



Haema.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite:  
[www.haema.de/faq/ernaehrung/](http://www.haema.de/faq/ernaehrung/)

Haema ist ein Unternehmen der in Barcelona ansässigen **Grifols-Gruppe**. Das bei Haema gesammelte Plasma verarbeitet Grifols zu wichtigen Medikamenten zur Behandlung **schwerwiegender, chronischer und lebensbedrohlicher Krankheiten**.

Stand: 13.10.2022

## Hinweise für eine gesunde Ernährung



## Eisenhaltige Ernährung – optimaler Hämoglobinwert

Vor jeder Spende wird Ihr Blut auf den **Hämoglobin(Hb)-Wert** getestet. Der Hb-Wert muss bei Männern mindestens 8,4 mmol/l und bei Frauen mindestens 7,8 mmol/l (Blutspende) und 7,5 mmol/l (Plasmaspende) betragen, damit durch die Spende keine Blutarmut entsteht. Mit gesunder Ernährung können Sie zur Stabilisierung des Hb-Wertes beitragen. **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 Eisenslieferanten:** Mehr als 20 % vom enthaltenen Eisen werden aufgenommen, bei pflanzlichen Produkten hingegen nur ca. 5 %.

Fleisch	Kalbsleber, Blut- und Leberwurst	Geheimtipp
Getreideprodukte	Sojamehl, Chiasamen, Haferflocken	„Kräuterblut“ aus der Drogerie, Kombination von „Eisen“ immer mit Vitamin C (Säfte, Paprika, u.s.w.)
Fisch	Lachs, Zander, Kabeljau, Schellfisch	
Gemüse	Hülsenfrüchte, Pfifferlinge	

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. Durch die Tablette wird Eisen in höherer Dosierung zugeführt, als durch Nahrungsmittel möglich ist. 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.

## Eiweißreiche Ernährung – optimaler Gesamteiweißwert

Anlässlich jeder fünften Spende wird Ihr Blut auf den **Gesamteiweiß(GE)-Wert** getestet. Der GE-Wert darf vor einer Plasmaspende 60 g/l nicht unterschreiten. Gleichzeitig erfolgt die Kontrolle des **Immunglobulin(IgG)-Wertes** im Blut. Der IgG-Spiegel unterliegt auch ohne Plasmaspende großen Schwankungen, er kann bei häufigen Spenden unter den Grenzwert von 6 g/l fallen. Der Spender-Grenzwert sichert, dass es beim Spender nicht zu einer Mangelsituation kommen kann. **Durch die Ernährung kann der IgG-Wert nur wenig beeinflusst werden.** Bei jeder Plasmaspende verlieren Sie bis zu 50 g Ihrer Plasmaeiweiße. Vor allem beim regelmäßigen Plasmaspenden ist es empfehlenswert, auf eine **eiweißhaltige und ausgewogene Ernährung** zu achten.



Quark	5 g/100 g	Sojaprodukte	20 g/100 g	Geflügel	20 g/100 g
Joghurt	2,5 g/100 g	Fisch	15 g/100 g	mageres Fleisch	20 g/100 g
Milch	2 g/100 g	Käse	10 g/100 g	Eierteigwaren	20 g/100 g

## Fettarme Ernährung

Besonders vor einer Plasmaspende ist es wichtig, fettige Speisen zu vermeiden. Wenn das Plasma trübe bis milchig aussieht, ist zu viel Fett enthalten. Dann kann das Plasma nicht getestet und auch nicht weiterverarbeitet werden.

	günstig	ungünstig
Fleisch	Schweine- und Rinderleber, Putenbrust	Salami, Bratwurst, Ente, Gans
Milchprodukte	fettarme Milch, Joghurt, Buttermilch	Schlagsahne, Eis und Sahnejoghurt-quark
Getreideprodukte	Vollkornbrot, Weizenkleie, Mais, Hirse	Kuchen, Torte, Schmalzgebäck
Fisch	Seelachs, Kabeljau, Schellfisch	Karpfen, Aal, Brat- und Räucherfisch
Gemüse	Spinat, Linsen, weiße Bohnen, Petersilie	Avocado, Oliven, getrocknete Sojabohnen

Wenn bei Ihnen trotz Einhaltung unserer Ernährungshinweise wiederholt stark lipämisches Plasma auftritt, sollten Sie das zum Anlass nehmen, Ihre Blutfettwerte untersuchen zu lassen. **Eisen-, eiweißreiche und fettarme Nahrungsmittel gehen nicht immer miteinander einher.** So sind beispielsweise viele Nüsse sehr eisenhaltig, aber gleichzeitig auch sehr fettig, weshalb Sie 24 Stunden vor einer Plasmaspende darauf verzichten sollten. **Als Spender sollten Sie darauf achten, die unterschiedlichen Ernährungshinweise zu kombinieren.**

