

Haemoglobin and iron



Medical fact file
Information for donors

Haemoglobin and iron

Thank you for offering to give blood or platelets today. We are sorry you could not donate this time. Please don't think we don't want you to be able to donate. Far from it. We just want you to stay well and come back another day.

To help to keep your haemoglobin levels up, we hope you'll find the following information helpful.

Your haemoglobin check

Every time you come to give blood or platelets we check your haemoglobin level. Haemoglobin, or 'Hb', is a protein found in the red blood cells that carries oxygen around your body and gives blood its red colour.

Haemoglobin levels vary from person to person. Men usually have higher levels than women. We set a fairly high 'cut-off' level because we want to be sure that your haemoglobin will not drop below normal



after you have donated. If you donate platelets you lose a certain number of red cells each time, and after a number of donations your iron stores and Hb can drop.

Why might haemoglobin levels be too low to donate?

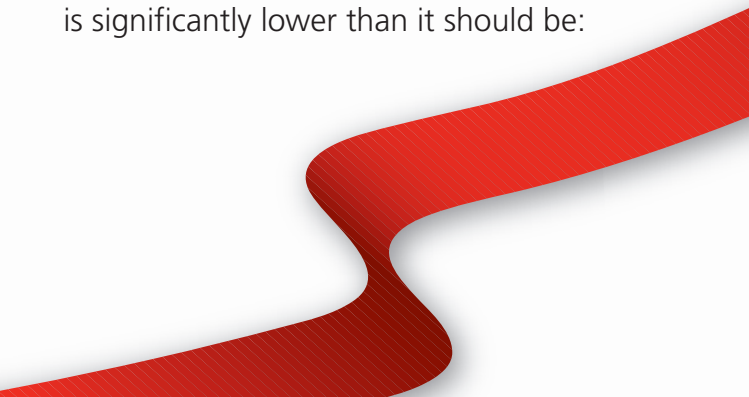
There are three main reasons:

- Variation between people – some of us just normally have a ‘low-ish’ level. This is not due to any health problem.
- Iron – we all need iron to make haemoglobin. If your iron stores are low, the haemoglobin may fall below normal (or below the donation level).
- Testing procedure – while we take great care with our test on the session, occasionally it underestimates the amount of haemoglobin in the blood.

What happens next?

If the check indicates that your haemoglobin is only ‘low-ish’, no treatment is necessary. Our staff will discuss this with you, and tell you when you can next give blood or platelets.

If the check indicates that your haemoglobin is significantly lower than it should be:



- We will take a more detailed look at your blood sample back at our laboratory.
- We will then write giving you further advice and let you know when you will be invited to give blood again.
- If you do not receive a letter within two weeks, please call us on 0845 7 711 711, saying you have an 'iron query'. You can also use minicom 0845 7 300106 or talktype.

At your next donation

We want you to come back as soon as possible, but your health comes first. So it's always best to wait a while to allow your haemoglobin to reach a higher level. We hope that next time you come to give blood your haemoglobin will be above our



'cut-off' level and that you will not be disappointed again.

More about iron

Iron is very important because it helps your body to make haemoglobin. You give away a lot of iron when you donate blood, and so it is even more important for blood donors to eat plenty of iron-containing foods.

Where does iron come from?

As iron is found in a variety of foods, you can usually get enough from a balanced diet. In the UK the major sources of iron are meat and meat-based foods; cereals and cereal products; and vegetables.

What can I do to boost my iron levels?

As iron is not easily absorbed by the body we all need a regular supply of it. Try to eat a well-balanced diet. Also, every day, try to eat three portions of food that are good sources of iron. Reducing the amount of snacks and sugary foods which contain very little iron will also help.



These foods are good sources of iron:

- Lean red meat, turkey and chicken
- Fish – including frozen and canned fish such as mackerel, sardines, salmon and pilchards
- Eggs
- Breakfast cereals – some cereals are fortified with iron
- Pulses and beans – in particular canned baked beans, chickpeas and lentils
- Nuts (including peanut butter)
- Brown rice
- Tofu
- Bread – especially wholemeal or brown breads
- Leafy green vegetables – especially curly kale, watercress, broccoli and spinach
- Dried fruit – in particular apricots, raisins and prunes



The amount of animal fat in your diet should be kept low. So when eating meat, try to choose lean meat. It is also best to grill, steam, roast or microwave food rather than fry it.

Vitamin C

Vitamin C (sometimes called ascorbic acid) helps you to absorb more iron. So to get the most from the food you eat, have vitamin C rich foods with meals: for example fresh fruits and vegetables or drinks such as fresh orange juice.

A note about tea! Tea may reduce the absorption of iron from foods. Avoid drinking tea just before, after or with meals.

What if I am a vegetarian or vegan?


