

# Bloeddrukdaling na het eten

## Maatregelen en leefregels

Een sterke daling binnen 2 uur na het eten wordt postprandiale hypotensie genoemd. Dit komt vooral bij oudere mensen voor. Te lage bloeddruk kan klachten veroorzaken. In deze folder vindt u hier meer uitleg over. Ook vindt u uitleg over leefregels die een lage bloeddruk na het eten helpen voorkomen.

### Mogelijke oorzaken

Het is nog niet helemaal duidelijk waarom sommige (oudere) mensen na het eten last krijgen van een sterke bloeddrukdaling. Maar waarschijnlijk komt dit doordat na het eten meer bloed naar de bloedvaten in de buik stroomt. Samentrekken van andere bloedvaten in het lichaam houdt de bloeddruk dan op peil. Als dit niet goed en niet op het juiste moment gebeurt, blijft de bloeddruk (te) laag. Mogelijk spelen ook de snelheid van de afvoer van voedsel uit de maag naar de darm, en opname van voedingsstoffen in de dunne darm een rol.

### Klachten door lage bloeddruk na het eten

Het kan zijn dat u alleen vage of helemaal geen klachten heeft. Maar het kan ook zijn dat u last krijgt van:

- moeheid en/of slaperigheid
- duizeligheid en/of flauwvallen: dit komt door onvoldoende doorbloeding van de hersenen bij (te) lage bloeddruk

Oudere mensen hebben door deze klachten grotere kans om te vallen. Heeft u hoge bloeddruk, diabetes of de ziekte van Parkinson bijvoorbeeld? Dan is de kans ook groter dat u door een bloeddrukdaling na het eten flauwvalt.

### Maatregelen en leefregels

Valt u regelmatig (bijna)? Of valt u regelmatig flauw door een bloeddrukdaling? Dan kunt u in overleg met uw (huis)arts overwegen of behandeling nodig is. Dit is ook belangrijk om onvoldoende doorbloeding van de hersenen door te lage bloeddruk te voorkomen. Hieronder vindt u uitleg over maatregelen en leefregels die een lage bloeddruk na het eten kunnen helpen voorkomen.

### Aanpassing van medicijnen

Gebruikt u plastabletten en/of andere medicijnen? Dan kan het zijn dat een lagere dosering of helemaal stoppen een bloeddrukdaling na het eten helpt voorkomen. Pas uw medicijnen nooit op eigen initiatief aan. Maar doe dit altijd in overleg met uw (huis)arts.

## Leefregels

Dit is wat u zelf kunt doen om een sterke bloeddrukdaling na het eten te voorkomen:

- gebruik zoveel mogelijk voeding met veel vezels, zoals bruine broodsoorten, groenten en fruit: door de voedingsvezels gaat het legen van de maag minder snel
- eet verdeeld over de dag liever 6 keer een kleine portie, dan 3 hele maaltijden
- drink 's ochtends voor het ontbijt 2 grote glazen lauw water
- drink verdeeld over de dag 1,5 liter vocht
- misschien heeft u baat bij 2 kopjes koffie (mèt cafeïne) vóór het ontbijt: drink dan de rest van de dag geen koffie meer
- gebruik niet te veel alcohol: niet meer dan 2 glazen
- gebruik niet te veel zout: overleg bij eventueel extra zoutgebruik altijd eerst met uw (huis)arts
- eet niet te veel koolhydraten tegelijk: 'koolhydraten' is de verzamelnaam voor zetmeel en suikers (zetmeel zit in brood, aardappelen en pasta bijvoorbeeld; suikers zitten in fruit, melkproducten en in zoet beleg, snoep, gebak, enzovoort)
- gebruik de warme maaltijd met de meeste koolhydraten 's avonds: de kans op klachten is dan het kleinst
- neem na iedere maaltijd zo'n uur tot anderhalf uur rust: op bed of in uw stoel
- doe rustig aan als u van houding verandert: sta bijvoorbeeld niet te snel op
- ga bij duizeligheid even zitten of liggen en wacht tot het over is: de kans op vallen is dan het kleinst

## Uw vragen

Eventuele vragen kunt u tijdens uw poliklinische controle aan uw geriater stellen. Tussen deze controles door kunt u op werkdagen contact opnemen met de verpleegkundige:

- locatie Alkmaar: 072 - 548 3387
- locatie Den Helder: 0223 - 69 6140