



# Hinweise für eine gesunde Ernährung



Leben retten –  
mit viel Energie



Vor jeder Spende wird Ihr Blut auf den Immunglobulin- (IgG-) und Hämoglobin- (Hb-) Wert. Beide Werte müssen einer Norm entsprechen. Der IgG-Wert darf vor einer Plasmaspende 6 g/l nicht unterschreiten. Der Hb-Wert muss bei Männern mindestens 8,4 mmol/l und bei Frauen mindestens 7,8 mmol/l betragen. Mit gesunder Ernährung können Sie zur Stabilisierung dieser Werte beitragen.

## Fettarme Ernährung

Besonders vor einer Plasmaspende ist es wichtig, fettige Speisen zu vermeiden.

|                         | Günstig                                  | Ungünstig                                |
|-------------------------|--|--|
| <b>Fleisch</b>          | Schweine- und Rinderleber, Putenbrust    | Salami, Bratwurst, Ente, Gans            |
| <b>Milchprodukte</b>    | fettarme Milch, Joghurt, Buttermilch     | Schlagsahne, Eis und Sahnejoghurt/-quark |
| <b>Getreideprodukte</b> | Vollkornbrot, Weizenkleie, Mais, Hirse   | Kuchen, Torte, Schmalzgebäck             |
| <b>Fisch</b>            | Lachs, Zander, Kabeljau, Schellfisch     | Karpfen, Aal, Brat- und Räucherfisch     |
| <b>Gemüse</b>           | Spinat, Linsen, weiße Bohnen, Petersilie | Avocado, Oliven, getrocknete Sojabohne   |

## Eiweißreiche Ernährung für den optimalen Immunglobulinwert

Bei jeder Plasmaspende verlieren Sie bis zu 50 mg Ihrer Plasmaeiweiße. Vor allem beim regelmäßigen Plasmaspenden ist es empfehlenswert, auf eine eiweißhaltige und ausgewogene Ernährung zu achten:

|                      |                            |                               |
|----------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Quark<br>5g/100g     | Sojaprodukte<br>20 g/100 g | Geflügel<br>20 g/100 g        |
| Joghurt<br>2,5g/100g | Fisch<br>15 g/100 g        | mageres Fleisch<br>20 g/100 g |
| Milch<br>2g/100g     | Käse<br>10 g/100 g         | Eierteigwaren<br>20 g/100 g   |



Pflanzliche und tierische Eiweiße entsprechen nicht menschlichen Eiweißen. Der Körper muss aufgenommenes Eiweiß zunächst in Bausteine (Aminosäuren) aufspalten. Um einem niedrigen IgG-Wert entgegenzuwirken, können die Spendeabstände zwischen den einzelnen Plasmaspenden verlängert werden.

## Eisenhaltige Ernährung für den optimalen Hämoglobinwert

Ihr Körper kann von selbst kein Eisen bilden und nimmt nur 10–15 % Eisen aus der Nahrung auf. Deshalb ist es für eine erfolgreiche Blutspende unerlässlich, sich eisenreich zu ernähren. Fleischprodukte sind dabei sehr gute Eisenlieferanten (mehr als 20 %), pflanzliche Produkte hingegen weniger (5 %).

|                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>Fleisch</b>          | Kalbsleber, Blut- und Leberwurst           |
| <b>Milchprodukte</b>    | fettarme Milch, Joghurt, Buttermilch       |
| <b>Getreideprodukte</b> | Sojamehl, Chiasamen, Haferflocken          |
| <b>Fisch</b>            | Lachs, Zander, Kabeljau, Schellfisch       |
| <b>Gemüse</b>           | Linsen, Pfifferlinge, weiße Bohnen, Erbsen |
| <b>Geheimtipp</b>       | Zimt, Kurkuma, Säfte mit viel Vitamin C    |

Hinderlich für die Eisenaufnahme sind Kaffee, Schwarztee und Milchprodukte.

Wer seinem Körper kurzfristig Eisen zuführen möchte, kann dies über eine gezielte Einnahme von Eisentabletten als Nahrungsergänzung tun. Täglich sollte eine Tablette mit viel Flüssigkeit auf nüchternen Magen (d.h. eine Stunde

vor oder zwei Stunden nach dem Essen) eingenommen werden. Die Zeit bis zu einem Wirkungsnachweis kann unterschiedlich lange dauern. Der optimale Weg sollte die Kombination aus eisenreicher Ernährung und der gelegentlichen Einnahme von Eisentabletten sein.

Eisenreiche und fettarme Nahrungsmittel gehen nicht immer einher. So sind beispielsweise viele Nüsse sehr eisenhaltig aber gleichzeitig auch sehr fettig, weshalb Sie 24 Stunden vor einer Plasmaspende darauf verzichten sollten, danach aber gern wieder zuzugreifen können. Als Spender sollten Sie darauf achten, die unterschiedlichen Ernährungshinweise zu kombinieren.

Weitere Informationen und leckere Rezepte finden Sie auf [www.haema.de/blut-plasmaspende/aufklaerung/ernaehrungshinweise/](http://www.haema.de/blut-plasmaspende/aufklaerung/ernaehrungshinweise/)

### **Herausgeber**

Haema AG  
Landsteinerstraße 1  
04103 Leipzig

### **Kontakt**

[info@haema.de](mailto:info@haema.de)