Although iron from non-meat sources is more difficult for the body to absorb, people following a well balanced diet should be able to get enough iron in their diet.

Do I need to take iron tablets?

Most people should be able to get all the iron they need by eating a varied and balanced diet and should not need to take iron supplements or tablets. Iron tablets should only be taken if your doctor has advised you to take them.

Additional source of information

The Food Standards Agency:
www.eatwell.gov.uk



Our donor helpline is open for general enquiries 24 hours a day, every day of the year. If you have a non-urgent medical enquiry, please try to contact us between 9am and 5pm, Monday to Friday.



If you have given blood and become unwell

If you have given blood and you become unwell (except for a cold or coldsore) in the two weeks following your donation, please ring our donor helpline as soon as possible on 0845 7 711 711.

The National Blood Service is part of NHS Blood and Transplant, a Special Health Authority within the NHS.

www.blood.co.uk

www.blood.co.uk

Mae'r Gwasanaeth Gwaed Cenedlaethol (GGC) yn rhan o awdurdod Gwaed a Thrawsblannu'r GIG, Awdurdod Iechyd Arbenig o fewn y GIG.

**Os byddwch chi'n
teimlo'n sal ar ôl rhoi
gwaed**

Os byddwch chi'n teimlo'n wael yn y pythefnos ar ôl rhoi gwaed (heblaw am annwyd neu ddolur annwyd), ffoniwch ein llinell gymorth i roddwyr cyn gynted â phosibl, ar 0845 7 711 711.



Mae ein llinell gymorth i roddwyr ar agor ar gyfer ymholiadau cyffredinol 24 awr y dydd, bob diwrnod o'r flwyddyn. Os nad yw eich ymholiad meddygol yn un brys, byddem yn falch petaech yn cysylltu â ni rhwng 9am a 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener:

Fitamin C

Mae Fitamin C (a elwir weithiau'n asid asgorbig) yn eich helpu i amsugno mwy o'r haearn. Felly er mwyn cael y budd mwyaf o'r bwyd y byddwch yn ei fwyta, bwytewch fwyddd sy'n llawn Fitamin C gyda phrydau; er enghraifft ffrwythau a llysiau ffres neu ddiodydd megis sudd oren ffres.

Nodyn am dei! Gall te effeithio ar allu'r corff i amsugno haearn o fwyddd. Osgowch yfed te'n union cyn, ar ôl neu gyda'ch prydau bwyd.

Beth os ydwi'n llysiuwr neu'n fegan?

Er ei bod yn anoddach i'r corff amsugno haearn nad yw'n dod o gig, dylai pobl sy'n dilyn deiet cytbwys allu cael digon o haearn yn eu deiet.

Oes angen i mi gymryd tabledi haearn?

Dylai'r rhan fwyaf o bobl allu cael yr holl haearn y mae ei angen arnynt drwy fwyta deiet amrywiol a chytbwys, ac ni ddylai fod arnynt angen cymryd ategion haearn neu dabledi haearn.

Dim ond os yw eich meddyg wedi'ch cynghori i gymryd tabledi haearn y dylech wneud hynny.

Ffynonellau gwybodaeth ychwanegol

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd
www.eatwell.gov.uk

Mae'r bwydddd canlynol yn cynnwys llawer o haearn:

- Cig coch heb fraster, twrci a chyw iâr
- Pysgod - gan gynnwys pysgod wedi'u rhewi a physgod tun megis tiwna, sardins, eog a phenwaig Mair (pilchards)
- Wya

■ Grwnfwydddd brechwast – mae rhai grwnfwydddd wedi'u hatgyfnerthu gyda haearn

- Corbys a ffa – yn enwedig ffa pob o dun, ffacbys (chick peas) a lentils

■ Cnau (gan gynnwys menyfnau)

■ Reis brown

■ Tofu

■ Bara - yn enwedig bara cyflawn neu fara brown

■ Llysiau gwyrdd deiliog - yn enwedig celi cyrliog, berw dwr, brocoli a sbigoglys

■ Ffrwythau sych - yn enwedig bricyll, resins ac eirin sych

Dylid cadw faint o fraster anifeiliaid sydd yn eich deiet yn isel. Felly, wrth fwyta cig ceisiwch ddeuwis cig heb fraster. Mae hefyd yn well i chi grilio, stemio, rhostio neu goginio cig yn y popti meicrodon, yn hytrach na'i ffrio.



lfelel eich haemoglobin yn uwch na'r trothwy ac na chewch eich siomi! eto.

Rhagor am haearn

Mae haearn yn bwysig gan ei fod yn cynorthwyo'ch corff i gynhyrchu

haemoglobin. Rydych yn rhoi llawer o haearn pan fyddwch yn rhoi gwaed, ac felly mae'n bwysicach nag erioed bod rhoddwyr gwaed yn bwyta digon o fwydydd sy'n cynnwys haearn.

