

# Postprandiale hypotensie

## *Lage bloeddruk na het eten*

Postprandiale hypotensie betekent een lage bloeddruk na het eten. Als de bloeddruk binnen 2 uur na het begin van de maaltijd sterk daalt, spreken we van postprandiale hypotensie. Deze tijdelijke bloeddrukdaling komt met name bij oudere mensen voor.

### **Klachten**

De klachten die kunnen optreden zijn:

- moeheid of slaperigheid na het eten;
- duizeligheid of flauwvallen;
- transpireren;
- misselijkheid.

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

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

### **Oorzaken**

Verschillende factoren kunnen meespelen bij het ontstaan van postprandiale hypotensie. Na het eten is er een toename van bloed naar de bloedvaten in de buik. Dit kan de bloeddruk verlagen. Het samentrekken van andere bloedvaten zorgt ervoor dat uw bloeddruk op peil blijft. Bij postprandiale hypotensie trekken niet alle bloedvaten in het lichaam goed samen op het juiste moment. Mogelijk zijn de snelheid waarmee uw maag het voedsel in de darm afvoert en de opname van voedingsstoffen in de dunne darm van invloed op uw bloeddruk. Algemene factoren die de bloeddruk verlagen, hebben ook invloed.

### **Behandeling**

Behandeling van postprandiale hypotensie moet overwogen worden als u klachten of valneiging hebt door de bloeddrukdaling, vooral als u een vernauwing van de halsslagader heeft. Daling van de bloeddruk kan dan namelijk leiden tot onvoldoende doorbloeding van de hersenen.

Een aantal maatregelen kan invloed hebben op het dalen van uw bloeddruk:

### **Medicatie**

Soms leidt het stoppen met plastabletten of andere medicijnen tot verbetering.

*Let op:* stop nooit met het innemen van uw medicijnen zonder uw arts te raadplegen.

## Voeding

- Voedingsvezels hebben een gunstig effect op de snelheid van het legen van de maag in de darm. Gebruik daarom zo veel mogelijk vezelrijke voeding: bruine broodsoorten en dagelijks groenten en fruit.
- Probeer eens of cafeïnehoudende koffie bij het eten helpt.
- Beperk het gebruik van alcohol en 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 de 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 melk, yoghurt, vla.
  - Suiker komt onder andere voor in zoet beleg, koekjes, snoep, toetjes, gebak.
- Probeer maaltijden te spreiden over de dag,.
- Vochtinname van minimaal 1,5 - 2 liter.
- Verander niet plotseling van lichaamshouding, bijvoorbeeld snel opstaan.
- Neem na iedere maaltijd voldoende rust (1 - 1,5 uur)

Veel producten waar koolhydraten in zitten, bevatten ook belangrijke vitamines, mineralen en vezels. Koolhydraten zijn dus iedere dag nodig.

Probeer niet meer dan 50-60 gram koolhydraten per keer binnen te krijgen. Kijk in onderstaande tabel. Hierin staan veel gebruikte producten met daarachter het aantal koolhydraten in grammen. Ga voor u zelf na hoeveel koolhydraten u gebruikt. Als u meer dan 60 gram koolhydraten telt, verdeel dan de maaltijd over twee momenten. Of kies producten met minder koolhydraten.

Product	Koolhydraten in grammen
1 snee brood (volkoren bruin, wit)	16
1 bolletje brood (bruin, rozijnen-, muesli)	20-30
1 beschuit, 1 knäckebröd	7
halvarine, margarine, boter	0
1 eetlepel zoet beleg (jam, honing, appelstroop)	10
kaas, vleeswaren, ei, pindakaas	0
1 bord pap zonder suiker	20-30
1 beker melk, karnemelk, yoghurt zonder suiker	9-12
thee, koffie zonder suiker, (mineraal)water	0
1 klontje of dessertlepel suiker	5

