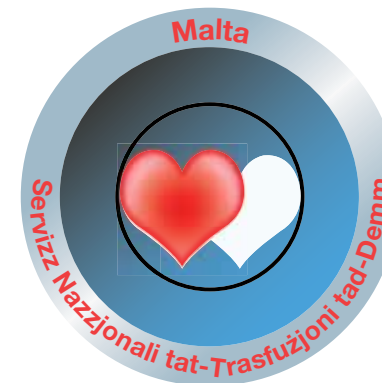
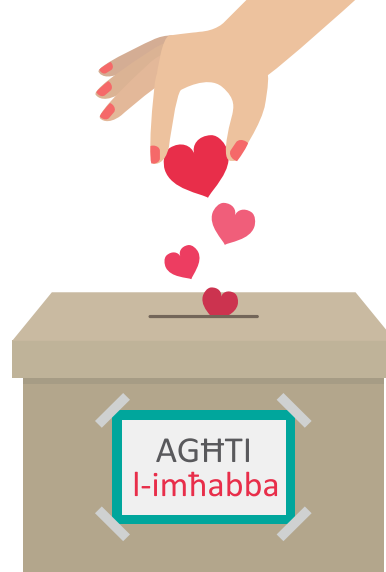


## IXEKKLU L-ĦADID

- xorb bil-kaffeina
- iċ-ċikkulata
- wisq ikel mogħni bil-fibra
- xi mediċini bħall-antiċidi jew fosfati



## IKEL B'ĦAFNA ĦADID

- il-laħam aħmar dgħif (bla grass), id-  
dundjan jew it-tiġieg
- il-ħut (bħall-kavalli, is-sardin, is-salamun,  
l-aringi u l-frott tal-baħar)
- il-bajd
- iċ-ċereali tal-kolazzjon (imqawwjin bil-  
ħadid)
- il-ful u l-legumi (l-aktar il-baked beans,  
iċ-ċicri u l-għads)
- Il-familja tal-ġewż u l-lewż (inkluż il-  
peanut butter)
- ir-ross ismar
- it-tofu
- il-ħobż (l-aktar ħobż integrali jew ħobż  
ismar)
- ħaxix b'weraq aħdar (l-aktar il-curly  
kale, il-krexxuni (watercress), il-brokkli u  
l-ispinaċi)
- frott imqadded (l-aktar il-berquq, iż-żbib  
u l-pruna)

## 6 Aktar tagħrif

Jekk tixtieq aktar tagħrif kif issaħħaħ l-emoglobina,  
tista' tikkuntattjana:

**I-mejl:** [customer-care.nbts@gov.mt](mailto:customer-care.nbts@gov.mt)  
**Facebook:** [www.facebook.com/bloodmalta](https://www.facebook.com/bloodmalta)  
**Mowbajl App:** Blood Donors MT  
**Websajt:** [www.blood.gov.mt](http://www.blood.gov.mt)

**Ċentru tal-Għoti tad-Demm ta' G'Manġa:** 21234767  
**Berġa tax-Xewkija:** 21556461  
**Linja tal-mowbajl:** 79307307  
**Freephone:** 80074313

**Ħinijiet tal-ftuħ:**  
**Ċentru tal-Għoti tad-Demm ta' G'Manġa:**  
Kuljum mit-8:00am sas-6:00pm, inklużi l-Ħdud u Festi  
Pubbliċi.

**Berġa tax-Xewkija:**  
Ħadd IVA u Ħadd LE mit-8:00am sas-1:00pm  
Tlieta IVA u Tlieta LE mis-1:00pm sal-5:00pm  
SMSs jintbagħtu lir-residenti f'Għawdex

# Int u l-Ħadid

Għal min jagħti d-demm,  
il-ħadid importanti ferm

Dan il-fuljett sponsorjat mill-

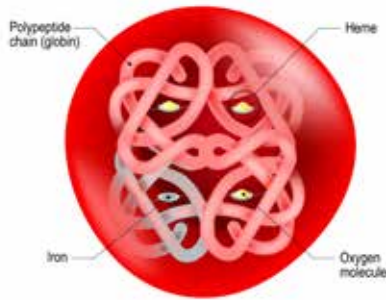
**BOV**  
Bank of Valletta

## 1 L-Emoglobina u l-ħadid

Kull meta tagħti d-demm jew il-pjastrini (*platelets*), aħna niċċekkjawlek il-livell tal-emoglobina. L-emoglobina hija proteina li tinsab fiċ-ċelloli ħomor tad-demm u ġġorr l-ossiġnu madwar il-ġisem. Id-demm kuluru aħmar minħabba fiha. Il-livell tal-emoglobina jvarja minn persuna għall-oħra, u l-irġiel generalment ikollhom livell ogħla min-nisa.

