dolci, latte, uova, insaccati, alcol, bevande zuccherate; il caffè è da limitare.
- **Dopo la donazione**, evitare cibi grassi o pesanti per evitare cali di pressione e malesseri.