O ble daw haearn?

Fel arfer, gallwch gael digon o haearn wrth fwyta deiet gytbwys, gan ei fod mewn amrywiaeth o fwydydd. Yn y DU, prif ffynonellau haearn yw grawntwydydd a chynhyrchion grawntwyd, cigoedd a bwydydd sy'n seiliedig ar gig, a llysiau.

Beth alla i ei wneud i godi fy lfelelau

haearn

Rydym angen cyflenwad rheolaidd o haearn gan nad yw'r corff yn ei amsugno'n rhwydd.

Ceisiwch fwyta deiet cytbwys. Hefyd, bob

dydd, ceisiwch fwyta tri dogn o fwyd sy'n

cynnwys llawer o haearn. Nid oes llawer iawn o haearn mewn byrbrydau a bwydydd llawn

siwgr felly byddai bwyta llai o'r rhain yn helpu

hefyd.

Os bydd yr archwiliad yn dangos bod eich haemoglobin yn is na'r hyn y dylai fod:

■ Byddwn yn edrych yn fanylach ar eich sampl gwaed yn ein labordy.

■ Byddwn yn ysgrifennu atoch wedyn i roi cyngor pellach gan roi gwybod i chi pa bryd y cewch wahoddiad i roi gwaed eto.

■ Os na fyddwch yn derbyn llythyr o fewn pythefnos, ffoniwch ni ar 0845 7 711 711, gan ddweud bod gennych 'ymholiad haearn'.

Yn eich sesiwn rhoi gwaed nesaf

Rydym am i chi ddychwelyd atom cyn gynted â phosibl, ond eich iechyd chi sy'n dod gyntaf. Felly, mae'n well aros ychydig bob amser er mwyn i lefelau eich haemoglobin gyrraedd lefel uwch. Pan fyddwch yn dod i roi gwaed y tro nesaf, rydym yn gobethio y bydd



bresennol, gan ein bod am sicrhau na fydd eich haemoglobin yn gostwng ar ôl i chi roi gwaed.

Pam y gallai lefelau'r haemoglobin fod yn rhy isel i'ch galluogi i roi gwaed

Ceir pedwar prif reswm:

■ Amrywiad rhwng pobl: Mae gan rai ohonom lefel weddol isel yn naturiol. Nid yw hyn yn golygu bod ganddynt unrhyw bŵblem iechyd.

■ Y tywydd: Gall y lefelau fod yn isel ar ddiwrnodau poeth iawn.

■ Haearn: Mae angen haearn arnom i wneud haemoglobin. Os yw lefelau'ch haearn yn isel, gall lefel yr haemoglobin ostwng yn is na'r hyn sy'n arferol (neu'n is na'r lefel ar gyfer rhoi gwaed).

■ Y drefn ar gyfer profi: Er ein bod yn cymryd gŵtal mawr gyda'r prawf yn ystod y sesiwn, o bryd i'w gilydd gall y lefel yn eich gwaed fod yn uwch na'r hyn a ddangosir gan y prawf.

Beth sy'n digwydd nesaf?

Os yw'r archwiliad yn dangos mai dim ond mymryn yn isel yw eich haemoglobin nid oes angen triniaeth. Bydd ein staff yn trafod hyn gyda chi, ac yn dweud wrthy'ch pa bryd y gallwch roi gwaed nesaf.

Haemoglobin a Haearn

Diolech am gynnyg rhoi gwaed heddiw. Mae'n flin gennyym na allech roi gwaed y tro hwn. Peidiwch â meddwl nad ydym am i chi roi gwaed. I'r gwrthwyneb. Rydym am i chi aros yn iach a dod yn ôl ryw ddiwrnod arall.

Gobeithio y bydd yr wybodaeth ganlynol o fudd i helpu i gadw lfeilau eich haemoglobin yn uchel.

Archwiliad Haemoglobin

Bob tro y byddwch yn dod i roi gwaed, byddwn yn archwilio eich lfeilau haemoglobin. Haemoglobin, neu 'Hb' yw'r protein yng nghelloedd coch y gwaed sy'n cario ocsigen o amgylch eich corff ac sy'n rhoi'r lliw coch i waed.

Mae lfeil haemoglobin yn amrywio o berson i berson, a hyd yn oed o ddydd i ddydd. Fel arfer mae'r lfeilau yn uwch mewn dynion na merched. Rydym yn pennu lfeil weddol uchel ar gyfer yr haemoglobin a ddylai fod yn



Gwybodaeth i roddwyr
Gwybodaeth feddygol



Haemoglobin a Haearn

Blood and Transplant

