

## **PROMEMORIA PER PAZIENTI CHE DEVONO SOTTOPORSI A PROCEDURA DI PREDEPOSITO**

- Si raccomanda di seguire una dieta a base di alimenti ricchi di ferro (vedi indicazioni “cibi indicati”) durante la settimana che precede il primo predeposito e durante tutto il ciclo di raccolta delle sacche di sangue.
- Non assumere latte e latticini durante la giornata precedente e la mattina stessa del giorno fissato per il predeposito.
- Non è necessario essere a digiuno per il prelievo del mattino e per il predeposito del pomeriggio.
- Presentarsi all'appuntamento accompagnati da un familiare o da un amico.
- Si consiglia abbondante idratazione subito dopo l'esecuzione del salasso attraverso l'assunzione di acqua minerale naturale a temperatura ambiente o altre bevande non alcoliche.

### **ATTENZIONE**

**Non è consigliabile mettersi alla guida di autoveicoli dopo il predeposito.**

### **CIBI INDICATI**

CARNI ROSSE:	bovino adulto, vitello, fegato
CARNI BIANCHE:	pollo, tacchino, coniglio
PESCE:	molluschi e crostacei
FRUTTA:	limoni, arance, pompelmi, kiwi
VINO ROSSO:	un bicchiere a pasto
VERDURA:	pomodori, barbabietole, broccoli, cavoli, cavolfiori, zucca, rapa, peperoni, legumi
DESSERT:	cacao amaro in polvere