

## Postprandiale hypotensie

### Inleiding

Onlangs heeft u te horen gekregen dat uw klachten mogelijk veroorzaakt worden door een stoornis in de bloeddrukregeling; postprandiale hypotensie. Kortweg betekent dit een daling van de bloeddruk na het eten. Deze folder geeft u uitleg over:

- hoe de normale bloeddrukregeling tot stand komt en;
- wat de oorzaken en behandelingsmogelijkheden zijn van uw klachten.

### De normale bloeddrukregeling

Normaal gesproken werkt de bloeddrukregeling als volgt. Het hart pompt bloed rond in ons lichaam. Daardoor blijft de bloeddruk op peil. Zakt de bloeddruk, dan knijpen de bloedvaten samen waardoor de druk in de vaten omhoog gaat. Hierdoor stijgt de bloeddruk. Als reactie gaat het hart sneller kloppen, waardoor de bloeddruk verder stijgt. Dit alles wordt geregeld door het onwillekeurige ofwel autonome zenuwstelsel. U heeft hier zelf geen invloed op. Hoe werkt het? Na het eten krijgt het hart minder bloedtoevoer omdat het bloed naar de darmen stroomt voor de vertering. Het autonome zenuwstelsel zorgt er dan voor dat de bloeddruk weer stijgt.

### Wat gebeurt er bij postprandiale hypotensie?

Bij postprandiale hypotensie zakt uw bloeddruk meer dan 20 Mm/hg binnen een of twee uur na de maaltijd. Het komt vaak voor bij ouderen en bij patiënten met onder andere diabetes mellitus, hartfalen, Parkinson en Alzheimer dementie. We kunnen deze daling vaststellen door de bloeddruk te meten voor de maaltijd (maximaal een half uur van te voren) en drie kwartier na de maaltijd. Dit kan het beste bij het ontbijt of de lunch.

### Wat zijn de klachten?

Uw klachten ontstaan doordat enkele organen in het lichaam te weinig bloed toegevoerd krijgen. De klachten kunnen bestaan uit:

- Duizelingen
- Flauwvallen of een daling in het bewustzijn
- Vallen
- Verstoorde spraak
- Geeuwen
- Transpireren
- Misselijkheid/braken

Deze klachten treden meestal op een of twee uur na de maaltijd.

### **Wat zijn de oorzaken?**

De oorzaak van postprandiale hypotensie is nog niet geheel duidelijk. Mogelijk speelt een slechte werking van het zogeheten sympathische systeem (het activeringssysteem van ons lichaam) een rol. Als dit systeem niet goed werkt, wordt er minder bloed in ons lichaam rondgepompt. Het bloed gaat naar de darmen en de weerstand in de vaten wordt lager. En daarmee dus de bloeddruk. Een andere mogelijke oorzaak is het verwijden van de bloedvaten door bepaalde stoffen in het lichaam.

### **Adviezen**

Voor orthostatische hypotensie en postprandiale hypotensie gelden dezelfde adviezen (zie betreffende folder). Hieronder een aantal extra adviezen bij postprandiale hypotensie.

- Neem zout in tijdens het eten en drink elke dag voldoende vocht (ongeveer 2 liter).
- In overleg met uw arts kunt u bekijken of het mogelijk is om te minderen of te stoppen met bloeddrukverlagende medicijnen. Vezelrijk eten.
- Drinkt cafeïne-houdende dranken (koffie) na de maaltijd. Let op: Niet na de avondmaaltijd, het kan zijn dat uw dan slechter slaapt.
- Het is beter om maaltijden te spreiden over de dag. Neemt u kleinere porties, meerdere keren per dag (zes), in plaats van drie grote maaltijden.
- Vermijd maaltijden met veel koolhydraten.
- Als de klachten veel invloed hebben op uw doen en laten, kunt u ervoor kiezen om na de maaltijd een uurtje te gaan liggen. Het is aan te raden om tussen de maaltijden een stukje te lopen. Dit activeert het sympathische systeem. Kleine stukjes van huis naar bijvoorbeeld de supermarkt kunnen al voldoende zijn.

### **Geen verbetering?**

Treed er geen verbetering op, ook al volgt u alle bovenstaande adviezen? Dan kunnen we bekijken of u in aanmerking komt voor bepaalde medicamenten. Hiermee starten kan alleen in overleg met de geriater en uitsluitend als er geen contra-indicaties zijn. Het moet ook echt zo zijn dat bovenstaande adviezen niet geholpen hebben. Deze adviezen hebben nadrukkelijk de voorkeur, omdat de medicatie bepaalde bijwerkingen heeft.

### **Een paar tips tot slot**

- Sta niet te snel op na de maaltijd.
- Breng zelf geen veranderingen aan in uw bloeddrukverlagende medicatie. Overleg dit altijd met uw arts.
- Zorg ervoor dat u altijd ergens kunt zitten tijdens of na het eten.
- Bent u afhankelijk van een hulpmiddel, zoals een rollator, zet deze dan binnen bereik. Ook voor kleine stukjes is het veiliger om met rollator te lopen bij postprandiale hypotensie. Klachten kunnen acuut en ook op een later moment opkomen.

- Beweeg zo veel mogelijk. Dat is goed voor activering van het sympathische systeem.

### Vragen

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, neem dan gerust contact op met de secretaresse van de afdeling Geriatrie. Zij is bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 16.30 uur op telefoonnummer [076] 595 10 47.

Meer lezen over geriatrie in Amphia?

[Ga naar afdeling Geriatrie \(https://www.amphia.nl/afdelingen/geriatrie\)](https://www.amphia.nl/afdelingen/geriatrie)