

Informatívny leták: **Ako sa pripraviť na odber**

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

Z tohto dôvodu

§ **Nejedzte 14 hodín pred odberom žiadne tučné jedlá!**

(maslo, mlieko, smotanu, syr, vajcia, masťné 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!**

§ **Večer vynechajte fitness a športové aktivity**

§ **Vynechajte ráno pred odberom vitamíny, resp. všetky výživové doplnky**

§ **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.