



Dipartimento Didattico-Scientifico
Assistenziale-Integrato Medicina dei Sistemi

Indicazioni
dietetiche
per la gravidanza
e l'allattamento



UOC DIETETICA e NUTRIZIONE CLINICA

Direttore: Prof. Paolo Spinella

A cura dei Dietisti dell'UOC Dietetica e Nutrizione Clinica

Questo libretto è stato sviluppato come strumento
educazionale per i pazienti sani .

**In caso di patologie non indicate si consiglia di
rivolgersi al proprio medico curante.**



INDICE

Presentazione	4
Indicazioni per una corretta alimentazione	5
Gruppi di alimenti	7
Piramide alimentare	8
Alimentazione in gravidanza: le principali regole	9
Orientarsi nella scelta degli alimenti	10
Aumento di peso in gravidanza	16
Esempio di dieta	18
Toxoplasmosi	20
Listeriosi	20
Salmonellosi	21
Nausea e vomito gravidici	21
Diabete gestazionale	24
Colestasi gravidica	25
Alimentazione della nutrice: le principali regole	26
Indicazioni dietetiche per l'allattamento	27
Indicazioni per l'accesso all'attività ambulatoriale dell' U.O.C. di Dietetica e Nutrizione Clinica	28

PRESENTAZIONE

In questo opuscolo sono riportati alcuni consigli nutrizionali per le gestanti e le nutrici, con l'obiettivo di contribuire alla loro educazione alimentare.

È importante affrontare la gravidanza con una corretta alimentazione e un'adeguata riserva di vitamine e sali minerali.

Il bambino divide con la madre gli elementi nutrizionali disponibili: è quindi necessaria un'alimentazione equilibrata.

Un buon stato nutrizionale prima del concepimento e un'alimentazione adeguata durante la gravidanza sono importanti perché possono prevenire l'insorgenza di alcune complicanze (obesità, diabete gestazionale, macrosomia fetale, per le donne in sovrappeso; carenza proteico-calorica, neonati pretermine e/o sottopeso, per le donne con insufficiente incremento ponderale).

Una dieta corretta può limitare la frequenza di:
pirosi gastrica,
vomito gravidico, stipsi.

Anche i fattori culturali e sociali giocano un ruolo importante nel modo di considerare il cibo e la nutrizione in genere.

Se necessario, la gestante dovrà modificare le sue abitudini alimentari.



INDICAZIONI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Gli alimenti contengono un insieme di sostanze, che vengono utilizzate dall'organismo attraverso i processi di digestione e assorbimento.

Un'alimentazione varia ed equilibrata fornisce, nelle giuste proporzioni, tutti i principi nutrizionali di cui l'organismo ha bisogno (proteine, carboidrati, grassi, vitamine, sali minerali, acqua, fibre).

Proteine

Svolgono per il nostro organismo una funzione fondamentale plastica, contribuendo alla formazione, all'accrescimento e alla riparazione dei tessuti di cui sono composti gli organi del nostro corpo. Gli alimenti di origine animale (carni, pesce, uova, latte e derivati) contengono proteine di elevato valore nutrizionale. I legumi e i cereali contengono proteine di valore nutrizionale inferiore, ma insieme forniscono tutti gli aminoacidi essenziali per l'organismo.

Carboidrati o glucidi

Forniscono energia immediata al nostro organismo; i glucidi introdotti in eccesso rispetto ai fabbisogni energetici sono trasformati in grasso di deposito (tessuto adiposo). Gli alimenti che apportano carboidrati sono prevalentemente di origine vegetale. I carboidrati, in base alla loro composizione chimica, si distinguono in: semplici (glucosio, fruttosio, saccarosio → zucchero, miele, frutta, ecc.) complessi (amido → pasta, riso, pane, polenta, legumi, ecc.).

Lipidi o grassi

Costituiscono una riserva di energia e sono veicolo delle vitamine liposolubili. Una quota dei lipidi abitualmente introdotta è rappresentata dai grassi da condimento (olio, burro, ecc.), un'altra quota è costituita dai grassi presenti nei vari alimenti (es. formaggi, uova).

Calorie

Sono l'energia che il nostro organismo ricava dagli alimenti e utilizza per mantenere le sue funzioni vitali.

Le calorie sono fornite dai carboidrati e dai lipidi.

Il fabbisogno energetico di ogni persona varia in relazione all'altezza, al peso, all'età, all'attività fisica, alla situazione fisiologica.

Vitamine

Regolano importanti funzioni del nostro organismo. In condizioni normali un'alimentazione varia fornisce la quantità necessaria di vitamine.

Minerali

Sono essenziali per l'organismo e svolgono importanti funzioni.

Alcuni sono presenti nell'organismo in elevate quantità (calcio, fosforo, magnesio, sodio, potassio, ecc.) altri in piccole quantità (fluoro, selenio, zinco, rame, ecc.).

Acqua

L'acqua svolge un ruolo di primaria importanza per tutte le funzioni dell'organismo umano. Un adeguato apporto idrico assicura una corretta idratazione, è essenziale per la funzione renale e favorisce la motilità intestinale.

La richiesta di liquidi aumenta in presenza di abbondante traspirazione, febbre, vomito, diarrea.

L'acqua viene introdotta con le bevande e con gli alimenti.

E'consigliato assumere mediamente litri 1,5 - 2 di acqua al giorno.

Fibra alimentare

E' costituita da numerose sostanze di origine vegetale, resistenti alla digestione e all'assorbimento nell'intestino tenue, fermentate parzialmente dalla flora batterica intestinale nel colon.

Vi sono fibre solubili (pectine, gomme) e fibre insolubili (cellulosa, lignina), che hanno effetti fisiologici diversi, ma sono entrambe utili all'organismo.

La fibra determina un aumento della massa fecale e, se assunta con adeguate quantità di acqua, favorisce una regolare funzione intestinale. Le fibre solubili hanno anche importanti effetti metabolici.

E' preferibile assumere fibra attraverso gli alimenti che ne sono ricchi.



Gli alimenti, sulla base del loro contenuto in principi nutritivi, sono suddivisi in 6 gruppi. Ogni gruppo comprende cibi tra loro equivalenti sul piano nutrizionale.

GRUPPI DI ALIMENTI



Cereali e derivati (riso, pasta, pane, cracker, grissini, polenta, ecc.). Patate.
Forniscono: carboidrati complessi (amido), proteine, vitamine del gruppo B.
I cereali integrali contengono fibra alimentare.



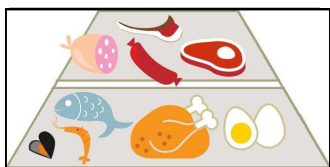
Legumi freschi o secchi (fagioli, piselli, ceci, ecc.). Forniscono carboidrati complessi (amidi), proteine, vitamine del gruppo B, fibra alimentare.



Frutta e ortaggi. Forniscono carboidrati semplici (zuccheri) in quantità variabile, vitamine, minerali, antiossidanti, acqua, fibra alimentare.



Latte, yogurt, formaggi.
Forniscono proteine di elevato valore nutrizionale, grassi, calcio, fosforo, vitamine del gruppo B, vit. A.



Carni (pollo, tacchino, maiale, manzo, cavallo, ecc.). Salumi (prosciutto cotto o crudo, bresaola, ecc.). Pesce (fresco o surgelato). Uova.
Forniscono proteine di elevato valore nutrizionale, ferro, zinco e alcune vitamine del gruppo B. Alcuni tipi di pesce (es. sgombero, alici, sardine) sono una buona fonte di DHA, un acido grasso omega-3 importante per lo sviluppo fetale.



Grassi da condimento (olio extravergine d'oliva, oli di semi, burro, ecc.). Forniscono grassi, acidi grassi essenziali, vitamine A e E.

Piramide Alimentare

La piramide alimentare è una guida per una sana alimentazione.

Gli alimenti sono divisi in 6 gruppi; gli alimenti di ciascun gruppo devono essere presenti nell'alimentazione quotidiana, che deve essere equilibrata e varia.

La quantità dei cibi da consumare diminuisce progressivamente dalla base al vertice, dove si trovano grassi e dolci che vanno consumati con moderazione perché forniscono molte calorie.

Nelle pagine seguenti viene illustrata la Piramide alimentare proposta dall'**International Foundation of Mediterranean Diet** nel 2016.

La quantità degli alimenti da consumare varia in relazione al fabbisogno calorico

ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA: LE PRINCIPALI REGOLE

L'alimentazione della gestante deve assicurare i bisogni nutrizionali della madre e del nascituro. Una carenza nutrizionale può influenzare negativamente lo sviluppo del bambino.

Le principali raccomandazioni sono:

- Aumento dell'apporto di proteine
- Aumento dell'apporto calorico
- Non escludere nessuna categoria alimentare
- Aumento dell'apporto di vitamine e minerali
- Adeguato apporto di fibra alimentare
- Adeguato apporto di liquidi
- Limitazione della quantità di zuccheri semplici
- Moderazione nell'uso del sale
- Frazionamento dei pasti
- Abolizione dell'alcol (tutte le bevande alcoliche: birra, vino, aperitivi, ecc.)
- Limitazione delle bevande contenenti caffeina (caffè, tè, cioccolata, cola)
- Controllo dell'aumento di peso
- Abolizione del fumo



p = porzione

Portata o dimensioni della porzione basate sulla frugalità e le abi

Attività fisica regolare

Riposo adeguato

Convivialità

Vino (e altre bevande alcoliche fermentate) con moderazione e rispettando le credenze sociali



**International Foundation
of Mediterranean Diet**
A healthy and sustainable Future



e abitudini locali



Biodiversità e stagionalità

Prodotti tradizionali,
locali e ecosostenibili

Attività gastronomiche

ORIENTARSI NELLA SCELTA DEGLI ALIMENTI

Proteine: alimenti ad elevato contenuto proteico

Carne e pesce



Porzioni giornaliere **1 - 2**: 1 porzione di carne = g 100
1 porzione di pesce = g 150

Manzo, vitellone, vitello, cavallo, maiale magro, pollo, gallina, tacchino, coniglio, ecc.: lessati, al vapore, ai ferri, al forno.

Limitare l'aggiunta di grassi (olio, burro).

Evitare la cottura alla brace: nelle parti annerite si formano sostanze dannose. Scartare il grasso visibile. Togliere la pelle al pollame.

E' consigliato limitare il consumo di salumi, che vanno privati del grasso visibile: prosciutto crudo, prosciutto cotto, bresaola, speck.

Per le gestanti toxorecettive solo salumi cotti: prosciutto cotto, prosciutto Praga, mortadella e inoltre fesa di tacchino arrosto.

Consumare con moderazione i cibi affumicati e i cibi contenenti nitrati o nitriti come conservanti.

Pesce fresco o surgelato: trota, sogliola, nasello, palombo, tinca, branzino, orata, dentice, ecc.: lessati, al vapore, ai ferri, al forno,

al cartoccio, limitando l'aggiunta di grassi.

Evitare molluschi (seppie, calamari), molluschi bivalvi (vongole, cozze, ecc.) e pesci di grosse dimensioni (salmone, luccio, tonno).

Latte, yogurt e formaggi



Non consumare carne o pesce crudi o poco cotti.

Porzioni giornaliere:

1 tazza di latte, preferibilmente parzialmente scremato

1 vasetto di yogurt magro o parzialmente scremato, naturale o alla frutta

0-1 porzioni giornaliere di formaggio (fresco g 100 o stagionato g 50)

Il latte parzialmente o totalmente scremato ha un contenuto di calorie e colesterolo inferiore rispetto al latte intero.

Se c'è intolleranza al lattosio, può essere sostituito da latte a ridotto contenuto di lattosio (es. Zymil/Parmalat, Accadi/Granarolo).

Lo yogurt ha le stesse caratteristiche nutrizionali del latte, è da preferire quello parzialmente o totalmente scremato.

I formaggi oltre alle proteine contengono anche grassi in elevate quantità. Preferire i formaggi con minor contenuto di grassi (ricotta, mozzarella, caciotta, stracchino) e tutelati (DOP), che garantiscono una migliore qualità

Uova



tà delle materie prime utilizzate per la produzione.

Si possono assumere 2 uova la settimana, cotte preferibilmente senza grassi. Evitare dolci (tiramisù, zabaione, ecc.) o salse (maionese fatta in casa) preparati con uova crude.

➔ In gravidanza è importante l'assunzione di una sufficiente quantità di proteine. Il secondo piatto, costituito da alimenti ad alto contenuto proteico, va con-

Pasta, riso



sumato sia a pranzo che a cena.

Carboidrati: alimenti ad elevato contenuto di carboidrati complessi

Porzioni di pasta o riso: 1 asciutta (g 80) e 1 minestra (g 30) al giorno.

Condire con sugo di pomodoro o altre verdure (piselli, zucchine, melanzane, ecc.) o ragù di carne magra. Evitare i soffritti; aggiungere un cucchiaio di olio extravergine d'oliva, preferibilmente a crudo.

Consigliati minestrone e passati di verdura.

Pane e prodotti da forno



Porzioni giornaliere:

pane (g 50): **3 - 4**

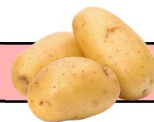
prodotti da forno (g 30): **1 - 2**

Preferire pane comune senza grassi.

I prodotti da forno (fette biscottate, grissini, cracker, ecc.) contengono anche grassi; preferire quelli a ridotto contenuto di grassi, preparati con olio d'oliva.

Alimenti contenenti carboidrati complessi

Legumi e Patate



Legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, ecc.) contengono anche proteine, che associate a quelle dei cereali (pasta, pane, riso) ne aumentano il valore nutrizionale.

Possono favorire la comparsa di meteorismo.

Le patate hanno un contenuto calorico superiore a quello delle verdure e non favoriscono la motilità intestinale. Moderarne il consumo.

Zucchero, marmellata, ecc.



Alimenti ad elevato contenuto di carboidrati semplici

Limitare l'assunzione di: zucchero, zucchero di canna, marmellata, miele, bibite commerciali, caramelle, frutta sciroppata, biscotti, ecc.

Evitare la frutta essiccata o disidratata: datteri, fichi, ecc.

Evitare i dolcificanti artificiali (saccarina, acesulfame, aspartame, sucralosio) e gli alimenti che li contengono (caramelle light, chewing gum, bibi-

Dolci



te light).

Limitare il consumo di dolci e dolciumi in genere; preferire i prodotti da forno (tipo focacce) e i biscotti secchi.

I gelati a base di creme contengono grassi, oltre a zuccheri semplici.

Attenzione ai gelati artigianali, a volte potrebbero non essere sicuri dal punto di

vista igienico.

Condimenti



LIPIDI: alimenti ad elevato contenuto di grassi

Porzioni giornaliere: **3 - 4**

1 porzione (g 10) = 1 cucchiaio di olio

Le gestanti sottopeso possono aumentare il numero di porzioni.

Privilegiare l'**olio extravergine d'oliva** oppure gli oli di semi, utilizzati preferibilmente a crudo.

Limitare il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, panna, strutto, pancetta, lardo).

Non eccedere con il consumo di grassi, contengono molte calorie.

➤ Preferire metodi di cottura semplici, che non richiedono l'uso di grassi, evitare i fritti.

La frutta oleosa (noci, nocciole, mandorle, arachidi, ecc.) è ricca di vitamine e minerali, ma ha anche un elevato contenuto di grassi.

VITAMINE, MINERALI, FIBRA ALIMENTARE,

Verdure



ACQUA

Durante la gravidanza aumentano i fabbisogni di vitamine e di minerali, frutta e verdura ne sono la principale fonte.

Porzioni giornaliere: **2**

1 porzione di ortaggi = g 200 al netto degli scarti

1 porzione di insalate = g 80 al netto degli scarti

Verdure **di stagione** cotte (al vapore, lessate, in tegame, al forno).

Preferire cotture semplici, evitare i soffritti, aggiungere una quantità limitata di olio extravergine d'oliva a crudo. Evitare i funghi.

Verdure crude: lavarle accuratamente. Per il lavaggio le gestanti toxorecettive dovrebbero utilizzare, in giusta diluizione, un disinfettante per

Frutta



alimenti (es. Amuchina) e strofinare con una spazzola le verdure consumate crude.

Porzioni giornaliere: **3 - 4**

1 porzione di frutta = g 150 al netto degli scarti.

Frutta fresca **di stagione** lavata accuratamente e preferibilmente sbucciata.

Alcuni tipi di frutta hanno un blando potere lassativo: kiwi, prugne fresche, prugne cotte, pere mature, frutta cotta.

- Il contenuto di vitamine dei vegetali dipende da vari fattori, ad es. dal tempo che intercorre fra la raccolta ed il consumo; la cottura inattiva alcune vitamine.

Vitamine e minerali:

sono necessarie supplementazioni in gravidanza?

Un'alimentazione adeguata e varia è in grado di soddisfare i fabbisogni di vitamine e minerali in gravidanza, con l'unica eccezione per l'acido folico.

Le diete strettamente vegetariane (vegane), che escludono tutti gli alimenti di origine animale, sono ad alto rischio di carenze nutrizionali e richiedono la supplementazione di alcune vitamine e minerali.

- **Acido folico:** L'integrazione con acido folico in gravidanza (meglio ancora se iniziata prima del concepimento) è protettiva nei confronti di alcune malformazioni fetali.

Le principali fonti alimentari di acido folico sono: vegetali a foglia verde (spinaci, biette, ecc), legumi, agrumi e cereali integrali; la cottura ne riduce notevolmente il contenuto.

- **Ferro:** Il fabbisogno in gravidanza è aumentato e tale da non poter essere facilmente garantito con l'alimentazione, perciò può essere necessaria una

supplementazione.

Carni rosse, carne di cavallo, fegato, pesce e tuorlo d'uovo sono ottime fonti di ferro; il suo assorbimento è favorito dalla contemporanea assunzione di vit. C (agrumi, kiwi, fragole, pomodori...).

E' un minerale essenziale per la sintesi dell'emoglobina, una sua carenza determina anemia.

➤ **Calcio**

E' importante per lo sviluppo scheletrico del bambino; la sua carenza è dannosa anche per la madre.

E' contenuto nel latte e derivati. Anche l'acqua è una buona fonte di calcio, alcune acque minerali ne sono particolarmente ricche.

Se si rendono necessari integratori vitaminici/minerali, è preferibile assumerli - ai dosaggi prescritti dal medico - dopo i pasti.

Sale (cloruro di sodio): moderare il consumo di sale è vantaggioso anche al di fuori della gravidanza. Un consumo eccessivo di sale aumenta il rischio d'insorgenza di alcune malattie.

Limitare i cibi conservati sotto sale. Gli alimenti possono essere insaporiti utilizzando

Acqua



erbe aromatiche (rosmarino, salvia, origano, ecc.); è opportuno limitare l'uso di spezie (es. pepe).

Fibra alimentare

È preferibile l'assunzione di fibra con gli alimenti che ne sono ricchi. Verdure e frutta sono buone fonti di fibra: consumarne abitualmente 5 porzioni al giorno.

L'acqua non contiene calorie. In gravidanza si consiglia di bere almeno 2 litri di acqua al giorno, non fredda; preferire l'assunzione di quantità piccole e frequenti.

Evitare le bibite commerciali (tè, cola, aranciata, pompelmo, ecc.): contengono zuccheri semplici e alcune anche caffeina.

Evitare lunghi periodi di digiuno, modificando se necessario le abitudini alimentari. Il feto non è in grado di immagazzinare carboidrati.

- Si consigliano pasti frazionati: oltre ai tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) anche tre spuntini (metà mattina, metà pomeriggio e dopo cena) costituiti ad es. da frutta o yogurt o latte o prodotti da forno o pane.
- Variare il più possibile la scelta dei cibi scegliendo alimenti di ciascun gruppo (v. pag 7).
- Il peso degli alimenti si considera a crudo e al netto degli scarti.

CALORIE

La richiesta supplementare di calorie in gravidanza è contenuta ed inizia dal secondo trimestre. L'apporto calorico deve essere personalizzato, adeguato al peso della gestante e all'epoca gestazionale.

Le calorie dovranno essere fornite in giusta percentuale da:

- ◆ carboidrati (preferibilmente complessi) 55 - 60 %
- ◆ lipidi in prevalenza vegetali 25 - 30 %
- ◆ il restante 15 - 20 % delle calorie è dato dalle proteine.

Il fabbisogno calorico varia da persona a persona, è determinato da vari fattori quali: l'altezza, il peso, l'attività fisica svolta.

AUMENTO DI PESO IN GRAVIDANZA

Il bilancio energetico è il risultato tra le calorie introdotte con gli alimenti e le calorie spese per il mantenimento delle funzioni vitali e l'attività fisica.

Se si introducono più calorie di quante se ne consumano si ha un aumento del peso, se invece c'è una carenza nutrizionale si assiste ad un calo ponderale.



E' obiettivo primario in gravidanza mantenere un'alimentazione equilibrata che assicuri un'adeguata nutrizione materna e fetale e un corretto incremento ponderale.

L'incremento ponderale in gravidanza deve tener conto del peso antecedente la gravidanza.

- per chi inizia la gravidanza **sottopeso** ($BMI < 18.5$) le necessità energetiche sono maggiori: l'aumento di peso auspicabile è tra i 12,5 e i 18 Kg
- per chi inizia la gravidanza **normopeso** ($18.5 \leq BMI < 25$), l'aumento di peso auspicabile è fra gli 11,5 e i 16 Kg
- per chi inizia la gravidanza in **sovrappeso** ($25 \leq BMI < 30$), è auspicabile contenere l'aumento di peso fra i 7 e gli 11,5 Kg
- per chi è **obesa** ($BMI \geq 30$) l'aumento di peso raccomandato è di circa 5-9 Kg
- nella gravidanza gemellare l'aumento di peso complessivo medio è fra i 16 e i 20,5 Kg (Kg 0,75 per settimana nel II° e III° trimestre). Sono accettati livelli di aumento inferiori per gestanti con altezza < 1.57 .

L'incremento ponderale durante il primo trimestre è di entità trascurabile, nel secondo e terzo trimestre assume un andamento pressoché costante. Un'ipotesi di giusta progressione, per la gestante normopeso, prevede un aumento totale di Kg 3.5 nelle prime 20 settimane, successivamente Kg 0.5 per settimana.

E' necessario effettuare un controllo regolare (1-2 volte la settimana) del peso durante la gravidanza. Un incremento ponderale improvviso e in breve tempo può essere sintomo di ritenzione idrica e va segnalato al medico.

Il sottopeso, il sovrappeso e l'obesità sono situazioni che vanno affrontate con il medico e con la dietista; si devono evitare diete non equilibrate che possono essere dannose.

Una percentuale elevata di donne affronta la gravidanza in condizioni di peso non ottimali e spesso si assiste ad un eccessivo incremento ponderale rispetto ai valori raccomandati. I chili in più, dovuti ad un'alimentazione ipercalorica, persistono dopo il parto e sono difficili da perdere.

ESEMPIO DI DIETA DA 2200 KCAL ~
Per gestante di statura media normopeso
dal 2° trimestre di gravidanza

<u>Colazione:</u>	
1 tazza (ml 250) di latte parzialmente scremato con caffè d'orzo. 5 fette biscottate (g 30)	Oppure: 2 vasetti di yogurt parzialmente scremato 1 tazza di tè con zucchero (1 cucchiaino raso); in questo caso aumentare la carne del pranzo di g 40 o il formaggio della cena di g 30 Oppure: 5 biscotti secchi (g 30) 1 panino (g 50)
<u>Metà mattina:</u>	
1 frutto (g 150) pane (g 50)	Oppure: 5 fette biscottate cracker (1 pacchetto)
<u>Pranzo:</u>	
pasta o riso asciutti (g 80) all'olio, al pomodoro o con verdure con olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino (g10) carne magra g 100 o pesce g 150 verdura cruda o cotta 1 porzione con olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino (g10) pane (g 50)	

<u>Pomeriggio:</u>	
<p>1 vasetto di yogurt magro alla frutta</p> <p>1 frutto (g 150)</p>	<p>Oppure:</p> <p>1 vasetto di yogurt naturale</p> <p>1 bicchiere di latte</p>
<u>Cena:</u>	
<p>pasta o riso (g 30) con verdure o in brodo vegetale o in brodo magro</p> <p>formaggio: stracchino g 100 o asiago fresco o emmenthal o parmigiano: g 50</p> <p>verdura cotta o cruda 1 porzione con olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino (g10)</p> <p>pane g 80</p>	<p>Oppure:</p> <p>carne magra g 100</p> <p>pesce g 150</p> <p>2 uova</p>
<u>Dopo cena:</u>	
<p>2 fette biscottate</p> <p>frutta secca (g 20)</p>	<p>Oppure:</p> <p>1 bicchiere di latte</p> <p>1 vasetto di yogurt</p>

TOXOPLASMOSI

L'infezione contratta dalla donna prima della gravidanza sviluppa un'immunità che protegge da successivi contagi.

Per non contrarre la malattia durante la gravidanza, le gestanti negative per la toxoplasmosi devono osservare le seguenti norme alimentari:

- ◆ Non mangiare carne o pesce crudi o poco cotti (roast—beef, bistecche al sangue, carpaccio, sushi, ostriche, ecc.).
- ◆ Non mangiare salumi tipo prosciutto crudo, bresaola, salame, speck, ecc.. Sono consentiti i salumi cotti: prosciutto cotto, prosciutto Praga, mortadella e inoltre fesa di tacchino arrosto.
- ◆ Lavare accuratamente con acqua corrente le verdure e la frutta da consumare crude.
- ◆ Non consumare verdure crude e frutta fuori casa, se non si è certe siano state accuratamente lavate.
- ◆ Lavare accuratamente le mani prima di preparare i cibi e dopo aver maneggiato carni crude.
- ◆ Se si possiede un gatto, alimentarlo con cibo in scatola o cotti e pulire la lettiera quotidianamente (evitando di farlo in prima persona)
- ◆ Non utilizzare il forno a microonde per cuocere gli alimenti: non garantisce una cottura uniforme

LISTERIOSI

Per non contrarre questa malattia durante la gravidanza, le gestanti devono osservare le seguenti norme alimentari:

- ◆ Cuocere adeguatamente gli alimenti
- ◆ Riscaldare gli avanzi di cibo ad una temperatura superiore ai 75°C e non utilizzare il forno a microonde per cuocere gli alimenti: non garantisce una cottura uniforme
- ◆ Attenzione agli alimenti pronti al consumo, devono essere riscaldati ad alte temperature (es. wurstel, hamburger)
- ◆ Evitare di consumare pesce refrigerato affumicato (es. salmone)
- ◆ Evitare il latte crudo; assumere latte pastorizzato o a lunga conservazione UHT
- ◆ Evitare sempre la crosta dei formaggi (es. camembert)
- ◆ Evitare i formaggi in fiocchi, i formaggi a pasta molle stagionati (brie,

camembert, gorgonzola), quelli erborinati e quelli ottenuti dal latte crudo (crescenza, caciocavallo, provola, robiola)

- ◆ Lavare accuratamente verdure e frutta da consumare crude
- ◆ Lavare accuratamente le mani prima di preparare i cibi.
- ◆ Lavare accuratamente le mani e gli utensili di cucina dopo aver maneggiato carni crude o verdure crude.

SALMONELLOSI

Per non contrarre questa malattia durante la gravidanza, le gestanti devono osservare le seguenti norme alimentari:

- ◆ Non mangiare carne o pesce crudi o poco cotti (roast—beef, bistecche al sangue, carpaccio, sushi, ostriche, ecc.).
- ◆ Non consumare latte non pastorizzato, uova crude o prodotti a base di uova non cotti (es. maionese, paté)
- ◆ Per gli ortaggi da consumare crudi: lavarli e spazzolarli accuratamente prima del consumo
- ◆ Ricorda che gli alimenti contaminati da Salmonella spesso non modificano le loro caratteristiche sensoriali

Per approfondire i rischi microbiologici e come prevenirli, consulta il sito www.alimentigravidanza.it a cura dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie in collaborazione con l'Università degli Studi di Padova.

NAUSEA E VOMITO GRAVIDICI

Nausea e vomito sono sintomi frequenti nel primo trimestre di gravidanza. Quando il vomito è frequente e tale da impedire una normale alimentazione si parla di "iperemesi gravidica".

Se questa sintomatologia persiste a lungo può provocare:

- ◆ disidratazione
- ◆ alterazione degli elettroliti
- ◆ calo ponderale
- ◆ malnutrizione

E' necessario rivolgersi al medico.

Talvolta la sensazione di nausea può protrarsi per tutto il periodo della gravidanza.

E' utile seguire alcune indicazioni dietetiche, che possono ridurre la frequenza degli episodi di vomito.

- ◆ Si consigliano pasti **piccoli e frequenti, frazionati** nell'arco della giornata e prevalentemente **asciutti**. Può essere utile, prima di alzarsi al mattino consumare qualche fetta biscottata, cracker, pane biscottato, biscotti secchi.
- ◆ Ridurre il volume delle porzioni. Assumere la quantità di alimenti che si è in grado di accettare, evitare le forzature. Anche se inizialmente la quantità di alimenti assunta è insufficiente a soddisfare il fabbisogno nutrizionale, è importante limitare gli episodi di vomito.
- ◆ Man mano che gli episodi di vomito si riducono, si aumenterà gradualmente la quantità di alimenti
- ◆ Durante la giornata assumere le bevande consentite a sorsi piccoli, ma frequenti.
- ◆ E' importante masticare bene i cibi o preferire quelli di piccolo formato (es. pastina) o tritati (es. carne), che sono più digeribili.
- ◆ Sono da preferire le cotture semplici, che non prevedono l'aggiunta eccessiva di grassi (al vapore, ai ferri, al forno, al cartoccio, ecc.); la preparazione dei piatti deve essere il meno elaborata possibile (limitare i condimenti, evitare salse, spezie, fritti e soffritti).

Alimentazione consigliata

COLAZIONE:

- ⇒ Prodotti da forno (pane biscottato senza grassi, pane comune tostato, fette biscottate, cracker non salati, biscotti secchi, ecc.).
- ⇒ Caffè d'orzo o tè leggero decaffeinato poco zuccherati. Se tollerato, latte scremato.

SONO DA EVITARE: biscotti farciti o ricchi di grassi, dolci e merendine, latte intero, tè, caffè, cacao, succhi di frutta, marmellate.

PRANZO:

- ⇒ Pastina o riso asciutti, conditi con poco olio crudo. Semolino o crema di riso in brodo vegetale (densa) o in passato di verdura.

SONO DA EVITARE: brodi o estratti di carne, paste ripiene, condimenti ricchi di grassi, sughi di pomodoro e minestre molto liquide.

Le bevande contenenti caffeina vanno limitate, es. 2 caffè al giorno.

Si sconsiglia il consumo di tisane al finocchio in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini al di sotto dei 4 anni.

⇒ Carni magre e tenere (pollo, tacchino, vitello, coniglio) o pesci magri (sogliola, nasello, dentice, triglia, orata, trota, ecc.)

SONO DA EVITARE: insaccati, carni conservate, prodotti in scatola, in salamoia o sott'olio, fritti, pesci grassi (es. anguilla, salmone).

⇒ Verdure poco fibrose, lessate o cotte al vapore, condite con poco olio crudo (patate, carote, zucchine, fagiolini, finocchi).

SONO DA EVITARE: verdure crude, in salamoia o sott'aceto.

⇒ Pane comune (preferire la crosta), pane comune tostato, cracker senza grassi, grissini senza grassi.

SONO DA EVITARE: frutta cruda, frutta essiccata, frutta oleosa, frutta sciroppata, succhi di frutta.

Quando c'è un miglioramento della sintomatologia si può iniziare con l'assunzione di frutta cotta.

CENA:

⇒ Primo piatto: come a pranzo.

⇒ Carne o pesce: come a pranzo.
Formaggi freschi (ricotta, stracchino, caciotta fresca, latteria).

SONO DA EVITARE: formaggi piccanti, stagionati o ad elevato contenuto di grassi (pecorino, provolone, caciocavallo, gorgonzola, mascarpone, ecc.). I formaggi, per il loro contenuto di grassi, rallentano lo svuotamento gastrico.

⇒ Verdure e pane: come a pranzo.

◆ E' consigliato assumere tra un pasto e l'altro piccole quantità di **prodotti da forno senza grassi** (pane comune biscottato, cracker, grissini, ecc.).

DIABETE GESTAZIONALE

Per diabete gestazionale si intende una alterazione del metabolismo dei carboidrati, di gravità variabile, ad esordio o primo riconoscimento in gravidanza. In genere regredisce dopo il parto.

La terapia dietetica per la gestante con diabete ha l'obiettivo di assicurare un'adeguata nutrizione materna e fetale e un controllo ottimale della glicemia. Deve essere **individualizzata** in relazione allo stato nutrizionale e metabolico, all'attività lavorativa, all'attività fisica, alla situazione socioculturale. I principi su cui si basa non si discostano molto dalle indicazioni già fornite per la donna in gravidanza:

- Evitare gli alimenti ad alto contenuto di carboidrati semplici, che vengono assorbiti rapidamente provocando un rapido innalzamento della glicemia: zucchero, zucchero di canna, marmellata, miele, caramelle, bibite commerciali (tè, cola, pompelmo, ecc.) caramelle, frutta sciroppata, frutta essiccata, succhi di frutta, biscotti, dolci in genere, gelati, ecc..
- Sconsigliato l'uso dei dolcificanti artificiali (saccarina, acesulfame, aspartame, sucralosio) e degli alimenti che li contengono (caramelle light, chewing gum, bibite light).
- I glucidi della dieta saranno costituiti prevalentemente da carboidrati complessi, che vengono assorbiti dall'organismo più lentamente (pane, pasta, prodotti da forno, ecc.).
- E' necessario limitare l'assunzione delle patate, che provocano un aumento della glicemia post-prandiale.

- Frazionare i pasti: oltre ai tre pasti principali (colazione, pranzo e cena), sono necessari tre spuntini (metà mattina, metà pomeriggio, dopo cena). Lo spuntino prima di coricarsi (costituito ad es. da 2 - 3 fette biscottate con 200 ml di latte) è importante per evitare ipoglicemie al mattino, a causa delle numerose ore di digiuno che intercorrono tra la cena e la colazione.

Il diabete gestazionale non trattato comporta rischi rilevanti per la madre, per il feto e per il neonato. La terapia medica e dietetica del diabete è finalizzata a mantenere un buon controllo della glicemia, senza brusche variazioni e senza comparsa di corpi chetonici nelle urine. E' necessario che la gestante, su indicazione del medico curante, si rivolga ad un "Centro Diabetologico".

Le donne con diabete gestazionale devono effettuare l'autocontrollo domiciliare della glicemia. Se la dieta da sola non è sufficiente ad assicurare un buon controllo glicemico, il diabetologo valuterà l'opportunità di ricorrere alla terapia insulinica.

COLESTASI GRAVIDICA

Può essere una complicanza della gravidanza. E' caratterizzata da sofferenza epatica con aumento della bilirubina e dei sali biliari, spesso associato a prurito diffuso.

Dal punto di vista dietetico è consigliata la limitazione dei grassi: preferire carni e pesci magri, formaggi freschi non più di 2-3 volte la settimana, olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini al giorno), evitare grassi animali, cotture elaborate, fritti e soffritti. Preferire cotture semplici (al vapore, lessato, ai ferri).

