

EGÉSZSÉGES TÁPLÁLKOZÁS

# Így maradnak életmentőink fittek és egészségesek



# Az vagy, amit megeszelsz.

## Impresszum:

BioLife Plazma Hungary Kft.  
[www.teddmegmost.hu](http://www.teddmegmost.hu)

## Kedves plazmaadónk!

„Az vagy, amit megeszel.” Nincs még egy ilyen találó szólás, hiszen étrendünk óriási hatással van egészségünkre és erőnlétünkre: az élelmiszerek helyes megválasztása az egyik legegyszerűbb módja annak, hogy pozitívan befolyásolhassuk életünket.

Ez a tájékoztató segít neked az egészséges és kiegyensúlyozott étrend összeállításában.

**Plazmaadóként különösen fontos figyelni rá, hogy elegendő mennyiségű folyadékot, valamint vasat és fehérjét fogyassz.**

Kérjük, hogy olvasd el ezt a kiadványt, amiből megtudhatod, mely ételek erre a legmegfelelőbbek.

**A BioLife plazmaközpontok csapata**



# A táplálkozási piramis

**4** **Édesség**  
Alkalomszerűen

**3** **Hal és hús** **Tejtermékek**  
Hetente 1-2-szer Naponta

**2** **Zöldség és gyümölcs**  
Naponta legalább 2-szer

**1** **Gabonatermékek**  
Naponta többször



## Víz

### Víz nélkül semmi sem működik szervezetünkben

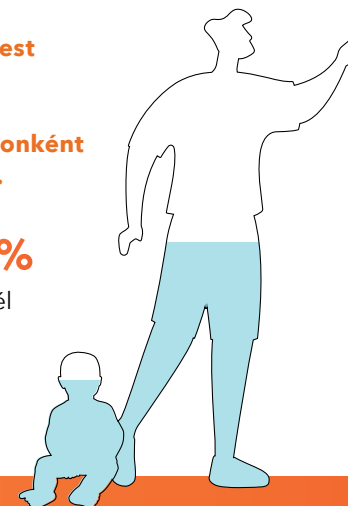
A víz a test összes sejtjének alkotóeleme, és fontos szerepe van az anyagcserében. Szabályozza a szív- és érrendszeri funkciókat, az emésztést, oldja a sókat és az ásványi anyagokat, valamint szállítja a tápanyagokat és a bomlástermékeket.

Ha túl keveset iszunk, károsodnak a szerveink, méghozzá mindegyik. Emellett elegendő folyadékra van szüksége az agyunknak, a nyálkahártyáinknak, az emésztésünknek és a veséinknek is.

Az emberi test tömegének víztartalma életszakaszonként más és más.

**70-80 %**  
újszülötteknél

**45-50 %**  
felnőtteknél



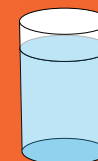
Kérjük, fogyassz elegendő (2-3 l) vizet a plazmaadás előtt (plazmaadás előtt bő 1 órával, valamint előző este!)



**6 x**  
**250 ml**  
**naponta!**

### Vízigény

A nap folyamán legalább 1,5 liter - cukormentes - folyadékot javasolt bevinni a szervezetbe.



# Vas

## A vas funkciója

A vas elengedhetetlen, létfontosságú nyomelem. A vas anyagcseréje számos központi feladatot lát el az emberi szervezetben.

- Oxigént szállít
- Részt vesz az energia anyagcseréjében
- Támogatja az immunrendszert (megköti a szabadgyököket)
- Részt vesz a DNS-szintézisben

## Vashiány

Napjainkban a vashiány igen elterjedt: világszerte az egyik leggyakoribb tápanyaghiány. A vashiány felelős az anémiák (vérszegénység) 80%-áért.

### Megnövekedett a vasigény:

- nőknél a menstruáció alatt
- terhesség és szoptatás idején
- (kis)gyermekeknél és serdülőknél a növekedési fázisokban
- időseknél a relatíve alacsonyabb táplálékfelvétel miatt
- vegetáriánusoknál a növényi eredetű ételekből származó vas alacsonyabb felszívódása miatt (az állati eredetű ételekből származóhoz képest)
- nagyobb állóképességet igénylő sporttevékenységeket végzők esetében a rendkívüli terhelés miatt

## A vashiány tünetei

A vashiány hatásai fokozatosan következnek be, ezért gyakran nem vesszük észre azokat időben. A tünetek:

- ✓ sápadtság és fáradtság
- ✓ hajhullás és töredező köröm
- ✓ fejfájás és gyenge koncentrálóképeség
- ✓ fokozott fogékonyság a fertőzésekre
- ✓ csökkent fizikai teljesítőképesség

