

# TWOJA KREW, TWOJE ŻYCIE

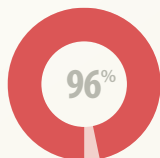
Przychodzisz na Wampiriadę z chęcią pomocy innym, a badania wykazują **niewłaściwy poziom hemoglobiny we krwi?**

A może chcesz **poznać lepiej swój organizm?**

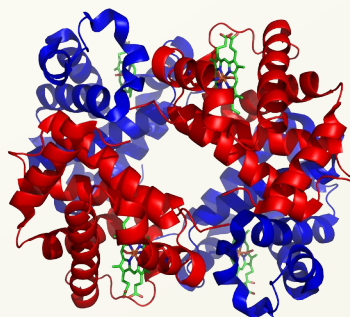
Ta ulotka jest dla Ciebie!

Dowiedz się, jak lepiej zadbać o zdrowie Twojej krwi.

## HEMOGLOBINA



Hemoglobina stanowi 96% zawartości krwi (nie uwzględniając wody).



270 milionów cząsteczek hemoglobiny znajduje się w pojedynczej czerwonej krwince.

20-30 bilionów czerwonych krwinek znajduje się w ciele dorosłego człowieka.

Na zielono zaznaczone są **hemy**. Każdy z hemów zawiera jeden atom żelaza, do którego przyczepia się cząsteczka tlenu. Dzięki hemom każda cząsteczka hemoglobiny może przenieść aż do czterech cząsteczek tlenu. Krew zawdzięcza swój **czerwony kolor** atomom żelaza znajdującym się w cząsteczkach hemoglobiny.

[wampiriada.pl/krew](http://wampiriada.pl/krew)

POMOC W OPRACOWANIU MATERIAŁÓW



# ZAPRASZAMY NA NASZE AKCJE



... bo każda kropla jest ważna

## WAMPIRIADA

studenckie honorowe krwiodawstwo



## SZPIIK TO ME

## WIECEJ INFORMACJI ZNAJDZIESZ NA



[wampiriada.pl](http://wampiriada.pl)  
[fb.me/wampiriada.nzs.rl](https://fb.me/wampiriada.nzs.rl)  
#przyjacieliWAMPIRA

## PARTNERZY I SPONSORZY



Niezależne Zrzeszenie Studentów  
Regionu Łódzkiego



# KREW+

## ODKRYJ SWOJE WNĘTRZE



... bo każda kropla jest ważna

## WAMPIRIADA

studenckie honorowe krwiodawstwo



Szybciej się męczysz?

Jesteś blada/y?

Gorzej tolerujesz wysiłek?

Często boli Cię głowa lub chce Ci się spać?

Masz problemy z koncentracją?

Łatwo robią Ci się siniaki?

Zaczynasz tracić wagę?

Jeżeli chociaż jedna z odpowiedzi na powyższe pytania to „**TAK**”, warto udać się na badanie krwi.

## BADANIE KRWI

Badanie krwi możesz wykonać w **Regionalnym Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Łodzi** (Franciszkańska 17/25, 91-443 Łódź) lub w dowolnym miejscu wskazanym przez Twojego lekarza.

Pamiętaj, wyniki badań powinien analizować lekarz. Nie polecamy rozpatrywania ich samemu.

Według zaleceń krew powinno się badać **raz do roku**.

## PRZYGOTOWANIE DO BADANIA

W przeciwieństwie do oddawania krwi, gdzie podstawą jest zjedzenie lekkiego niskotłuszczowego posiłku, w przypadku badań krwi obowiązuje minimum ośmiogodzinny post. W obu przypadkach należy napić się wody (szczególnie przy oddawaniu krwi!) oraz wyspać się wcześniej.

Całe badanie trwa kilkanaście minut, a dzięki jego wynikom jesteś w stanie monitorować stan swojego ciała.

## DIETA I ŻYWIENIE

Zapraszamy na pyszne i zdrowe jedzenie, które pomoże Ci uzupełnić żelazo. Po więcej przepisów zgłoś się do naszych wolontariuszy.

**Skutki zmiany diety są widoczne już po 3 tygodniach.**

**Owsianka z truskawkami, kiwi, nasionami słonecznika, orzechami włoskimi i miodem gryczanym**

**Składniki na porcję dla jednej osoby:**

płatki owsiane – 4 łyżki    truskawki – 3 sztuki,  
kiwi – 1 sztuka,    nasiona słonecznika – garść,  
orzechy włoskie – garść,    miód gryczany – 1 łyżeczka

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane zalać wodą i pozostawić do wchłonięcia.

