

Lipaemia

Lipaemia means there is a high concentration of lipids (fats) in the blood. This is a naturally occurring phenomenon that may cause your donation to appear 'milky' during processing. It is caused or made worse by consuming a high-fat meal before you donate or if you have a high cholesterol level.

Dietary fats and lipaemia

Reducing the fat consumption in your diet 24-48 hours prior to donating can reduce the risk of your donation being lipaemic.

General Health

Too much fat in your diet, especially saturated fat, can raise the amount of cholesterol in your blood. Although your body needs a certain amount of cholesterol, if there is too much it can build up in the walls of your arteries.

Saturated fat

Saturated fat is usually found in foods made from animal products and some plant oils, such as:

- Red Meat
- Processed meat such as sausages
- Butter and ghee
- Cheese
- Cream and other dairy products
- Pastries, cakes and biscuits
- Chocolate
- Savoury snacks such as crackers
- Coconut oil and palm oil

Unsaturated fat

Choosing unsaturated fat instead of saturated fats can help to lower blood cholesterol. These fats are found in:

- Olive oil, rapeseed oil and sunflower oil and their spreads
- Avocados
- Some nuts
- Oily fish

What will happen if my donation is lipaemic?

We may not be able to use your donation if it is lipaemic as it could cause problems with processing and testing. If the lipaemia is noted on subsequent donations we will refer you to your GP for further investigations. Unfortunately you will be unable to donate until all investigations have been completed and no underlying health problems have been identified.



Welsh Blood Service
0800 252266
welshblood.org.uk

Rhoddion Lipemig



gwaedcymru.org.uk
0800 252266



Lipemia

Mae lipemia yn golygu bod crynodiad uchel o lipidau (brasterau) yn y gwaed. Mae hon yn ffenomenon sy'n digwydd yn naturiol, a allai achosi i'r rhodd ymddangos yn 'llaethog' wrth iddi gael ei phrosesu. Mae'n cael ei achosi neu ei waethygu drwy fwyta pryd braster uchel cyn i chi roi gwaed, neu os oes gennych chi lefel colesterol uchel.

Brasterau deietegol a lipemia

Mae lleihau'r braster yn eich deiet 24-48 awr cyn rhoi gwaed, yn gallu lleihau'r risg y bydd eich rhodd yn lipemig.

Iechyd Cyffredinol

Mae gormod o fraster yn eich deiet, yn enwedig braster dirlawn, yn gallu codi faint o golesterol sydd yn eich gwaed. Er bod angen rhywfaint o golesterol ar eich corff, os oes gormod, mae'n gallu cronni ar waliau eich rhydweiliau.

Braster dirlawn

Fel arfer, mae braster dirlawn yn cael ei ddarganfod mewn bwydydd sydd yn cael eu gwneud o gynnyrch anifeiliaid ac mewn rhywfaint o olew planhigion, fel:

- Cig coch
- Cig wedi'i brosesu, fel selsig
- Menyn a ghee
- Caws
- Hufen a chynnyrch llaeth eraill
- Pasteiod, cacennau a bisgedi
- Siocled
- Byrbrydau sawrus fel craceri
- Olew coconyt ac olew palmwydd

Braster annirlawn

Mae dewis braster annirlawn yn hytrach na braster dirlawn, yn gallu helpu i ostwng y lefelau colesterol yn y gwaed. Gellir dod o hyd i'r brasterau hyn mewn:

- Olew olewydd, olew had rêp ac olew blodau haul a'u taeniadau
- Afocados
- Rhai cnau
- Pysgod olewog

Beth fydd yn digwydd os yw fy rhodd yn lipemig?

Efallai na fyddwn yn gallu defnyddio'ch rhodd os yw'n lipemig, gan y gallai achosi problemau gyda phrosesu a phrofi. Os yw lipemia yn cael ei nodi ar unrhyw roddion gwaed y byddwch yn eu rhoi wedyn, byddwn yn eich cyfeirio at eich meddyg teulu i gael ymchwiliadau pellach. Yn anffodus, ni fyddwch yn gallu rhoi gwaed nes bod yr holl ymchwiliadau wedi'u cwblhau, a nes ein bod yn siŵr nad oes unrhyw broblemau iechyd sylfaenol wedi'u darganfod.



Gwasanaeth Gwaed Cymru
0800 252266
gwaedcymru.org.uk

Lipaemic Donations



welshblood.org.uk
0800 252266

