



Du har valgt at få taget blodprøver på: **Sygehus Sønderjylland, Tønder**

## 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 saft, 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 **tidsbestilling** for dit valgte ambulatorie:

**Sygehus Sønderjylland, Tønder**  
**Blodprøver, Biokemi og Immunologi**  
Carstensgade 6-10,  
6270 Tønder

Tidsbestilling på tlf.nr. 7997 4690.

Blodprøven kan kun tages:

**Mandag-onsdag kl. 7.30-14.30**

**IKKE dagen før en helligdag!**

*Husk at medbringe sundhedskortet!*

Hvis du har spørgsmål til ovenstående, 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**.