

Medieninformation für Amtsblätter

Oktober 2025

Essen vor der Blutspende: DRK gibt Tipps zur idealen Vorbereitung – Gesunde Spender*innen sichern die Patientenversorgung

Für alle, die entweder zum ersten Mal, aber auch für diejenigen, die regelmäßig eine Blutspende leisten, ist es insbesondere vor und nach der Spende wichtig, in ausreichender Menge zu essen und zu trinken. Ideal ist hier eine Mahlzeit von gewohnter Größe, die am besten ein bis zwei Stunden vor der Blutspende eingenommen wird.

- Die Mahlzeit sollte kohlenhydratreich und fettarm sein
- Bereits am Tag vor der Blutspende sollten die Mahlzeiten nicht zu fettreich sein
- Um den Eisenverlust durch die Blutspende auszugleichen, empfiehlt sich eine eisenreiche Ernährung zum Beispiel mit Fleisch, aber auch mit Gemüsesorten wie Linsen oder weißen Bohnen
- 12 Stunden vor und einige Zeit nach der Blutspende sollte auf Alkohol verzichtet werden
- Vor und nach der Blutspende viel (alkoholfrei) trinken
- Kurze Ruhephase einhalten und Imbiss nach der Spende nutzen

Vor der Blutspende, bei der ein halber Liter Blut entnommen wird, ausreichend zu essen, trägt dazu bei, den Kreislauf zu stabilisieren und das Risiko von Schwindel, der durch den Flüssigkeitsverlust bei der Spende hervorgerufen werden kann, zu verringern.

Die in der Nahrung enthaltenen Fette werden im Blutplasma transportiert. Ein zu großer Fettgehalt beeinträchtigt die Qualität des Plasmas. Dies ist auch bei einer Vollblutspende relevant, da diese nach der Spende in die Bestandteile Erythrozyten (rote Blutkörperchen), Thrombozyten (Blutplättchen) und Plasma aufgetrennt wird.

Weitere Informationen zu diesem Thema sind im Blutspendemagazin unter <https://www.blutspende.de/magazin/von-a-bis-0/essen-vor-der-blutspende> nachzulesen.

Da die Erythrozyten und insbesondere die Thrombozyten nur eine kurze Haltbarkeit haben, macht der Monat Oktober mit den Feiertagen am 3. und in vielen Bundesländern zusätzlich am 31. Oktober Sonderblutspendetermine am Wochenende notwendig, um die Patientenversorgung lückenlos gewährleisten zu können. Der DRK-Blutspendedienst Nord-Ost bietet an ausgewählten Spendeorten am Samstag, 4. Oktober 2025, und auch am Samstag, 1. November 2025, Spendemöglichkeiten an.

Alle DRK-Blutspendetermine unter <https://www.blutspende-nordost.de/blutspendetermine/>

Für alle DRK-Blutspendetermine wird um eine Terminreservierung gebeten, die online oder telefonisch über die kostenlose Hotline 0800 11 949 11 sowie über den Digitalen Spenderservice www.spenderservice.net erfolgen kann.

Bitte zur Blutspende den Personalausweis mitbringen!

Weiterführende Informationen auch unter www.blutspende.de/magazin

Die nächste Blutspendeaktion in Ihrer Region findet statt

am: 08.10.2025

im: Begegnungshaus Löbnitz, Neue Straße 1a, 04509 Löbnitz

von: 15.00 Uhr bis 19.00 Uhr