## A megfelelő táplálkozás

A legfontosabb és legkönnyebben elérhető vasforrás a hús. Ezért javasolt a kiegyensúlyozott, vegyes étrend heti 2-3 húsfogyasztással. A vegetáriánusoknak más vasforrásokra van szükségük. Számos növényi eredetű étel rendelkezik magas vastartalommal, különösen:

- ✓ fűszerek, mint a szárított koriander, a metélőhagyma, a petrezselyem, a csalán
- ✓ a gyömbér, a fekete bors és a fahéj
- ✓ a hüvelyesek (bab, borsó, csicseriborsó, lencse, szójabab)
- ✓ a teljes kiőrlésű gabonafélék és az azokból készült termékek
- ✓ az olajos magvak (szezámmag és mák) és a diófélék
- ✓ a brokkoli, a karfiol

# A vas felszívódása

## Szállítóanyagok

A vas szervezetben történő felszívódásának optimalizálásához javasolt az étkezések során bizonyos tápanyagok kombinálása. A vas felszívódását segítik:

### + C-vitamin

Sok C-vitamin van a citrusfélékben, a kiviben, a bogyós gyümölcsökben, a paprikában, a burgonyában és a friss fűszernövényekben. (Fontos tudni, hogy a C-vitamin 50 °C-on, tehát főzés során lebomlik.)

### + Szerves savak

Pl.: az almasav, a borkősav és a citromsav.

### + Fruktóz

A gyümölcsök és a zöldségek (cukkini, padlizsán, zöldbab, hüvelyesek, uborka, paradicsom, sütőtök, paprika), valamint a káposztafélék összetevői.

## Gátlóanyagok

Vannak anyagok, amik gátolják a vas felszívódását. Ezekből ne fogyasszunk 30-60 perccel étkezés előtt vagy után.

### - Kávé és fekete tea

A bennük lévő tannin a vassal komplexet képez, így a szervezet nem lesz képes felszívni a vasat.

### - Kukorica, szója és teljes kiőrlésű termékek

A bennük található fitinsavat semlegesíteni kell, ezért a teljes kiőrlésű termékeket mindig be kell áztatni.

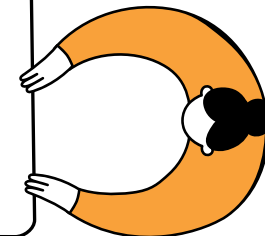
### - Tejtermékek

A bennük lévő kalcium és magnézium gátolja a vas felszívódását. Ezért a vaskészítményt nem szabad tejjel bevenni.

### - Továbbiak

- A gyomorsavat semlegesítő gyógyszerek (antacidok).
- Foszfátok - gyakran megtalálhatók olyan késztermékekben, mint a kóla és az ömlesztett sajt.
- Oxálsav a rebarbarában, a kakaóban és a spenótban.

Az **egyéni vasigény** sok tényezőtől - kortól, nemtől és életszakasztól - függ. Egészséges felnőtteknek 50 éves korig az ajánlott napi mennyiség **férfiak esetében 10 mg, nők esetében 15 mg.**



# Élelmiszer-táblázat

## Vastartalom 100 grammonként

|                     |         |
|---------------------|---------|
| véres hurka         | 30 mg   |
| sertésmáj           | 18 mg   |
| marhasonka          | 10 mg   |
| borjúmáj            | 7,5 mg  |
| búzakorpa           | 15 mg   |
| kölespehely         | 9 mg    |
| búzacsíra           | 7,6 mg  |
| tökmag              | 11,2 mg |
| fenyőmag            | 9,2 mg  |
| mandula             | 4,2 mg  |
| mogyoró             | 3,7 mg  |
| szárított szójabab  | 9,7 mg  |
| szárított lencse    | 8 mg    |
| szárított fehér bab | 6,1 mg  |
| tofu                | 5,4 mg  |

## Fehérjetartalom 100 g-onként

|                      |      |
|----------------------|------|
| hús, pulykahús       | 30 g |
| rozs                 | 10 g |
| pulykamell           | 24 g |
| tofu                 | 44 g |
| csirkemell           | 22 g |
| szójaliszt           | 41 g |
| marhahús             | 21 g |
| napraforgómag        | 27 g |
| sertésszelet         | 19 g |
| földimogyoró         | 26 g |
| hal, algák, tonhal   | 25 g |
| bab, hüvelyesek      | 22 g |
| pisztráng, lazac     | 20 g |
| süllő, makréla       | 19 g |
| mozzarella           | 19 g |
| fenyőmag             | 13 g |
| tojás, túró (sovány) | 13 g |
| zab                  | 13 g |

