

 Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari Provincia Autonoma di Trento Servizio Immunoematologia e Trasfusione Multizonale	Documento S.I.T.M. ALIMENTAZIONE E DONAZIONE	SITM-DOC-35
		Rev. 0
		Data: 26/08/2025
		Pag. 1/1



Per affrontare al meglio la donazione di sangue e plasma è importante prestare attenzione a ciò che si mangia e si beve nei giorni sia precedenti che successivi la donazione stessa. Un pasto equilibrato dovrebbe prevedere alimenti ricchi di proteine, accompagnati da una quota di carboidrati complessi, fibre e cibi contenenti sali minerali preziosi, in particolare ferro e calcio.

Regole generali

-  Idratarsi bene nelle 24-72 ore precedenti (2–2,5 L di acqua al giorno)
-  Non digiunare: una colazione/pranzo leggero e bilanciato previene cali di pressione
-  Per le donazioni pomeridiane, organizzarsi in modo da attendere 2–3 ore dopo il pasto



Alimenti consigliati prima della donazione

- Proteine magre: pollo, tacchino, pesce, legumi
- Carboidrati complessi integrali: pane, pasta, cereali (riso, farro, orzo...)
- Verdure ricche d'acqua (spinaci, broccoli, verza, rucola, cetriolo, lattuga, pomodoro)
- Frutta secca e semi: noci, mandorle, semi di sesamo/girasole
- Zuppe/minestre: ricche di acqua, fibre e minerali

Esempi di pasti leggeri

- Pesce alla griglia + riso integrale + verdure
- Pollo alla piastra + insalata + pane integrale
- Farro con legumi + verdure di stagione



Alimenti sconsigliati prima della donazione → potrebbero appesantire la digestione e alterare in modo marcato i valori di alcuni esami del sangue

- Insaccati e carni processate
- Latte e derivati
- Fritti
- Dolci elaborati, bevande zuccherate e gassate



Dopo la donazione

- Bere acqua in abbondanza per reintegrare i liquidi e compensare la perdita di volume
- Fare un pasto leggero e bilanciato (non troppo abbondante né ricco di grassi)
- Evitare abbuffate: possono causare vertigini o nausea per una redistribuzione del sangue verso lo stomaco e l'intestino.

Un'alimentazione equilibrata ed una buona idratazione rendono la donazione più sicura e favoriscono un recupero più rapido.

Consigli nutrizionali della dott.ssa Selena Anesi – Specialista in Scienza dell'alimentazione