

# Low Iron? This may help.

## Low Iron Levels?

Low iron (or low hemoglobin level) is the most common reason for temporary deferral. Here are tips that may improve your iron level.

Iron is an important mineral our body uses to produce new red blood cells. It is also essential in helping red blood cells carry oxygen.

Before each donation, your iron level is checked and must be at an acceptable level, or you will be temporarily ineligible to donate.

Your iron level can generally be increased by a change in diet. Between donations, you can help your body build and replenish its iron supply by adding more iron-rich foods to your diet.

For some people, diet alone is not enough. If desired, you may talk to your doctor about iron supplements or other options.

*This information is provided solely as a resource and is not intended as a substitute for medical advice.*

## Foods with High Sources of Iron

- Eggs, beef, poultry (turkey and chicken), and fish (perch, tuna, salmon, haddock and halibut)
- Iron-enriched or iron-fortified foods such as Malt-O-Meal® and breakfast cereals or bread fortified with iron
- Vegetables such as broccoli, peas, kale and baked potatoes
- Beans and lentils (kidney and lima beans)
- Nuts and seeds (pumpkin seeds, sesame or squash seeds)
- Enriched grains such as brown rice, oatmeal and cream of wheat
- Dried fruits (prunes, dates, figs, apricots, and raisins)



## Foods that may help

Vitamin C helps the body absorb iron, and should be consumed at the same time as high-iron foods. These foods are high in vitamin C.

- Oranges/orange juice, strawberries, tangerines, papayas and grapefruit
- Green and red peppers
- Vitamin C supplements



## Foods that may hinder

Some foods limit your absorption of iron. You should avoid eating these foods at the same time as eating iron-rich foods, or eat them at least two hours before or after the iron-rich meal so they will not decrease the iron your body absorbs.



- Black and green tea
- Soy products
- Coffee, cocoa and other caffeinated drinks

## Schedule your appointment online!

Donatingforlife.org is an online tool for donors. Log on to schedule appointments and keep track of your donations.

Visit [donatingforlife.org](http://donatingforlife.org) today or call 800-292-5534, ext. 3500 to schedule an appointment.



## Thank You

We are grateful for each donor who comes to a donor room or a mobile drive. Whatever donation you make, patients are thankful for your lifesaving effort.



**South Texas  
Blood & Tissue Center**



Connect for Life: #iGive

6211 IH 10 West at First Park Ten Blvd. • San Antonio, TX • 78201  
[southtexasblood.org](http://southtexasblood.org) • 210-731-5555 • 800-292-5534

# ¿Tiene el Hierro Bajo?

La razón más común de no ser elegible de donar la sangre es tener un nivel bajo de hierro (hemoglobina). Aquí ofrecemos consejos sencillos para mejorar su nivel de hierro.

El hierro es un mineral importante que nuestro cuerpo usa para producir nuevas células de sangre. También ayuda la sangre llevar oxígeno.

Un técnico analiza su nivel de hierro antes de donar. Hay que llegar a nivel aceptable, o no puede donar en este momento.

Su nivel de hierro generalmente puede ser mejorado con un aumento de alimentos con alto nivel de hierro en la dieta. Antes de su próxima donación, puede ayudar su cuerpo aumentar el hierro si añade más comida enriquecida en hierro.

Para algunas personas, el cambio de dieta no es suficiente. Si desea, puede hablar con su doctor sobre suplementos de hierro u otras opciones.

*Se provee esta información como un recurso solamente y no es sustituto por aviso médico.*

## Alimentos enriquecidos con hierro

- Huevos, carne de res, pavo, pollo, almejas, y pescado (perca de mar, atún, salmón, egelino, halibut)
- Alimentos enriquecidos con hierro como los cereales de desayuno o Malt-O-Meal®
- Vegetales como brócoli, vegetales frondosos y verdes (espinaca), y papas horneadas
- Frijoles, arverjas, garbanzos y lentejas
- Nueces y semillas de calabazo o sésamo
- Granos enriquecidos como arroz moreno, harina de avena, crema de trigo
- Frutas secas (ciruelas, dátiles, albaricoques, uvas pasas, higos)



## Alimentos que pueden ayudar

La vitamina C mejora la absorción de hierro, y se debe consumir con los alimentos enriquecidos con hierro.

- Naranjas/jugo de naranja, mandarinas, papayas, fresas, y toronjas
- Pimientos verdes y rojos
- La vitamina C



## Alimentos que impiden

Otros alimentos reducen la absorción de hierro. Evita el consumo de estos alimentos al mismo tiempo de su comida enriquecida con hierro. Puede comerlos dos horas antes o después para que no inhiban la absorción de hierro.



- Té negro o verde
- Productos de soya
- Café, cacao y otras bebidas con cafeína

## ¡Haga su próxima cita por Internet!

Donatingforlife.org is un portal del Internet para nuestros donantes. Puede hacer una cita de donar o seguir los resultados de sus donaciones.

Visite [donatingforlife.org](http://donatingforlife.org) hoy, o llame al 800-292-5534, ext. 3500 para hacer su cita.



## ¡Gracias!

Estamos agradecidos por cada persona que viene para donar sangre. Cualquiera sea su donación, los pacientes dan gracias por su deseo de salvar vidas.



**South Texas  
Blood & Tissue Center**



Connect for Life: #iGive

6211 IH 10 West at First Park Ten Blvd. • San Antonio, TX • 78201  
[southtexasblood.org](http://southtexasblood.org) • 210-731-5555 • 800-292-5534