

Poučenie - ako sa pripraviť na odber krvi?

Niektoré pokrmy môžu ovplyvniť zloženie krvi tak, že ju nemožno použiť pre liečebné účely.

Z tohoto dôvodu

- **Nejedzte 14 hodín pred odberom žiadne tučné jedlá**
(maslo, mlieko, smotanu, syr, vajcia, mastné mäso, slaninu, klobásu mäsové polievky, smažené jedlá, čokoládu, orechy a pod.).
- **Nie je však vhodné, aby ste hladovali!**
Doporučujeme ľahké raňajky . Môžete jesť netukové pečivo, sucháre, chlieb s medom a zaváraninou , ovocie, zeleninu a pod.
- **V príjme tekutín sa neobmedzujte**
Môžete vypiť šálku čiernej kávy, čaj, minerálku a ovocné šťavy.
Nepite alkoholické nápoje!
- **Doprajte si dostatok spánku, aby ste boli plní energie!**
- **Pred odberom nefajčite!**

Naším cieľom je, aby ste mali príjemný pocit počas celého odberu krvi a aj úspešný zvyšok dňa po jeho absolvovaní.

Za spoluprácu a ochotu darovať krv ďakujeme.