

# Jak se připravit na odběr krve?

## 24 hodin před odběrem

Nekonzumujte tučná ani příliš sladká jídla, nepijte alkohol.

Vyhňte se nadměrné fyzické zátěži a neprovozujte fyzicky náročné sportovní aktivity.

## 12 hodin před odběrem

Nejezte, pijte pouze vodu (k večeri jen lehké, dobře stravitelné jídlo).  
V průběhu lačnění se nedoporučuje kouřit ani konzumovat alkoholické nápoje.

## Ráno před odběrem

Vypijte 2–3 dl vody nebo slabého hořkého čaje.

Na odběr nechoďte po noční směně nebo jinak unavení.

Dodržujte doporučení lékaře  
(dieta, vynechání léků, potravinových doplňků apod.).

Upozorněte zdravotní sestru, pokud – užíváte léky  
na ředění krve, máte alergii nebo máte sklon k omdlívání.