## Fehérjék

### A fehérjék funkciói

A fehérjék, más néven proteinek a szénhidrátok és zsírok mellett a harmadik fő tápanyag. A fehérjék fontos építőelemekkel, úgynevezett aminosavakkal látják el a szervezetet. Fehérjék nélkül nem tudunk életben maradni, hiszen az aminosavak szervezetünk számos folyamatában részt vesznek, melyek az alábbiak:

- a tápanyagok szállítása
- a test fehérjéinek felépítése és megújulása a sejtekben
- a víz megtartása és szállítása
- védekezés a kórokozók ellen
- egészséges köröm és haj
- támogató és védő funkció a porcok és a kötőszövetek számára

Egy egészséges felnőtt napi fehérjeszükséglete testtömeg kilogrammonként 0,8 g.

### Fehérjetartalmú ételek

Állati és növényi eredetű ételeket egyaránt tartalmazó, egészséges, változatos étrenddel könnyen fedezhetjük fehérjeszükségletünket. Azonban az állati eredetű fehérjét az emberi test könnyebben képes hasznosítani, mivel az aminosavak szerkezete és típusa jobban hasonlít. Magasabb a biológiai „értékük”, mivel kevesebbet kell fogyasztanunk belőlük ahhoz, hogy a szervezetben nap mint nap lebomló fehérjéket pótolják.

# 0.8g

### Állati fehérjék:

- tej és tejtermékek
- tojás
- hal és haltermékek
- húskészítmények

### Növényi fehérjék:

- gabona, búzadara, morzsa, liszt, zabpehely
- kenyér, péksütemények, kétszersült, sütemények
- burgonya, rizs, tészta, gombóc, nokedli, puliszka
- hüvelyesek (bab, borsó, lencse stb.)
- diófélék
- szójatej, tofu

# Lipémiás plazma

## Mi az a lipémiás plazma?

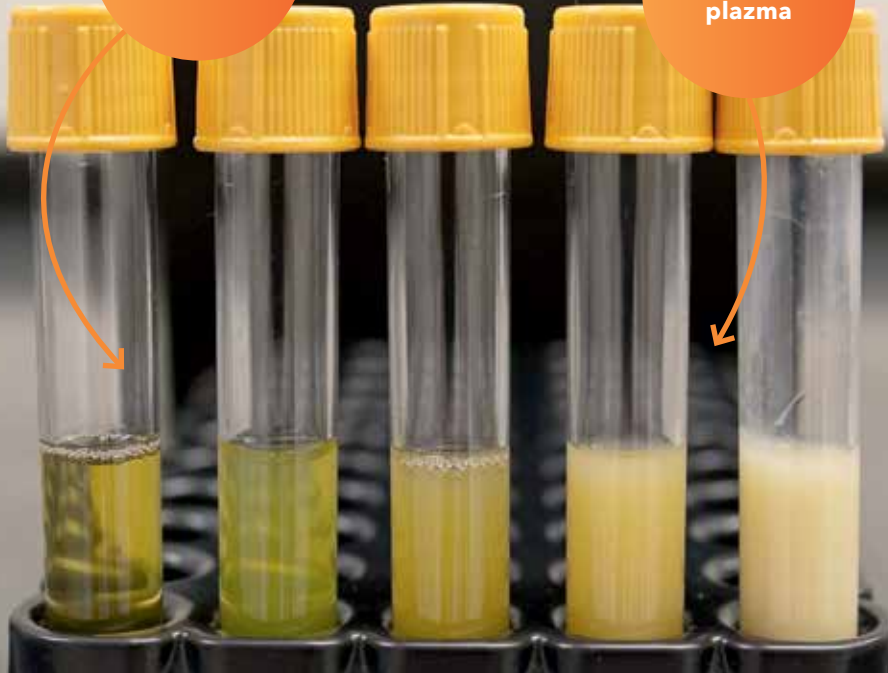
A lipémiás plazma tejszerű vagy zavaros árnyalattal rendelkezik. Ezt a nagyon magas zsírtartalom okozza, ami nagyobb mértékben fordul elő zsíros étkezések után. Évente több mint 500 liter értékes vérplazmát nem tudunk felhasználni gyógyszer-előállításra, és kerül megsemmisítésre. Felhívjuk a figyelmed, hogy lipémiás plazmaadással értékes erőforrásokat és saját időd is pazarolod.

# 500

liter  
vérplazma

Alacsony  
zsírtartalmú  
plazma

Lipémiás  
plazma



## A magas zsírtartalmú étrend áttekintése

### Ø teljes zsírtartalom

|                     |     |
|---------------------|-----|
| gofri               | 40% |
| rétestészta         | 38% |
| chips, pufi, nachos | 36% |
| hamburger           | 35% |
| sült kolbász        | 33% |
| szardella           | 32% |
| tejcsokoládé        | 32% |
| márványkuglóf       | 28% |
| keksz               | 25% |
| pizza               | 20% |
| gyros               | 17% |
| hasábburgonya       | 15% |
| sacher-torta        | 15% |
| palacsinta          | 13% |

### Ø telített zsírsavtartalom (SAFA)

|                               |        |
|-------------------------------|--------|
| margarin                      | 24-80% |
| szalonna                      | 77%    |
| vaj                           | 71%    |
| húszsír                       | 36-70% |
| majonéz, tartár               | 50%    |
| szalámi, májas hurka          | 33%    |
| tejszín                       | 18%    |
| friss sajt                    | 18%    |
| kemény sajt (gouda, parmezán) | 18%    |

Ezért, kérjük, hogy **12 órával a tervezett plazmaadás előtt csak alacsony zsírtartalmú ételeket fogyassz** és kerüld a magas zsírtartalmú ételeket. Erre a legalkalmasabbak a teljes kiőrlésű élelmiszerek, a gyümölcsök és a zöldségek.

## Egészséges életmód

Javasolt az összetett szénhidrátok, a fehérjék, valamint a telített és telítetlen zsírsavak kiegyensúlyozott kombinációja. Az állóképességi sportágak (futás, biciklizés, aerob mozgás, küzdősport, tenisz) és a többszörösen telítetlen zsírsavak (pl. lenmag) segítenek a vér lipidszintjét normális tartományban tartani.

## Nem minden zsír egyforma

A zsírok létfontosságú funkciókkal bírnak, ám nem minden zsír egyforma. Az olyan állati eredetű élelmiszerekben, mint a vaj vagy a hús, általában magas a telített zsírsavak aránya. Előfordulnak azonban növényi eredetű élelmiszerekben is, köztük a kókuszolajban. Ezek lipémiás plazmát eredményezhetnek.

Egyszeresen és többszörösen telítetlen zsírsavak főleg halakban, olajtartalmú gyümölcsökben (pl. olívbogyó), diófélékben és magvakban fordulnak elő. A többszörösen telítetlen zsírsavak fogyasztása pozitív hatással van a vér lipidszintjére.

A transz-zsírsavak a telítetlen zsírsavak ipari feldolgozásakor keletkeznek (pl. péksütemények, gyorsételek, chipsek készítésekor). A transz-zsírsavak negatívan befolyásolják a vér lipidszintjét.

# Szeretettel várunk plazmaközpontjainkban!

## **BioLife Budapest Lurdy**

1097 Budapest, Könyves Kálmán krt. 12-14.  
+36 1 700 83 51  
hu.bioline.budapestlurdy@takeda.com

## **BioLife Budapest KÖKI**

1191 Budapest, Vak Bottyán u. 75. A-C.  
+36 1 700 82 60  
hu.bioline.budapestkoki@takeda.com

## **BioLife Kecskemét Malom**

6000 Kecskemét, Korona u. 2.  
+36 76 884 180  
hu.bioline.kecskemett@takeda.com

## **BioLife Pécs Bajcsy**

7622 Pécs, Bajcsy-Zsilinszky u. 2/1.  
+36 72 884 100  
hu.bioline.pecsbajcsy@takeda.com

## **BioLife Pécs Király utca**

7622 Pécs, Király u. 66.  
+36 72 884 102  
hu.bioline.pecskiraly@takeda.com

## **BioLife Szeged**

6720 Szeged, Dóm tér 3-4.  
+36 62 808 260  
hu.bioline.szeged@takeda.com

## **BioLife Nyíregyháza, Nyír Plaza**

4400 Nyíregyháza, Szegfű u. 75.  
+36 42 884 102  
hu.bioline.nyiregyhaza@takeda.com

## **BioLife Eger Agriapark**

3300 Eger Törvényszék utca 4.  
+36 36 884 090  
hu.bioline.eger@takeda.com

## **BioLife Debrecen**

4024 Debrecen, Csapó u. 28.  
+36 52 808 670  
hu.bioline.debrecen@takeda.com

## **BioLife Miskolc Szinva Park**

3530 Miskolc, Bajcsy-Zsilinszky utca 2.,  
Galéria szint  
+36 46 808 191  
hu.bioline.miskolc@takeda.com

**Időpontfoglalás:**

**+36 80 808 008**  
**www.teddmegmost.hu**

