Aandoening

Lage bloeddruk na het eten (postprandiale hypotensie)

Bij een lage bloeddruk na het eten, wordt de bloeddruk in het lichaam niet goed gereguleerd.

Deze tijdelijke bloeddrukdaling komt vooral voor bij oudere mensen. Verschillende factoren kunnen meespelen bij het ontstaan van een lage bloeddruk na het eten. Na het eten gaat er meer bloed naar de bloedvaten in de buik. Dit kan de bloeddruk verlagen. Maar het is niet de enige verklaring. Het samentrekken van de bloedvaten zorgt er voor dat uw bloeddruk op peil blijft.

Bij een lage bloeddruk na het eten 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.

Wat zijn de klachten?

De klachten die kunnen optreden bij een lage bloeddruk na het eten zijn:

- Moeheid of slaperigheid na de maaltijd.
- Duizeligheid of flauwvallen na de maaltijd.
- Transpireren, beven, misselijkheid na de maaltijd.

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

Een lage bloeddruk na het eten veroorzaakt niet altijd duidelijke klachten. Soms zijn er onduidelijke verschijnselen die niet als zodanig worden herkend. Bepaalde klachten kunnen ontstaan doordat bepaalde lichaamsdelen te weinig bloed toegevoerd krijgen. U kunt bijvoorbeeld last krijgen van:

- Klachten met zien, zoals zwart voor de ogen zien, wazig zien.
- Pijn in schouders en nek.
- Slap, moe, wankel ter been zijn, waardoor u kunt vallen.
- Verminderde spraak.
- Onrustig gevoel.

Wanneer heeft u klachten?

De klachten van een lage bloeddruk komen vooral voor als u:

- Gaat staan.
- Bepaalde medicijnen gebruikt waardoor u veel vocht uitscheidt (bijvoorbeeld plastabletten) of als u medicijnen gebruikt in verband met de ziekte van Parkinson.
- Een warm bad heeft genomen (de bloedvaten in de huid staan dan wijd open).
- Zich lichamelijk inspant (de bloedvaten van de spieren staan dan wijd open).
- In een warme omgeving bent en als u te weinig vocht gebruikt.

Onderzoeken

De arts luistert naar uw verhaal en klachten. Daarnaast meten we uw bloeddruk meerdere keren voor en na het eten.

Behandelingen

De behandeling is erop gericht om te voorkomen dat de lage bloeddruk ontstaat. U krijgt leefregels en adviezen.

Lage bloeddruk na het eten, adviezen

Wanneer u een lage bloeddruk krijgt na het eten, heeft u een grotere kans op vallen.

Hieronder staan een aantal leefregels en adviezen die u kunnen helpen om het vallen te voorkomen als u een lage bloeddruk (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/lage-bloeddruk-na-het-eten-postprandiale-hypotensie) krijgt.

Maaltijden

- Gebruik 6 kleine maaltijden per dag in plaats van 3 grote.
- De maaltijd met de meeste koolhydraten (meestal de warme maaltijd) kunt u het beste ‘s avonds gebruiken.
- Zorg dat een maaltijd weinig glucose/suiker bevat.
- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt op een dag (minstens 1.5 liter).
- Neem rust na de maaltijd, minstens 1.5 uur.

Staan, zitten, liggen

- Probeer niet te veel in bed te liggen. Blijf overdag het liefst zitten of staan. Als u een tijd gelegen heeft, worden de klachten erger.
- Als u duizelig wordt terwijl u staat, ga dan op uw hurken zitten als dat mogelijk is. U kunt ook gaan liggen. Of u kunt gaan zitten in een stoel met uw benen omhoog. Probeer niet te blijven staan. Als de klachten wegtrekken, kom dan weer rustig overeind.
- Zorg dat u niet te lang achterelkaar stilstaat. Bij klachten tijdens het staan, kunt u de benen kruisen en op beide benen stevig gaan staan. Zo kan er minder bloed wegzakken. Neem waar mogelijk een opvouwbaar stoeltje of de rollator mee. U kunt dan altijd gaan zitten als u klachten heeft.
- Sta altijd rustig op vanuit een liggende of zittende houding. Als u licht in het hoofd wordt, wacht dan met gaan lopen. Als u ‘s nachts of ‘s morgens opstaat, blijf dan eerst even op de rand van uw bed zitten.
- Ga niet naar plaatsen waar u niet kunt gaan zitten.

Douchen

- Neem geen hete douches.
- Douche op een stevige stoel, zo nodig een douchestoel met armsteunen. Deze douchestoel kunt u eventueel 6 maanden gratis lenen bij de Thuiszorg. Als u de stoel daarna zelf wilt kopen, kunt u deze aanvragen via de gemeente. Mogelijk kunt u een bijdrage in de kosten krijgen.

Medicijnen

Er zijn medicijnen die uw klachten erger kunnen maken. Overleg hierover met uw arts of tandarts.

- Medicijnen die het hart- en vaatstelsel beïnvloeden.

- Medicijnen die gebruikt worden bij de ziekte van Parkinson.
- Medicijnen tegen psychische klachten.
- Neusdruppels of -spray met de stof xylometazoline.
- Verdovingen bij de tandarts.

Spieren

Als u de buik- en beenspieren aanspant, pompt uw lichaam het bloed terug naar het hart. Trainen van deze spieren is nuttig als u problemen met de bloeddrukregeling heeft.

Wat kunt u doen als bovenstaande adviezen onvoldoende helpen

- Kantel uw bed. Zet het hoofdeinde van het bed op klossen die ongeveer 30 cm hoog zijn.
- Bij sommige mensen helpt het dragen van strakke kousen tot taillehoogte of een buikband. Daardoor kan er minder bloed naar buik en benen zakken. Overleg dit met uw arts.

Vragen

Als er voorzieningen aangevraagd moeten worden bij de gemeente of ziektekostenverzekeraar, kan een ergotherapeut u hierbij begeleiden. Overleg met uw behandelend arts of u een verwijzing naar de ergotherapeut kunt krijgen. Ook voor alle andere vragen kunt u bij uw behandelend arts terecht.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/lage-bloeddruk-na-het-eten-adviezen

Poliklinieken en afdelingen

Geriatrie, polikliniek

Het specialisme Geriatrie houdt zich bezig met onderzoek en behandeling van kwetsbare oudere mensen, met meerdere aandoeningen tegelijkertijd.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/geriatrie-polikliniek

Code GER-099a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis