

Suppletierichtlijn **Hypotensie**

Van hypotensie of een lage bloeddruk wordt gesproken bij een systolische bloeddruk lager dan 110 mm Hg. Mogelijke klachten kunnen zijn: licht gevoel in het hoofd, duizeligheid (met name bij snel opstaan), verhoogde hartslag en flauwvallen. Hypotensie kan veroorzaakt worden door aangeboren afwijkingen in de regulatie van de bloeddruk, een hartaandoening, medicijnen, een tekort aan vitamine B12, kalium en/of zink. Een teveel aan magnesium kan ook leiden tot hypotensie. Mensen met diabetes hebben vaak na een maaltijd last van hypotensie (postprandiale hypotensie). Suppletie is met name gericht op het wegnemen/voorkomen van mogelijke oorzaken.

Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Guar gum (guaran) (Cyamopsis tetragonoloba)-extract* Helpt bloedsuikerspiegel te reguleren en kan op die manier postprandiale hypotensie verminderen	9 g voor de maaltijd	● ●
Zoethout (Glycyrrhiza glabra)-extract Glycyrrhizine zuur uit zoethoutwortel-extract werkt bloeddrukverhogend	75-600 mg glycyrrhizine zuur	● ●

* Extra voedingsvezels, zoals guar gum (guaran), kunnen maag-darm-bezwaren geven. Bouw de dosis daarom langzaam op en adviseer voldoende vocht. Zoek naar een therapeutische dosis die bij de patiënt past.

Aandachtspunten

- Sommige mineralen, zoals kalium, kunnen zowel hoge als lage bloeddruk helpen verbeteren. Monitoring om tegengestelde effecten te vermijden is aan te bevelen.
- Een vitamine B12 en/of een kalium tekort kunnen oorzaak zijn van hypotensie. Sluit nierfalen uit voordat wordt geadviseerd kalium te suppleren. Aan een vitamine B12 tekort ligt veelal een opnameprobleem ten grondslag. Medicijngebruik en leeftijd spelen hierbij een belangrijke rol. Dosering bepalen op basis van individuele behoefte.
- Bij het gebruik van medicijnen, zie 'Overzicht geneesmiddelen – voedingsstatus – suppletie' voor mogelijke interacties.

Belangrijkste referenties

- Russo A et al. Guar attenuates fall in postprandial blood pressure and slows gastric emptying of oral glucose in type 2 diabetes. *Dig Dis Sci.* 2003 Jul;48(7):1221-9.
- Sigurjónsdóttir HA et al. Licorice-induced rise in blood pressure: a linear dose-response relationship. *J Hum Hypertens.* 2001 Aug;15(8):549-52.
- Moore A et al. Orthostatic tolerance in older patients with vitamin B12 deficiency before and after vitamin B12 replacement. *Clin Auton Res.* 2004 Apr;14(2):67-71.