Do owsianki dodaj posiekane owoce i orzechy oraz łyżeczkę miodu.

**Uwaga:** Zalecana jest owsianka na wodzie, nie na mleku, gdyż duże ilości wapnia mogą powodować gorszą przyswajalność żelaza. Dozwolone jest oczywiście spożywanie produktów bogatych w wapń, ale nie w towarzystwie produktów bogatych w żelazo.

**Kasza jaglana/gryczana z wątróbką i burakami cytrusowymi**

**Składniki na porcję dla dwóch osób:**

2 małe buraki,    1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy,  
natka pietruszki,    1 łyżka świeżo wyciśniętego soku z cytryny,  
1 szklanka kaszy jaglanej,    3 szklanki wody,  
300 g wątróbki drobiowej,    1 płaska łyżka mąki pszennej,  
1 cebula,    1-2 ząbki czosnku,  
sól, pieprz, zioła prowansalskie

**Sposób przygotowania:**

Oplukaną kaszę jaglaną wrzucić do wrzącej, lekko osolonej wody. Gotować 15 - 20 minut na wolnym ogniu.

Po tym czasie zestawić z ognia i trzymać pod przykryciem, żeby wchłonęła resztki płynu.

Wątróbkę oczyścić, opłukać w zimnej wodzie, osączyć i pokroić w paski lub w kostkę.

Dusić z niewielką ilością oleju rzepakowego około 10 minut, doprawiając solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi.

W osobnym rondelku zeszklić posoloną i pokrojoną cebulkę, dodając starty czosnek.

Dodać do wątróbki. Całość posypać odrobiną mąki pszennej.

Gotować buraki 40 minut na wolnym ogniu.

Następnie drobno pokroić lub zetrzeć.

Dodać sok z cytryny, sok pomarańczowy, oliwę z oliwek, zioła i wymieszać.

## SUPLEMENTY FARMAKOLOGICZNE

Co wybrać i na co zwrócić uwagę przy wyborze suplementacji farmakologicznej?

**Uwaga:** duże znaczenie dla Twojego zdrowia ma zbilansowana dieta. Środki farmakologiczne mają znaczenie pomocnicze.

**1 KIEDY I JAK PRZYJMOWAĆ?** Zaleca się, aby były one podawane **na czczo lub między posiłkami**. W przypadku wystąpienia objawów nietolerancji zaleca się podawanie doustnych preparatów żelaza tuż po posiłku.

Doustnych preparatów żelaza **nie należy popijać kawą, herbatą ani mlekiem i jego przetworami**. Należy zachować co najmniej dwugodzinny odstęp między podaniem preparatu żelaza a spożyciem któregośkolwiek z tych produktów.

Na ogół **leczenie niedoboru żelaza doustnymi preparatami trwa od kilku tygodni do kilku miesięcy**. Czas trwania leczenia zależy od wyników badań laboratoryjnych krwi.

**2 KTÓRE WYBRAĆ?** Na ogół **związki żelaza dwuwartościowego** wchłaniają się lepiej z przewodu pokarmowego niż połączenia żelaza trójwartościowego.

Należy zwrócić uwagę na **zawartość żelaza elementarnego** (czystego pierwiastka). Zalecana dawka stosowana doustnie u dorosłych w leczeniu niedoboru wynosi **100-300 mg** żelaza/dobę, natomiast w profilaktyce niedoboru **50-100 mg** żelaza/dobę.

(opcjonalnie) W doustnych preparatach żelaza mogą również występować kwas foliowy, witamina C lub witamina B12. Wykazano, iż **jednoczesne podawanie kwasu askorbinowego (witaminy C) zwiększa wchłanianie żelaza podanego doustnie oraz ułatwia jego wychwyt w szpiku**.

**3 OCZYM PAMIĘTAĆ?** Preparaty żelaza podawane doustnie mogą powodować zmianę barwy stolca na ciemniejszą, czym nie należy się martwić. Doustne preparaty żelaza mogą również fałszować wynik badania krwi utajonej w kale.

**Uwaga na interakcje!** Wchłanianie żelaza z przewodu pokarmowego mogą zmniejszać leki stosowane w leczeniu choroby wrzodowej, refluksu żołądkowo-przełykowego, leki stosowane w leczeniu zakażeń bakteryjnych.