

Lage bloeddruk na het eten

Postprandiale hypotensie

Bij u, uw partner of familielid is postprandiale hypotensie vastgesteld. Dit betekent dat de bloeddruk na het eten daalt. Meestal daalt de bloeddruk binnen anderhalf uur na het begin van de maaltijd. Deze tijdelijke bloeddrukdaling komt met name voor bij oudere mensen. In deze folder leest u meer over waardoor postprandiale hypotensie wordt veroorzaakt en wat er tegen te doen is.

Oorzaken

Het is niet precies bekend wat de oorzaak van de bloeddrukdaling na het eten is. Verschillende factoren kunnen meespelen bij het ontstaan van postprandiale hypotensie. Na het eten vindt er een grotere toevoer van bloed naar de bloedvaten in de buik plaats. Dit kan de bloeddruk verlagen. Maar dit is niet de enige verklaring.

Het samentrekken van de bloedvaten zorgt ervoor dat uw bloeddruk op peil blijft. Bij postprandiale hypotensie trekken niet alle bloedvaten in het lichaam op het juiste

moment goed samen. Mogelijk is ook de snelheid waarmee de maag het voedsel in de darm afvoert van invloed op de bloeddruk.

Welke klachten kunt u krijgen?

Postprandiale hypotensie veroorzaakt niet altijd duidelijke klachten. Soms wordt daardoor niet herkend dat het om postprandiale hypotensie gaat.

De volgende klachten kunnen optreden:

- moeheid of slaperigheid na de maaltijd.
- duizelig zijn of flauwvallen na de maaltijd.
- transpireren, beven of misselijk zijn na de maaltijd.

Oudere mensen hebben door deze klachten een grotere kans om te vallen. Vooral mensen met een hoge bloeddruk, suikerziekte, de ziekte van Parkinson of de ziekte van Alzheimer hebben meer risico op postprandiale hypotensie.

Wanneer treden de klachten op?

De klachten van een lage bloeddruk treden vooral op na grotere maaltijden en in de ochtend.

De klachten kunnen versterkt worden:

- als u gaat staan.
- als u te weinig drinkt.
- als u bepaalde medicijnen gebruikt, bijvoorbeeld vaatverwijders, plastabletten of medicijnen tegen de ziekte van Parkinson.
- als u zich lichamelijk heeft ingespannen (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open).
- als u in een warme omgeving bent.

Diagnose

De bloeddrukdaling kan worden vastgesteld door de bloeddruk meerdere malen te meten voor en na de maaltijd. Deze meting wordt meestal uitgevoerd rondom het ontbijt, omdat de bloeddrukdaling dan vaak het grootste is.

Adviezen

Helaas is postprandiale hypotensie niet te genezen. U kunt wel een aantal dingen doen om de klachten te verminderen. Hieronder leest u een aantal adviezen. Het opvolgen van deze adviezen helpt vaak om de klachten te verminderen.

Maaltijden

- Probeer de maaltijden zoveel mogelijk te spreiden over de dag. Het zou ideaal zijn om zes kleine maaltijden te gebruiken, in plaats van drie grote. Dit blijkt echter vaak lastig. Probeer in ieder geval het ontbijt op te splitsen, omdat dat de maaltijd is die de meeste klachten veroorzaakt. Neem bijvoorbeeld een klein ontbijt op bed en eet de rest later bij de koffie.
- De maaltijd met de meeste koolhydraten kunt u het beste 's avonds gebruiken. Over het algemeen is dat de warme maaltijd.
- Probeer zo min mogelijk suiker binnen te krijgen. In plaats van suiker kunt u zoetstof gebruiken en vleeswaren in plaats van zoetbeleg.
- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt, minstens 1,5 liter per dag, tenzij u om een andere reden juist een vochtbeperking heeft. Overleg in dat geval met uw arts.
- Zorg ervoor dat u voldoende zout gebruikt, tenzij er een reden is om dit niet te doen zoals bij hoge bloeddruk of hartfalen.
- Als u suikerziekte heeft, kunnen andere voedingsadviezen nodig zijn. Het is goed dit met uw arts te bespreken.

Overige adviezen

- Neem minstens anderhalf uur rust na de maaltijd.
- Neem na het eten niet meteen een warme douche.
- Kijk samen met uw arts of u medicijnen gebruikt die uw klachten erger kunnen maken. Soms is aanpassing van de medicatie zinvol.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan contact op met de polikliniek Klinische Geriatrie op telefoonnummer 0485-84 57 56.