



Du har valgt at få taget blodprøver på: **Sundhedscenter Odsherred, Nykøbing Sjælland**

Instruktioner for blodprøvetagning

Blodprøven skal tages indenfor 3 uger efter at du har udfyldt kostdagbogen.

Du skal faste 8 timer inden blodprøvetagning. Dvs.;

- Du må ikke spise eller tygge tyggegummi.
- Du må ikke drikke soft, kaffe, the, alkohol eller lignende.
 - Du må dog gerne drikke 1-2 glas vand.
- Du må ikke ryge eller benytte nikotinplaster
- Du må ikke tage vitamin-, mineral- eller andre kosttilskud. Du må dog gerne tage medicin.

Du må ikke dyrke sport/motion med høj intensitet 24 timer før blodprøvetagning:

- Ikke løb, fitness timer, spinning, roning, styrketræning og lignende.
 - Du må gerne foretage gåture, kortere cykelture, yoga og lignende.

Ved sygdom (fx influenza, diarre, opkast, forkølelse, feber og lign):

- Du må ikke få taget en blodprøve, mens du er syg.
Ved sygdom må du udsætte blodprøven.

Oplysninger om **åbningstider** og eventuelle **tidsbestilling** for dit valgte ambulatorie:

Sundhedscenter Odsherred

Klinisk Biokemisk Afdeling

Sygehusvej 5,

4500 Nykøbing Sjælland

Tidsbestilling online på blodproever.dk.

Hvis du bliver syg eller forhindret i at få foretaget blodprøven, skal du huske at aflyse tiden og bestille en ny tid.

Blodprøven kan kun tages:

Mandag-torsdag kl. 7.15-12.00

IKKE en fredag eller dagen før en helligdag!

Husk at medbringe sundhedskortet!

Hvis du har spørgsmål til ovenstående eller har brug for hjælp til at bestille tid, er du velkommen til at kontakte DTU på telefon **35 88 70 70** på hverdage mellem kl. 9-16. Du kan også skrive til DTU på e-mailadressen **dansda@food.dtu.dk**.