



Leefregels bij postprandiale hypotensie

Klinische geriatrie

Leefregels bij postprandiale hypotensie

Uw arts heeft bij u postprandiale hypotensie geconstateerd. Deze folder informeert u in het kort wat postprandiale hypotensie is en wat de leefregels zijn bij postprandiale hypotensie.

Wat is postprandiale hypotensie?

Postprandiale hypotensie is een lage bloeddruk na het eten. De bloeddruk daalt dan sterk binnen anderhalf uur na begin van de maaltijd. Deze tijdelijke bloeddrukdaling komt met name bij oudere mensen voor.

Oorzaken:

Verschillende factoren kunnen een rol spelen bij het ontstaan van postprandiale hypotensie. Na het eten is er een toename van bloed naar de bloedvaten in de buik. Dit kan bloeddrukdaling geven. 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 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.

Welke klachten kunt u krijgen?

- wegrakingen of flauwvallen;
- duizeligheid;
- lichtgevoel in het hoofd;
- valpartijen;
- moeheid;
- gevoel van slaptte;
- misselijkheid.

Wat kunt u zelf doen om postprandiale hypotensie te voorkomen of de klachten te verminderen.

- Het eten van 6 kleine maaltijden per dag in plaats van 3 grote maaltijden.
- Het nuttigen van maaltijden die een laag koolhydraat (suikers/ glucose) gehalte bevatten. De diëtiste kan u hierbij adviseren.
- Andere koolhydraten zoals fructose (fruit) hoeven niet beperkt te worden en mag u zoveel eten als u wilt.
- De maaltijd met de meeste koolhydraten (over het algemeen de warme maaltijd) kunt u het beste 's avonds nuttigen. De diëtiste kan u hierbij adviseren.
- Anderhalf uur lang na een maaltijd rusten in een half zittende of liggende houding.
- Soms schrijft uw arts voor om juist te gaan wandelen na een maaltijd.
- Beperk het gebruik van alcohol.
- Gebruik voldoende zout, tenzij uw arts anders voorschrijft.
- Vermijdt het abrupt op staan na het eten.
- Voldoende drinken van water tijdens de maaltijd. Het drinken van cafeïnehoudende koffie tijdens de maaltijd kan helpen.
- Voedingsvezels hebben een gunstig effect op de snelheid van het legen van de maag in de darm. Gebruik daarom zo veel mogelijk vezelrijke producten zoals bruine broodsoorten en dagelijks groente en fruit.
- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt Wij adviseren om 1,5 - 2 liter te drinken per dag. Bij een tekort aan vocht kan de bloeddruk dalen.

Is er verder wat aan te doen?

In sommige gevallen zal uw arts uw medicijnen die de bloeddruk beïnvloeden aanpassen.

In ernstige gevallen schrijft de arts soms medicatie voor die postprandiale hypotensie gunstig kan beïnvloeden.

Locatie Enkhuizen

Molenweg 9b
1601 SR Enkhuizen
T. 0228 312 345

Locatie Hoorn

Maelsonstraat 3
1624 NP Hoorn
T. 0229 257 257

Locatie Purmerend

Waterlandlaan 250
1441 RN Purmerend
T. 0299 457 457

Locatie Volendam

Heideweg 1b
1132 DA Volendam
T. 0229 257 500

Postbus 600, 1620 AR Hoorn

www.dijklander.nl
info@dijklander.nl



FLD-00372-NL 09-12-2020