

## Öffentliches Dokument

### Informationen für Blutspender:innen zum Thema Ernährung

Für Blutspender:innen ist eine ausgewogene nährstoffreiche Ernährung wichtig, um die Neubildung des Blutes zu unterstützen. Der Körper benötigt unter anderem Eisen, Folsäure und Vitamin B12.

#### Nahrungsmittel mit hohem Gehalt an Eisen und Folsäure:

**Hülsenfrüchte:** Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen (Tofu)

**Getreide:** Kleie, Hirse, Hafer, Quinoa, Amaranth

**Kräuter:** Dill, Basilikum, Petersilie, Majoran, Kresse

**Pilze:** Pfifferlinge, Champignons, Steinpilze

**Gemüse:** Weizenkeime, Sprossen, Brokkoli, Paprika, Topinambur, Grünkohl, Schwarzwurzeln, Rote Beete, Spinat, Mangold, Feldsalat

**Obst:** Holunderbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren

**Trockenfrüchte:** Aprikosen, Feigen, Datteln

**Nüsse:** Pistazien, Cashew-Kerne, Haselnüsse, Mandeln

**Samen und Kerne:** Sesam, Mohn, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne

**Fleisch:** Leber, Rindfleisch, Wild

**Fisch:** Sardellen, Hering, Thunfisch

#### Hinweise zur Eisenaufnahme:

##### Fördernd +

- Die gleichzeitige Aufnahme von Vitamin C, in Obst, Gemüse, Smoothies und Säften enthalten, erhöht die Resorption von Eisen im Darm
- Fermentation von Lebensmitteln wie bei Sauerkraut, Kimchi oder Tofu macht das enthaltene Eisen besser verfügbar
- Einweichen und Vorkeimen von Getreide hilft das Eisen leichter zugänglich zu machen

##### Hemmend –

- Tannin-haltige Getränke wie Rotwein, Kaffee, schwarzer Tee und Kakao
- Phosphat enthalten in Cola, Bier, Wurstwaren, Schmelzkäse und Fertiggerichten
- Oxalsäure (Spinat, Rote Beete, Mangold, Rhabarber) bildet Komplexe mit Eisen und vermindert so die Verfügbarkeit aus den eigentlich sehr eisenreichen Gemüsesorten
- Hochdosierte Nahrungsergänzungsmitteln mit Mineralien wie Calcium, Magnesium und Zink können die Eisenaufnahme im Darm vermindern

#### Nahrungsmittel mit Vitamin B12:

- Vitamin B12 befindet sich fast ausschließlich in tierischen Produkten wie Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten.
- In Spuren ist es in Pilzen und fermentierten Nahrungsmitteln wie Sauerkraut und Tofu zu finden.
- Rein vegan lebende Menschen sollten Vitamin B12 substituieren, um einem Mangel vorzubeugen

Erstellt:	Völter, Melissa Joana - 02.06.2025	02.06.2025	ID: 2361
Inhaltlich geprüft:	Selleng, Kathleen - 19.06.2025	19.06.2025	Version: 005/06.2025
Formal geprüft:	Ruback, Alexander - 20.06.2025	20.06.2025	Wiedervorlage: 24.06.2027
Freigegeben:	Aurich, Konstanze - 24.06.2025	24.06.2025	Seite 1 von 2

## Informationen für Plasmaspender:innen zum Thema fettreduzierte Ernährung

Um das von Ihnen gespendete Blutplasma weiterverarbeiten und für Patient:innen nutzen zu können, ist es wichtig, dass der Fettanteil nicht zu hoch ist.

Um dies zu unterstützen, bitten wir Sie, die folgenden Ernährungshinweise insbesondere **in den letzten 24h vor einer Plasmaspende** einzuhalten:

### BEVORZUGEN Sie fettarme, protein- und kohlenhydratreiche Nahrungsmittel:

<b>Gemüse &amp; Obst:</b>	Alles außer Avocado und Oliven
<b>Hülsenfrüchte:</b>	Linsen, Erbsen, Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen (Tofu)
<b>Getreide &amp; Getreideprodukte:</b>	Kleie, Hirse, Hafer, Quinoa, Amaranth, Brot, Nudeln, Reis, Müsli
<b>Milchprodukte:</b>	Milch, Joghurt, Quark, fettarmer Käse
<b>Fisch:</b>	Kabeljau, Scholle, Seehecht, Forelle, Thunfisch
<b>Fleisch &amp; Wurst:</b>	Geflügel, Kochschinken, Corned Beef

### VERMEIDEN Sie stark fetthaltige Nahrungsmittel und Speisen:

<b>Fast Food und Fertiggerichte:</b>	Döner, Pizza, Burger, Chips, Pommes Frites
<b>Fleisch &amp; Wurst:</b>	Bratwurst, Bockwurst, Schnitzel, Bouletten, Königsberger Klopse, Salami, Leberwurst, Mettwurst
<b>Süßigkeiten:</b>	Kekse, Kuchen, Torten, Schokolade, Schokoaufstrich, Erdnussbutter
<b>Fisch:</b>	Lachs, Hering, Makrele, Aal
<b>Milchprodukte:</b>	Butter, Eis, Sahne, Käse mit hohem Fettgehalt
<b>Nüsse:</b>	Erdnüsse, Walnüsse, Mandeln, Cashew-Kerne, Pekannüsse

Erstellt:	Völter, Melissa Joana - 02.06.2025	02.06.2025	ID: 2361
Inhaltlich geprüft:	Selleng, Kathleen - 19.06.2025	19.06.2025	Version: 005/06.2025
Formal geprüft:	Ruback, Alexander - 20.06.2025	20.06.2025	Wiedervorlage: 24.06.2027
Freigegeben:	Aurich, Konstanze - 24.06.2025	24.06.2025	Seite 2 von 2