<b>Product</b>	<b>Koolhydraten in grammen</b>
1 kleine aardappel of halve opscheplepel rijst/pasta	8
1 opscheplepel groenten	2
vlees/vis/kip (ongepaneerd)	0
vlees/vis/kip (gepaneerd)	10
niet gebonden/licht gebonden jus	0 - 2
dik gebonden jus of saus	5 - 10
1 schaaltje vruchtencompote of -moes (bijv. appelmoes)	20 - 30
1 schaaltje yoghurt of vla zonder toegevoegde suiker	8 - 14
1 schaaltje vruchtenyoghurt/vla/kwark/pudding met toegevoegde suiker	20 - 30

<b>Product</b>	<b>Koolhydraten in grammen</b>
1 portie fruit (bijv. appel)	8 - 20
1 biscuit/koekje	8
1 plak koek/cake/stroopwafel	15
1 gevulde koek, taartpunt of gebak	30 - 50
1 portie ijs	10 - 25
1 saucijzenbroodje	23
kaas, worst	0
1 handje noten, pinda's, chips	5

Product	Koolhydraten in grammen
1 klein glas frisdrank of vruchtensap	15 - 20
suikervrije limonade (bijv. cola light of seven-up light)	0
1 klein glas gezoete melkdrank (bijv. chocolademelk of fruitmelkdrank)	22
1 kop ongebonden soep	0
1 kop gebonden soep	6
1 kop maaltijdsoep	15
1 glaasje wijn, niet zoet tot zoet	1 - 9
1 glas bier	7 - 13

### Voorbeelden

Stel: u wilt 2 sneeën witbrood met halvarine en zoet beleg eten, met daarbij 1 glas vruchtensap. Totaal is dit ongeveer 76 gram koolhydraten. Deze maaltijd bevat weinig vezels. Om onder de 60 koolhydraten te blijven en meer vezels binnen te krijgen, zou u kunnen nemen:

- 2 sneeën bruin of volkoren brood met halvarine en 1 x zoet beleg, 1 plak kaas of vleeswaren plus 1 portie fruit. Daarbij kunt u thee of koffie zonder suiker gebruiken.
- 2 sneeën bruin of volkoren brood met halvarine en 2 x zoet beleg. U kunt daarbij thee of koffie zonder suiker gebruiken. Het portie fruit neemt u enkele uren later.

Stel: u wilt stampot van 4 kleine aardappelen met groenten en vlees eten, met een 1 flinke portie pudding als toetje. Totaal is dit 68 gram koolhydraten. Om onder de 60 koolhydraten te blijven, zou u kunnen nemen:

- stampot van 4 kleine aardappelen, groenten en vlees. Als toetje een *half* schaalpje pudding of 1 schaalpje yoghurt of vla zonder toegevoegde suiker.
- stampot van 4 kleine aardappelen, groenten en vlees. Enkele uren later kunt u een flinke portie pudding nemen.

Stel: op een feestje wilt u 1 gebakje met 2 glazen vruchtensap gebruiken. Dit komt samen op 70 gram koolhydraten. Om onder de 60 koolhydraten te blijven, zou u kunnen nemen:

- 1 gebakje met 2 kopjes thee of koffie zonder suiker of met half schepje suiker.
- half gebakje met 1 glas vruchtensap en 1 glas (mineraal)water, thee, of koffie zonder suiker.

Natuurlijk is het belangrijk dat u verder gezond eet; raadpleeg hiervoor de 'Schijf van Vijf' van het voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).

## Vragen

Als u vragen heeft, kunt u contact opnemen met de secretaresse van de polikliniek Geriatrie. De polikliniek Geriatrie is bereikbaar op werkdagen van 08.30 tot 17.00 uur op telefoonnummer (0314) 32 94 04.

Indien u opgenomen bent (geweest) op een verpleegafdeling, kunt u bellen met het algemene nummer van het Slingeland Ziekenhuis: (0314) 32 99 11. Zij kunnen u doorverbinden met de afdeling waar u opgenomen bent (geweest).

## Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op [folders.slingeland.nl](https://folders.slingeland.nl).