

# Lage bloeddruk na het eten

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op [www.asz.nl/brmo](http://www.asz.nl/brmo).

**albert  
schweitzer**



# Inleiding

De geriater heeft u verteld dat u last heeft van een bloeddruk daling binnen twee uur na het eten. In deze folder leest u meer over deze aandoening.

## Lage bloeddruk na het eten

Lage bloeddruk na het eten wordt ook wel postprandiale hypotensie genoemd. Post= na, prandiaal= maaltijd, hypo= laag, tensie = bloeddruk. Deze bloeddruk daling komt voornamelijk bij ouderen voor.

### Wat zijn de verschijnselen?

De gevolgen die van deze bloeddruk daling kunnen zijn:

- Vermoeidheid en slaperigheid binnen twee uur na het eten
- Duizeligheid of flauwvallen binnen twee uur na het eten.
- Ouderen hebben door deze klachten meer kans om te vallen.

### Oorzaken

Bij postprandiale hypotensie trekken bloedvaten in uw buik op een verkeerd moment samen. Het samentrekken van bloedvaten zorgt er normaal voor dat uw bloeddruk op peil blijft. Als het samentrekken niet op het juiste gebeurt, daalt de bloeddruk.

De bloeddruk daling kan vastgesteld worden door na de maaltijd op vastgestelde tijden uw bloeddruk te meten. Hierbij wordt goed gelet op klachten die u heeft.

# Behandeling

Postprandiale hypotensie moet behandeld worden als u hierdoor klachten of valneigingen heeft. De behandeling kan bestaan uit:

- Advies om gespreid over de dag meerdere kleine maaltijden te gebruiken.
- Als u plastabletten of andere medicijnen slikt, kunnen deze soms verminderd worden of kunnen andere tabletten worden voorgeschreven.

**Stop nooit met uw medicijnen zonder dit met uw arts te overleggen.**

## Wat kunt u zelf doen?

- Voedingsvezels hebben een gunstig effect op de snelheid van het legen van uw maag naar de darm. Gebruik daarom zoveel mogelijk vezelrijke voeding zoals bruine broodsoorten en groenten.
- Neem een cafeïnehoudende drank (koffie of thee) bij het eten.
- Beperk het gebruik van alcohol.
- Gebruik voldoende zout als u geen zoutbeperkt dieet heeft.
- Sta niet abrupt op na het eten en blijf geen lange tijd op één plek te staan.
- Lichaamsbeweging zoals wandelen na de maaltijd kan een positieve invloed hebben.
- Gebruik niet teveel koolhydraten tegelijk. Koolhydraten is de verzamelnaam voor zetmeel en suikers in de voeding. Zetmeel komt onder andere voor in brood, aardappelen, rijst en peulvruchten. Suiker komt onder andere voor in zoet beleg, koekjes, snoep, toetjes, gebak, fruit, vruchtensappen, vruchtenmoes melk, yoghurt, vla.

De diëtist kan u hierbij adviseren, zodat u per dag toch voldoende en gezonde voedingsstoffen binnenkrijgt. De arts kan u voor advies verwijzen naar de diëtist.

# Vragen

Als u na het lezen van de folder nog vragen heeft, dan kunt u deze stellen aan uw behandelend arts of de verpleegkundige.

Geef hier uw mening over deze folder: [www.asz.nl/foldertest/](http://www.asz.nl/foldertest/)





Albert Schweitzer ziekenhuis  
maart 2023  
pavo 0929