



Poradnia Dietetyki
Klinicznej "Równowaga"



patrycja.szeliga.
dietetyk@gmail.com



604-062-591



patrycjaszeliga.pl

Jak przygotować się do badań laboratoryjnych?

- na badanie krwi wybieramy się rano (najlepiej między godziną 7 a 9)
- należy być na czczo po co najmniej 12-sto godzinnej przerwie od ostatniego posiłku (na kolację dzień przed pobraniem poleca się coś lekkostrawnego, nie słonego i nie tłustego np. zupę krem lub sałatkę)
- przed badaniami nie wykonujemy aktywności fizycznej
- odstawiamy suplementy i zioła na 3-5 dni przed pobraniem
- przed badaniami warto wystrzegać się stresu
- unikamy pobierania krwi podczas miesiączkowania