

Du er hvad du spiser – Vejledning om sund ernæring for patienter med vasovagale synkoper og POTS

Blodtryk og puls kan blive påvirket af det, vi spiser og drikker. Forandringerne kan være ret dramatiske hos patienter med vasovagale synkoper (besvimelser) eller posturalt ortostatisk takykardisyndrom (POTS). Det kan udgøre både en fordel og en ulempe for patienten.

VÆSKE

Det har været kendt i lang tid, at mennesker, som er kommet i væskeunderskud (bliver dehydreret), er tilbøjelige til at besvime. Har man et utilstrækkeligt væskeindtag eller taber man en betydelig del af væske fra kroppen, aftager blodvolumenet, der cirkulerer i karbanen, og blodtrykket falder. En rask gennemsnitsvoksen har behov for omkring 1,5 liter væske pr. døgn. Ved dyrkning af motion eller i varme omgivelser kan der opstå betydelig større behov. Patienter med POTS er ofte hypovolæmiske, hvilket betyder, at deres blodvolumen er nedsat i forhold til, hvad karbanen egentlig kan rumme. Blodet har en tendens til at samle sig i arme, ben og blodkarrene i maven. Øget væskeindtag kan øge ens blodvolumen og mindske symptomerne. Hos patienter med vasovagale synkoper sker der ofte også en såkaldt blodpooling (ophobning i bestemte dele af kroppen). Generelt anbefales der et væskeindtag på 2 – 2,5 liter pr. døgn, og endnu mere på en rigtig varm dag. Hvis du vil dyrke motion, er det en god idé, at du øger dit væskeindtag allerede før du starter.

Hold øje med dit væskeindtag: Det kan være en hjælp at drikke fra en dunk, man selv fylder op igen. Det giver en bedre mulighed for at følge med, hvor meget man har drukket, fordi man tit undervurderer det, når man har travlt. Hos yngre patienter tilråder man ofte at drikke så meget væske, at urinen bliver klar, d.v.s. at den ikke er gulfarvet.

Alkohol: Det er vigtigt at undgå overdrevet alkoholindtag, fordi alkohol udvider blodkarrene og kan nedsætte blodtrykket. Patienter med POTS kan ofte ikke tåle alkohol. Et enkelt glas kan føles som om man har drukket flere.

Sportsdrikke: Nogle patienter foretrækker måske færdige sportsdrikke, som indeholder salt og druesukker, for at udligne en negativ væskebalance, hvis de har risiko for at få symptomer fra deres sygdom. Alternativt kan man vælge pulver eller tabletter, der kan opløses i vand.

Hurtig nedhældning af vand: Hos patienter, hvis autonome nervesystem ikke fungerer helt normalt, kan blodtrykket stige, når de drikker vand. Det sker allerede før maven tømmes og vandet bliver optaget i karbanen. Dette kaldes "pressoreffekt" og menes at være udløst af mavenerver, som føler, at mavesækken bliver strakt, og derved får det sympatiske nervesystem til at øge blodtrykket. Hvis man hurtigt hælder to glas vand i sig, viser effekten sig efter 3-5 minutter og kan afhjælpe symptomer på vasovagale synkoper. Hos patienter med POTS, er det vist, at pulsen falder.

Kontakt STARS for at få mere information.

Syncope Trust And Reflex anoxic Seizures

Koffein: Koffeinindtag kan føre til en mindre blodtryksstigning. Det kan måske i et vist omfang bruges hos patienter med lavt blodtryk og synkoper. På den anden side kan det også føre til hurtig puls (takykardi) og hjertebanken, og kan føre til væsketab. Det ser ud til, at patienterne har forskellige oplevelser med koffein. Nogle synes, de har gavn af det, andre føler en forværring, når de indtager koffein. Koffein findes i kaffe, te, cola og chokolade. Det kommer an på et forsøg!

FØDEVARER/MAD

Salt: Patienter med tilbøjelighed til lavt blodtryk og synkoper tilrådes ofte at øge deres saltindtag. Patienter med POTS (undtagen hyperadrenerg POTS) kan også have gavn af det. Spørg altid din læge, om det er tilrådeligt i din situation. Den anbefalede daglige mængde varierer, men 3-20g dagligt anbeføres ofte for voksne. (Der er 6g salt i en jævn teskefuld.)

