



Gruppo FRATRES ROMA OdV

Codice Fiscale: 15689571006

Sede Legale: via Erode Attico, 50/M - 00178 Roma

Tel. 351/8560901

e-mail: info@fratres-roma.it

PEC: fratresroma@fcpec.it

Codice FRATRES: 804

Codice Registro del Volontariato della

Regione Lazio: Sezione Sanità – Sottosezione

Donatori di Sangue: n° 200

IBAN: IT90T0503403259000000070987

Alimentazione appropriata per la donazione di sangue V. 230101

La sera prima della donazione del sangue serata tranquilla e senza stravizi.

- **Cena:** effettua un pasto normale composto da primo, secondo, contorno, frutta, ma senza eccedere nelle quantità, e potrai bere anche un buon bicchiere di vino o di birra. Evita però i cibi fritti o molto grassi (salsicce, petto di vitella alla fornara) e le bevande superalcoliche.

- **Va a riposare prima della mezzanotte per svegliarti rilassato e ritemprato.**

- **Per donare il sangue è indispensabile il digiuno di almeno 8 ore dal pasto precedente, dopo la mezzanotte è consentito bere solo acqua.**

- **Colazione del mattino:** Al risveglio, assumi caffè, tè, succo di frutta e suggeriamo di mangiare una, due, tre fette biscottate, o di pane bianco, con marmellata o miele, ma fai attenzione, senza burro.

Se lo gradisci potrai mangiare un frutto (mela, arancia, banana) oppure una spremuta di arancia, ma, in questi casi, almeno due ore e mezzo prima della Donazione del Sangue.

Assolutamente proibiti cibi solidi, grassi, latte, burro, derivati del latte (formaggio, burro, panna, yogurt, alimenti a base di latte e/o contenenti grassi.

- **Prima di donare il sangue è suggerito bere acqua, almeno mezzo litro nella mezzora precedente.**