

Bloeddrukdaling na het eten

Postprandiale hypotensie

Informatie
voor patiënten

In deze folder kunt u lezen wat een tijdelijke bloeddrukdaling na het eten (de medische term is postprandiale hypotensie) inhoudt, welke behandeling er mogelijk is en wat u er zelf aan kunt doen.

Wat is postprandiale hypotensie?

Als de bloeddruk binnen twee uur na het begin van de maaltijd sterk daalt, spreken we van postprandiale hypotensie.

Bij oudere mensen komt deze tijdelijke bloeddrukdaling vaak voor.

Oorzaken

Postprandiale hypotensie kan veroorzaakt worden door verschillende factoren.

- Na het eten is er een toename van bloed naar de bloedvaten in de buik. Dit kan de bloeddruk verlagen. Samentrekken van de bloedvaten zorgt ervoor dat uw bloeddruk op peil blijft. Wanneer niet alle bloedvaten in het lichaam op het juiste moment goed samentrekken (wordt beïnvloed door de maaltijd die gegeten is), ontstaat er postprandiale hypotensie.
- Snelheid waarmee uw maag voedsel in de darm afvoert en de snelheid waarmee de voedingsstoffen in de dunne darm worden opgenomen, kunnen van invloed zijn op het ontstaan van postprandiale hypotensie.
- Factoren die de bloeddruk verlagen zoals medicatie.

Wat zijn de klachten?

De gevolgen van deze bloeddrukdaling kunnen zijn:

- Moeheid of slaperigheid na het eten.
- Duizeligheid of flauwvallen na het eten.
- Transpireren, beven, misselijkheid na het eten.

Oudere mensen hebben door deze klachten een grotere kans om te vallen. Vooral mensen met een hoge bloeddruk, de ziekte van Alzheimer of Parkinson, ziekten van het onwillekeurig (autonome) zenuwstelsel kunnen door het dalen van de bloeddruk flauwvallen.

Het autonome zenuwstelsel regelt vooral de werking van inwendige organen zoals: ademhaling, spijsvertering, hartslag.

Postprandiale hypotensie veroorzaakt niet altijd klachten. Soms zijn er klachten die niet als zodanig worden herkend.

U kunt bijvoorbeeld last hebben van:

- Klachten met zien, zoals wazig zien of zwart voor de ogen.
- Pijn in schouder en nek.
- Verminderde spraak.
- Onrustig gevoel.

Wanneer treden de klachten op?

De klachten van een lage bloeddruk treden met name op als u:

- gaat staan;
- bepaalde medicijnen gebruikt waardoor u veel vocht uitscheidt (bijvoorbeeld plastabletten) of als u medicijnen gebruikt in verband met de ziekte van Parkinson;
- een warm bad/douche heeft genomen (de bloedvaten in de huid staan dan wijd open);
- zich lichamelijk inspant (de bloedvaten in de huid staan dan wijd open);
- in een warme omgeving bent en als u te weinig vocht gebruikt.

Behandeling

Behandeling moet overwogen worden wanneer u klachten of valneiging hebt als gevolg van postprandiale hypotensie. De arts zal samen met u kijken of medicatie invloed heeft op de klachten.

Adviezen

Maaltijden

- Gebruik zes kleine maaltijden op een dag in plaats van drie grote.
- Voedingsvezels hebben een gunstig effect op de snelheid van het legen van de maag in de darm. Gebruik vezelrijke voeding verspreid over de dag: bruine broodsoorten en dagelijks groenten.
- Cafeïnehoudende koffie helpt bij het eten.
- Gebruik voldoende zout als u geen zoutbeperkt dieet heeft.
- Uw bloeddruk kan tijdelijk dalen na het eten of drinken van veel koolhydraten tegelijk. Koolhydraten is een verzamelnaam voor zetmeel en suikers in de voeding.
 - Zetmeel komt onder andere voor in: brood, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten.
 - Vruchtensuiker komt onder andere voor in: fruit, vruchtensappen, vruchtenmoes.
 - Melksuiker komt onder andere voor in: zoet beleg, koekjes, snoep , toetjes, gebak.
- Zorg voor voldoende drinken op een dag (minstens anderhalve liter).
- Beperk gebruik van alcohol.
- Neem rust na de maaltijd, minstens anderhalf uur.

Staan, zitten, liggen

- Probeer niet te veel in bed te liggen dan worden de klachten erger. Overdag het liefst zitten of staan.
- Wanneer u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan op uw hurken zitten als dat mogelijk is. U kunt ook gaan liggen. Of u kunt gaan zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Als de klachten wegtrekken, kom dan weer rustig overeind.
- Zorg dat u niet te lang achter elkaar stilstaat. Bij klachten tijdens staan kunt u de benen kruisen en op beide benen stevig gaan staan. Neem waar mogelijk een opvouwbaar stoeltje/rollator mee als u klachten heeft zodat u altijd kan zitten.
- Sta altijd rustig op vanuit een liggende/zittende houding. Als u 's nachts of 's morgens opstaat, blijft eerst even op de rand van het bed zitten.
- Ga niet naar plaatsen waar u niet kunt gaan zitten.
- Kantel uw bed. Zet het hoofdeinde van het bed op klossen die ongeveer 30 cm hoog zijn.

Douchen

- Neem geen hete douche/bad.
- Douche op een stevige stoel, zo nodig een douchestoel met armsteunen.

Spielen

Als u buik- en beenspieren aanspant, pompt uw lichaam het bloed terug naar het hart. Trainen van deze spieren is nuttig als u problemen met de bloeddrukregeling heeft.

Vragen

Heeft u nog vragen, stelt u deze dan gerust aan de arts of de verpleegkundige.

Adres en telefoonnummer

Canisius Wilhelmina Ziekenhuis
Weg door Jonkerbos 100
6532 SZ Nijmegen

Telefoon (024) 365 76 57

Website: www.geriatrie.cwz.nl