

Диета для донора

На качество и состав крови (плазмы и форменных элементов) влияет ряд факторов: режим труда и отдыха, курение, употребление алкоголя, некоторых лекарственных средств, а также питание



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

В настоящее время лечебный плазмаферез (процесс выведения плазмы крови из кровообращения человека) эффективно применяется в лечении острых отравлений, инфекционных, аллергических, аутоиммунных, ревматических, эндокринных заболеваний, а также хирургической, онкологической, акушерской и экстрагенитальной патологий и т.п.

После сдачи цельной крови ее полное восстановление происходит через 30–40 дней, однако скорость восстановления разных компонентов различна. Быстрее всего восстанавливается плазма — в течение 1–2 суток (уровень лейкоцитов и тромбоцитов — за 5–6 суток, а эритроцитов — за 4–6 недель).

Чтобы объем и состав крови нормализовались быстрее, после лечебного или донорского плазмафереза рекомендуется пить больше жидкости (чай, соки, морсы, минеральная вода). После тромбоцитафереза необходимо принимать кальцийсодержащие витаминные препараты.

Для скорейшего и полноценного восстановления состава крови рекомендуется употребление:

- молока и молочных продуктов;
- мяса и мясных продуктов, птицы, яиц, рыбы и морепродуктов;
- продуктов растительного происхождения с высоким содержанием железа (гречка, свекла, петрушка, шпинат, яблоки, гранаты) и растительного белка (фасоль, горох, соя, чечевица, кукуруза).

Включение перечисленных продуктов в рацион поможет восстановиться не только донорам, но и людям, перенесшим кровопотерю в результате оперативного вмешательства или несчастного случая, пациентам с анемией и др.



Dr. Peter D'Adamo

В соответствии с теорией американского врача-натуропата Питера Д'Адамо, для оптимального функционирования организма в целом и качества крови в частности необходимо питаться «по группе крови», которая эволюционно связана с определенным видом пищи

«ГРУППА КРОВИ НА РУКАВЕ»

В частности, для «охотников» — обладателей I группы крови (а их в мире около 33%) — наиболее естественным является тип питания, базирующийся на употреблении большого количества протеинов — мяса (кроме свинины) и печени. Также Д'Адамо рекомендует людям с I группой крови включать в рацион рыбу, морепродукты, оливковое масло, грецкие орехи, тыквенные семечки, инжир и свеклу.

Люди со II группой крови — «земледельцы» (около 38% населения) — прирожденные вегетарианцы. Соответственно, основу их питания должна составлять растительная пища — овощи, за исключением свежего перца, краснокочанной и белокочанной капусты, и фрукты (кроме апельсинов, мандаринов и бананов). «Земледельцам» рекомендуется избегать употребления мяса, а из молочных продуктов — отдавать предпочтение йогуртам, брынзе и нежирным сырам. Заменой молочным могут стать продукты из сои — соевое молоко и соевый творог (тофу). В рационе приветствуются растительные масла, бобовые, яйца, крупы и несоленая рыба, кроме камбалы, сельди и палтуса.

А вот «кочевники», то есть обладатели III группы крови (20,6% населения), практически всеядны. Они могут смело сочетать рыбу и мясо (за исключением мяса птицы) с молочными продуктами, крупами (кроме гречки и пшеницы), фруктами и овощами (кроме помидоров, кукурузы и оливок).

Наконец, IV группа крови — самая редкая (7–8%) — возникла в результате смешения I и III групп. Таким образом, ее обладателям показана смешанная диета: мясо (баранина, индейка, кролик), рыба, молочные продукты, соевый творог, оливковое масло, орехи, а также все крупы (за исключением гречневой).

В то же время следует отметить, что формирование диеты по группе крови является слишком упрощенным подходом и не может отражать реальную ферментативную и эндокринную активность конкретного человека.

Подготовила Александра Демецкая