Nogle patienter spiser saltet mad såsom chips, saltnødder, bacon, pølser, fetaost, marinerede oliven, instantpasta og færdigsuppe. Fastfood er ofte saltholdig, men indeholder også usunde fedtstoffer, hvorfor man skal begrænse forbruget. Det kan være en god idé at have en lille dåse med salt i bilen eller håndtasken, eller få små saltbreve, når man er på en fastfoodrestaurant eller cafeteria. Salttabletter kan være nyttige, selvom de kan give kvalme, fordi salt kan irritere maveslimhinden. Men igen er det vigtigt at spørge lægen, før man tager dem. Det kan desuden være en hjælp at kombinere salt til maden og salttabletterne. Tag en salttablet sammen med cerealier med højt fiberindhold til morgenmaden og i situationer, hvor det er vanskeligt at få salt til maden, fx når man er på rejse, og få salt til maden,

når det kan lade sig gøre. Nogen medicin, som anvendes ved POTS og vasovagale synkoper (fx fludrokortison) virker ikke, med mindre man har et tilstrækkelig stort væske- og saltindtag.

Kulhydrater: Mange patienter med POTS og vasovagale synkoper oplever tiltagende symptomer efter måltiderne. Det sker, fordi blodet "omdirigeres" til karbanen i maven, for at maden kan fordøjes. Kost, som indeholder mange raffinerede kulhydrater, fx sukker og hvid mel, kan forværre problemerne. Det er bedst at spise kost, som fordøjes langsomt og derved ikke fører til hurtige og kraftige blodsukkerstigninger. En sådan kost indeholder ofte færre kulhydrater og flere kostfibre, fx klid- eller havrecerealier til morgenmaden, nødder, yoghurt, frugt og grøntsager, brun ris og fuldkornspasta, fuldkornsbrød.

Fibre: Det er vigtigt at undgå obstipation ved vasovagale synkoper. Spændinger i tarmvæggen (straining) kan udløse besvimelser hos følsomme patienter. Spis mad med højt fiberindhold såsom klidprodukter, friske og tørrede frugter, grøntsager, bønner og linser, fuldkornsbrød, brun ris og fuldkornspasta. Læs etiketten på varen. Masser af væske hjælper også med at forebygge obstipation.

Kalium: Patienter, som tager fludrokortison mod POTS og vasovagale synkoper, kan være tilbøjelig til at tage kalium. Det kan være farligt, og derfor skal der jævnligt tages kontrolblodprøver. Hvis kalium ligger til den lave side, spis mad, som indeholder kalium, fx bananer, avokado, dadler, bønner og linser, spinat, svampe, meloner og tørrede frugter. Hvis kalium ligger meget lavt, kan det blive nødvendigt at tage det som tablet.

Kontakt STARS for at få mere information.

Hvornår skal man spise? Mange patienter med POTS og vasovagale synkoper synes, at de får tiltagende symptomer, hvis de spiser store og tunge måltider eller bliver sultne. Det er bedst at spise små og hyppige måltider. Forbehold kulhydraterne og mad, som fordøjes hurtigt, til aftentimerne eller tidspunkter, hvor du kan lægge dig ned og hvile efterfølgende. Det kan være en god idé at opbevare langtidsholdbare madprodukter, som fordøjes langsomt, på arbejde eller i bilen og håndtasken til de situationer, hvor du ikke har anden mulighed for at spise noget, fx fedtfattige havrekiks, nødder, nogle tørrede frugter og mørk chokolade (mere end 70%). Forsøg at holde vægten inden for normalområdet (BMI 18,5 til 25). En lav legemsvægt kan føre til lavt blodtryk. Dette gør, at man bliver tilbøjelig til besvimelser. Fedme øger blodtrykket, men volder andre problemer, hvad angår hjerte og

kredsløb.

ALT DETTE SER KOMPLICERET UD!

Livet kan føles rigtigt kompliceret, hvis man har vasovagale synkoper eller POTS. Du skal måske gå til lægen mange gange, tilpasse dit job, eller du kan måske ikke arbejde. Desuden skal du måske støtte familiemedlemmer, som også er påvirket, bevare roen for dig selv og dine omgivelser, være opmærksom på, at du ikke står stille længe et eller andet sted, dyrke regelmæssig motion – alt dette, når du føler dig træt og uoplagt. Hvorfor skulle du oven i købet holde øje med, hvad du spiser og drikker? Faktisk drejer det sig bare om sund kost. Undtagen øget saltindtag handler det om, hvad alle skulle tilstræbe, om man har problemer med det autonome nervesystem og besvimer eller ej. Det kan også hjælpe dig at få bedre kontrol med dine symptomer. Det er sundt, hjælper dig med, at du føler dig bedre, og kan derfor betale sig.

Forfatter: Dr Lesley Kavi, GP
Forfatter: Dr Axel Brandes, elektrofysiolog
Godkendt af: Dr Adam Fitzpatrick, EP
Dr Michael Gammage, EP
STARS' Lægelige Rådgivningskomité

Kontakt STARS for at få mere information.