
Diëtetiek
Geriatricie



Patiënteninformatie

Postprandiale hypotensie

Lage bloeddruk na het eten



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

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.

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.
- Probeert u 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.

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

Product	Koolhydraten in grammen
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 schaalte vruchtencompote of -moes (bijv. appelmoes)	20 - 30
1 schaalte yoghurt of vla zonder toegevoegde suiker	8 - 14
1 schaalte vruchtenyoghurt/vla/kwark/pudding met toegevoegde suiker	20 - 30

Product	Koolhydraten in grammen
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 stampptot 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:

- stampptot van 4 kleine aardappelen, groenten en vlees. Als toetje een *half* schaalte pudding of 1 schaalte yoghurt of vla zonder toegevoegde suiker.
- stampptot 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).

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).

Hoe gaan wij met uw vertrouwelijke gegevens om

Zodra u zich meldt in het ziekenhuis, leggen wij persoonlijke gegevens over u digitaal vast. Die gegevens zijn geheim. Alleen de arts die u behandelt, de zorgverleners die bij uw behandeling betrokken zijn en uzelf mogen uw gegevens inzien. Het ziekenhuis is verplicht om de kwaliteit van zorg te bewaken en verbeteren. Daarom kan het nodig zijn om gegevens te verstrekken aan personen binnen of buiten het ziekenhuis. Het verstrekken van gegevens is aan wettelijke regels gebonden (zie het 'Privacyreglement Patiënten', vraag ernaar bij uw zorgverlener).

Wanneer zorgverleners van verschillende zorginstanties samenwerken bij uw behandeling, noemt men dit ketenzorg. Als het voor een goede behandeling of verzorging noodzakelijk is dat de zorgverleners uit de keten toegang hebben tot uw patiëntgegevens, dan is dit toegestaan. Dit is echter alleen toegestaan als u van tevoren duidelijk bent geïnformeerd over welke hulpverleners van welke zorginstanties deel uitmaken van deze keten en u hier geen bezwaar tegen heeft.

Daarnaast kunnen uw huisarts, de huisartsenpost en uw apotheker een samenvatting van uw medische gegevens inzien bij spoedeisende zorg buiten praktijken. Meer informatie kunt u lezen in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op www.slingeland.nl.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl