



Krevní centrum

JÍDELNÍČEK PRO DÁRCE KRVE A KREVNÍCH SLOŽEK



Jak si nastavit a dodržet postup při plánování stravy den před odběrem

- lehká večeře s omezením tuků
- dostatečný spánek alespoň 8 hodin
- ráno lehká netučná snídaně - rohlík, čaj
- večer před odběrem a ráno v den odběru nepít alkoholické nápoje
- **14 hodin před odběrem NEJÍST tučná jídla**
- **3 hodiny PŘED ODBĚREM NEKUŘTE!**
- Dárce by se také měl vyvarovat velké fyzické zátěži. **Na odběr by neměl jít nalačno!**

Večeře nízkotučná, tj. zvolit přípravu bez tuku

- maso libové vařené,
- brambory vařené (bez másla a mléka),
- těstoviny (bez tuku) a zelenina nebo kompot,
- luštěniny a chléb,
- netučné pečivo-rohlíky, veka, vánočka, suchary + marmeláda, med,
- netučné jogurty,
- ovoce, zelenina-větší množství,
- tekutiny – voda, čaj, ovocné šťávy



Ráno v den odběru

Ráno je vhodná lehká snídaně a dostatečné množství tekutin. Mezi ideálními zdroji tekutin patří přírodní minerální a pramenitá voda, která je kvalitní, neupravená, bez přídavných látek

- nejlépe obyčejný rohlík, kmínový či toustový chléb,
- křehké kukuřičné plátky, rýžové chlebičky, suchary,
- dětské piškoty, kukuřičné lupínky,
- med, džem,
- ovoce, zelenina, ...
- lze kávu (bez mléka a smetany)

Vypijte alespoň 0,5 litru tekutin (čaj, ovocné šťávy, džusy, minerálky).

Nekonzumujte tučná jídla pro vysoký obsah tuku:

- mléčné výrobky (máslo, mléko, smetana, sýr, tvaroh, jogurt...),
- masné výrobky (salámy, šunka, dietní párky, klobásy, smažené pokrmy, polévky, ovar, guláš...),
- vejčička,
- čokoládu, croissant, koláčky, bábovka, vánočka...
- ořechy, sladké tukové pečivo, ...

Potraviny obsahující železo vhodné doplnit po odběru

- maso (hovězí), vnitřnosti (nejlépe játra)
- ryby
- luštěniny
- tofu
- zelenina (špenát, brokolice, červená řepa)
- ovoce (višně, borůvky, ostružiny, černý a červený rybíz, maliny)
- ořechy, semena



PŘÍKLADY JÍDELNÍČKU PŘED ODBĚREM KRVE A KREVNÍCH SLOŽEK:

Oběd:

- Vařené brambory dušené rybí filé zelenina – příprava bez tuku, v páře
- Krůtí prso dušené na vodě, rýže vařená, zeleninový salát – bez dresinku
- Vařená červená čočka, sázené vejce, chléb, okurek

Večeře:

- Rizoto s kuřecím masem a zeleninu-dušenou ve vodě
- Těstoviny bezvaječné s kuřecím masem se špenátem – dušené ve vodě
- Losos dušený (bez kůže), brambory vařené, zeleninová obloha


Snídaně v den odběru

- Lehce stravitelná, netučná,
- Bílé pečivo, med, marmeláda
- Chléb, zelenina-rajče, okurka, paprika – bez másla
- Ovocné pyré, piškoty
- Křehké kukuřičné plátky, ovocný salát

Tekutiny

- Čaj, káva bez mléka, minerálky, džusy

Fakultní nemocnice Ostrava
17. listopadu 1790/5, 708 52 Ostrava
www.fno.cz

Bezplatná linka
800 260 004
www.facebook.com/krevFNO 
krevni.centrum@fno.cz