L'assunzione di minestre di verdura, di 2 porzioni di verdura e di 3 porzioni di frutta al giorno aiuta a favorire una regolare funzione intestinale.

ALIMENTAZIONE DELLA NUTRICE: LE PRINCIPALI REGOLE

I bisogni nutrizionali della donna che allatta **sono proporzionali alla quantità di latte prodotto** e sono superiori a quelli della gestante.



È necessario:

- Aumentare l'apporto di proteine
- Aumentare l'apporto di calorie, adattandolo alle necessità individuali
- Non escludere nessuna categoria alimentare
- Aumentare l'apporto di vitamine e di minerali
- Mantenere un adeguato apporto di fibra alimentare
- Aumentare l'apporto di acqua, in proporzione alla quantità di latte prodotto
- Frazionare i pasti
- Abolire l'alcol (tutte le bevande alcoliche: birra, vino, ecc.)
- Limitare le bevande contenenti caffeina (caffè, tè, cioccolata, cola); consentiti 1 o 2 caffè al giorno.
- Controllare il peso corporeo
- Non fumare

L'introduzione di una quantità non adeguata di energia e nutrienti può comportare carenze nutrizionali nella madre.

Le indicazioni dietetiche e la scelta degli alimenti non si discostano molto da quelle della gestante.

INDICAZIONI DIETETICHE PER L'ALLATTAMENTO

Le indicazioni dietetiche per la nutrice e le caratteristiche degli alimenti da consumare non si discostano molto da quelle già fornite per la gestante.

- ◆ La dieta deve essere varia e idonea a soddisfare le esigenze nutrizionali.
 - ◆ Consumare adeguate quantità di latte (preferire quello parzialmente scremato) per il suo contenuto di proteine e di calcio. Lo yogurt ha le medesime caratteristiche nutrizionali del latte; entrambi possono costituire gli spuntini di metà mattina, metà pomeriggio e dopo cena.
 - ◆ Le carni e il pesce vanno cotti in modo semplice, evitando i fritti e l'uso eccessivo di grassi. Evitare selvaggina, molluschi, crostacei, pesce crudo.
 - ◆ Evitare i formaggi piccanti (pecorino, provolone, ecc.).
 - ◆ Escludere le spezie e i cibi piccanti (pepe, peperoncino).
 - ◆ Alcuni alimenti sarebbero da evitare perché conferiscono al latte materno un sapore sgradevole (asparagi, aglio, cipolla, porri, tutte le varietà di cavoli, mandorle amare).
 - ◆ Anche l'intensa attività muscolare con produzione di acido lattico sembra alterare il sapore del latte.
 - ◆ Attenzione agli alimenti che possono provocare manifestazioni di intolleranza nel lattante (es.: cioccolato, fragole, frutta oleosa, legumi).
 - ◆ Sconsigliati i dolcificanti artificiali (saccarina, acesulfame, aspartame, ecc.) e gli alimenti che li contengono.
 - ◆ Attenzione all'assunzione di farmaci o di fitoterapici (possono passare nel latte materno), consultare il medico.
- Terminato il periodo di allattamento si riprenderà un'alimentazione normale, **riducendo** sia l'**apporto proteico** che calorico.

Indicativamente potrà essere sufficiente un solo secondo piatto al giorno. Ad esempio, se si opta per il secondo piatto a cena (con contorno di verdure e pane), a pranzo sarà sufficiente un piatto di pasta accompagnato da una porzione di verdura di stagione.

PERSONALE della UOC DIETETICA e NUTRIZIONE CLINICA

Direttore:

Prof. Paolo Spinella

 **049 821 2501**

Segreteria  **049 821 2345**

Medici:

Dott. Francesco Francini Pesenti

 **049 821 2346**

Prof.ssa Valerie Tikhonoff

 **049 821 2301**

Dott.ssa Giulia Tognana

 **049 821 6529**

(Sede OSA)

Dietisti

Contattare preferibilmente
dalle 8:00 alle 9:00 e dalle 14:00 alle 15:00

sede Azienda Ospedale via Giustiniani:  **049 821 3971**

sede Ospedale S. Antonio via Facciolati:  **049 821 6779**

Valeria Baldan

Chiara Bertan

Marianna Boscolo

Mara Cazzola

Matteo D'Angelo

Giulia De Boni

Ilaria Fasan

Roberta Giacomini

Giorgia Gugelmo

Christian Loro

Lara Mengato

Sara Modolo

Daria Piccolo

Giulia Romanelli

Zaira Salvador

Giancarlo Travaglia

Romina Valentini

Beatrice Varotto

Alessandra Zattarin

Chiara Zorzin

UOC DIETETICA e NUTRIZIONE CLINICA

Indicazioni dietetiche per la gravidanza e l'allattamento



UFFICIO RELAZIONI CON IL PUBBLICO

Offre **informazioni, indicazioni** sull'organizzazione
dell'Azienda Ospedale-Università Padova

Riceve **richieste o segnalazioni**.

Fornisce indicazioni sull'**accoglienza dei parenti dei malati**.

Dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 13:00;

 049 821 3200 -  049 821 2090

: urponline@aopd.veneto.it

Aggiornato al 23 novembre 2022