Għas-sigurtà ta' saħħtek, il-livell tal-emoglobina jrid ikun mill-inqas 12.5g/dl (għan-nisa) u 13.5g/dl (għall-irġiel), qabel ma tagħti d-demm. B'hekk inkunu ċerti li l-livell tal-emoglobina ma jaqax taħt in-norma wara li tagħti d-demm. Kull meta tagħti l-pjastrini, tiflek ukoll għadd ta' ċelloli ħomor, u wara numru ta' għotjiet, jista' jkun li l-ħażna tal-ħadid u l-emoglobina jonqsu.

### EMOGLOBINA



## 2 X'jigri jekk ma nkunx nista' nagħti d-demm?

Jekk ma nħallukx tagħti d-demm għax l-emoglobina tkun baxxa, tinkwetax. La tkun tal-ewwel u lanqas tal-aħħar. Inħegguk issegwi l-passi segwenti biex issaħħaħ l-emoglobina u mbagħad terġa' tipprova

tagħti d-demm fuq il-parir tat-tobba tagħna. Nittamaw li, la nerggħu narawk, l-emoglobina tkun fil-livell xieraq u tkun tista' tagħti d-demm.

## 3 Għala l-livell tal-emoglobina jaf ikun baxx wisq biex nagħti d-demm

L-aktar raġunijiet komuni huma:

- Il-Varjazzjoni fostna – xi wħud minna sempliċement ikollhom livelli mhux għoljin wisq.
- Il-ħadid – biex nagħmlu l-emoglobina għandna bżonn il-ħadid. Jekk m'għandekx biżżejjed ħadid, l-emoglobina tista' taqa' taħt in-norma (jew taħt il-livell meħtieġ għad-donazzjoni tad-demm).
- Il-Proċedura tat-testijiet – għalkemm it-testijiet nagħmluhom b'reqqa kbira, l-emoglobina ġieli tirrizulta inqas milli fil-fatt tkun.
- Il-Menstrwazzjoni – meta n-nisa jaraw ħafna demm, l-emoglobina aktarx titbaxxa sew.



- L-Għoti tad-demm - aħna nieħdu kull prekawzjoni biex niżguraw li inti tibqa' f'saħħtek wara li tagħti d-demm, iżda min jagħti d-demm b'mod regolari, kultant jaf ma jkollux ħadid biżżejjed, għax ikun taħa ħafna mad-donazzjonijiet tad-demm.

## 4 Aktar dwar il-ħadid

Normalment, b'dieta bilanċjata jkolluk biżżejjed ħadid, għax il-ħadid jinsab f'bosta tipi ta' ikel. Is-sorsi ewlenin tal-ħadid huma l-laħmijiet, iċ-ċereali u l-ħaxix. Għalkemm il-ġisem idum aktar biex jassorbi l-ħadid minn ikel li mhux laħam, min jiekol dieta veġetarjana jew vegana bilanċjata għandu jkollu biżżejjed ħadid.

## It-tobba se jagħtuk lista sħiħa ta' ikel mogħni bil-ħadid.

## 5 Il-Vitamina Ċ

Il-Vitamina Ċ tgħinek tassorbi aktar ħadid. Biex tieħu kemm tista' mill-ikel li tiekol, ara li ma' kull ikla tiekol u tixrob prodotti mogħnija bil-Vitamina Ċ, bħal frott u ħaxix frisk, u laring frisk magħsur.

Evita t-te, il-kafè u l-ħalib jew prodotti tal-ħalib ftit qabel, ftit wara jew waqt l-ikel, għax minħabba fihom ġismek jassorbi inqas il-ħadid.