



NÁRODNÁ TRANSFÚZNA SLUŽBA SR

Národná transfúzna služba SR, pracovisko Trenčín
Legionárska 28, 911 71 Trenčín

Príprava na darovanie krvi

Je nutné, aby ste boli pred odberom dostatočne hydratovaní. 24 hodín pred odberom vypite **dostatok tekutín**, minimálne 2 litre (vodu, minerálku, čaje, ovocné šťavy). Ráno pred odberom vypite 500 ml tekutín. Čierna káva je tiež povolená (okrem povinného pol litra čaju).

Nehladujte! Na odber krvi nechodte nalačno! Večer pred odberom a taktiež tesne pred odberom nejedzte tučné jedlá (syry, maslo, smotanu, mäsové jedlá a výrobky, údeniny...). Vhodné je jesť ľahké sacharidové jedlá: ovocie, zeleninu, sucháre, netukové pečivo, džem, med ...

Pred odberom krvi nefajčite (minimálne 6 hodín), nepite alkohol (aspoň 12 - 14 hodín) a 24 hodín pred odberom sa nevystavujte praveľkej psychickej a telesnej námahe, vynechajte tréningy a návštevu posilňovne.

Alkohol, tučné jedlá, telesná námaha a niektoré lieky môžu prechodne spôsobiť zvýšenú aktivitu pečňových enzýmov (ALT). Dbajte na to, aby ste boli oddýchnutí, čerství, po výdatnom spánku, pretože váš fyzický stav sa odzrkadlí na kvalite vašej krvi.