



AKO SA PRIPRAVIŤ NA ODBER

- ◊ Nechodte darovať krv a jej zložky nalačno.
- ◊ Pred odberom nekonzumujte žiadne mastné jedlá.
- ◊ Odporúčame ľahké raňajky (netukové pečivo, chlieb, med, ovocie, zeleninu).
- ◊ V príjme tekutín sa neobmedzujte.
- ◊ Doprajte si dostatok spánku.
- ◊ Na odber nie je vhodné prísť po ťažkej fyzickej námahe.
- ◊ Pred odberom nepite alkohol, nefajčite.

Darcom odporúčame, aby nešli darovať krv a jej zložky po nočnej zmene či väčšej fyzickej námahe.

STRAVOVACÍ A PITNÝ REŽIM PRE DARCOV KRVÍ A KRVNEJ PLAZMY

Deň pred darovaním vám odporúčame vypíť 2 až 3 l vody a ráno pred darovaním sa ešte dostatočne napite. Počas letných mesiacov vypite aj tri až štyri litre vody. Čím neskôr máte v priebehu dňa plánovaný odber krvi alebo krvnej plazmy, tým viac vody by ste mali vypíť.

ODPORÚČANÉ POTRAVINY A NÁPOJE

- ◊ ovocie a zelenina: čerstvé, mrazené, sušené
- ◊ prílohy: ryža, cestoviny a zemiaky
- ◊ mäso: kuracie, morčacie, chudé hovädzie, králik, mladé jahňacie
- ◊ grilované ryby alebo ryby pripravené na pare
- ◊ pečivo: chlieb (svetlý aj celozrnný), žemle, rožky, ryžové chlebíčky
- ◊ ovsené vločky, müsli výrobky, ovsená kaša, nízkovaječné cestoviny
- ◊ sladkosti: džem, marmeláda, med
- ◊ mliečne výrobky: acidofilné mlieko, kefír, biokys, netučný tvaroh
- ◊ odtučnené mlieko, odtučnený jogurt
- ◊ strukoviny: hrach, šošovica, fazuľa, kukurica
- ◊ polievky: netučný vývar, zeleninové polievky
- ◊ nápoje: voda (perlivá aj neperlivá), nízkokalorické nápoje
- ◊ ovocné šťavy, ovocné čaje

1

Deň pred odberom



vypite 2 až 3 l vody.

2

V deň odberu



si dajte ľahké raňajky (nechodte nalačno).

3

Po odbere krvnej plazmy



doplňte **bielkoviny**,
napr. vhodnou porciou mäsa.