TE LAGE BLOEDDRUK

Als de bloeddruk te laag wordt, krijgen de hersenen niet meer voldoende bloed. Dat kan leiden tot moeheid, suf, duizelig, sterretjes/ onscherp zien en flauwvallen (bij plotselinge bloeddrukdaling: ga liggen met de benen omhoog).

Er zijn allerlei oorzaken voor te lage bloeddruk (hypotensie).

Belangrijkste oorzaak is uitdroging (meer vocht eruit dan erin):
* verlies van vocht en zouten na hevige transpiratie of bij brand(wonden)
* bloedverlies: bijv. uit grote wonden of bij slagaderlijke bloeding, overmatige menstruatie, bevalling
* ernstige diarree: bijv. door virus, bacterie, parasiet, voedselintolerantie, inname van teveel Magnesium/ laxeermiddelen/ antibiotica/ alcohol, angst/ stress: **naar de huisarts/ internist**
* overmatig braken: door bijv. reisziekte, stress, voedselvergiftiging, infectie, uitgelokt (bijv. bij boulemia/ anorexia), walging van iets (smaak, gedachte, voorval, associatie), zwangerschap.

Eenvoudige zelftest:
* trek met je duim en wijsvinger van je schrijfhand aan de huid midden op je andere hand: blijft de huid even 'uitgetrokken' staan nadat je al losgelaten hebt, is er sprake van uitdroging

Uitdroging bestrijden:
* drink veel water, thee, vruchtensap of bijv. **ORS** (oral rehydratation salts, houden vocht goed vast)… NB: koffie ontwatert, dus drink bij elke kop koffie 2 glazen water)
* blijf uit de warmte uit de zon, zoek de koelte om veel transpiratie te voorkomen, hang bakje water aan de centrale verwarming
* vermijd Magnesium, laxeermiddelen
* normaliseer de stoelgang m.b.v. bijv. Norit (=actieve kool, werkt sterk absorberend en ontgiftend) of een ORS preparaat (oraal rehydratiemiddel)

Eenvoudig zelf ORS maken: los 18 gram suiker (8 klontjes) en 3 gram keukenzout (1 theelepel) op in 1 liter drinkwater, dit zorgt ervoor dat het vocht in het lichaam beter wordt vastgehouden),

Andere oorzaken:
* **shock** ernstig verlaagde doorbloeding en zuurstofvoorziening van hart, hersenen en organen door bijv. verlaagde hartfunctie, bloedingen, vaatverwijding, allergische reactie&histamine, bloedvergiftiging, embolie
* **hart pompt te zwak**, dan kan de bloeddruk te laag worden: **naar de cardioloog**
* **de vaten verwijden zich abnormaal** bijv. door een tekort aan vaatvernauwende stoffrn of een overschot aan vaatverwijdende stoffen, en dan daalt de bloeddruk: **naar de cardioloog**
* **de verhouding Natrium/ Kalium klopt niet**: bloeddruk daalt als je naar verhouding te weinig Natrium en teveel Kalium eet/ opneemt/ vasthoudt; de bloeddruk stijgt als je naar verhouding te weinig Kalium en teveel Natrium eet/ opneemt/ vasthoudt.

Natrium/ Kalium balans herstellen: **BLOEDDRUK VERHOGEND**:
MINDER Kalium nemen om hogere bloeddruk te krijgen. Kalium werkt namelijk bloeddruk verlagend).
Kaliumrijke voeding:
Bananen, avocado, sperziebonen, tomaten, aardappelen, meloen, spinazie, gedroogd fruit zoals rozijnen en abrikozen, noten (vooral paranoten en pistache, maar neem ze dan niet-geroosterd en niet-gezouten), vlees (vooral kip, lams- en varkensvlees).

& **MEER Natrium** nemen om hogere bloeddruk te krijgen. Natrium werkt namelijk bloeddruk verhogend). **Natriumrijke voeding**:
gerookte vleeswaren, zoals filet de sax, rookvlees, gerookte vis en visconserven. schaal- en schelpdieren, smelt- en smeerkazen, Roquefort, groenteconserven, kant en klare gerechten; bouillon en bouillonblokjes; speciaal zout, zoals zeezout, jodiumzout; gezouten waters, zoals Vichy, Appolinaris, Badoit; chips, gezouten nootjes, zoute stokjes, etc.