

Alimentazione in gravidanza

La cura dell'alimentazione in gravidanza è fondamentale per il benessere materno e fetale, tenuto conto che il corpo della donna gravida è maggiormente sensibile alle sostanze tossiche. Affinché l'alimentazione sia nutriente e varia, la donna deve assumere cibi digeribili, integrali (pane e cereali, riso, verdura, legumi secchi, patate) e ridurre zuccheri, merendine, cereali raffinati che hanno poco valore nutrizionale e forniscono maggiori calorie.

Consigli su come utilizzare gli alimenti

Frutta e verdura

- Meglio se di stagione e fresche
- Preferire comunque il surgelato al conservato in scatola
- Lavare bene con abbondante acqua fredda e bicarbonato (o se si preferisce qualche goccia di Amuchina) e risciacquare bene ma senza lasciarla in ammollo per lunghi periodi perché non serve a lavare meglio e contribuisce alla perdita di parte delle vitamine idrosolubili
- Cuocere preferendo metodi quali il vapore o a pressione, sempre per favorire la minor perdita di vitamine possibile. Da evitare il microonde perché il calore eccessivo distrugge le sostanze nutritive.

Carne e pesce

- Evitare se possibile pesci e carni crude, soprattutto se si è risultate negative al test della Toxoplasmosi, in quest'ultimo caso evitare anche gli insaccati crudi soprattutto quelli derivanti dalla lavorazione delle carni del maiale come il salame.
- Preferire tipi di cottura semplici.

Condimenti

- Preferire olio extravergine d'oliva, usato a crudo, dopo la cottura degli alimenti;
- Conservare l'olio al buio e lontano da fonti di calore per evitare la perdita di vitamina E;
- Evitare pepe, peperoncino e altri piccanti;
- Va ridotto l'uso del sale che favorisce la ritenzione idrica e di conseguenza gli edemi.

Cosa preferire in gravidanza

- Seguire una dieta varia ed equilibrata, includendo nell'alimentazione di ogni giorno i diversi gruppi di alimenti: cereali, frutta, vegetali freschi, alimenti proteici di origine animale (pesce, carni magre, uova: fonti di proteine di elevato valore biologico, vitamine gruppo B, ferro, zinco, rame, ecc), alimenti proteici di natura vegetale (legumi: fonti di proteine, fibre, magnesio, ferro), latte e derivati (fonti di calcio).
- Preferire il consumo di pesce (2 volte alla settimana), fonte di acidi grassi omega-3 (sardine, sgombro, salmone, ecc) a quello della carne.
- Arricchire la dieta base con latte e derivati come yogurt, formaggi magri, ricotta.
- Consumare pasti piccoli e frequenti.
- Bere molta acqua, l'assunzione di liquidi riduce il rischio di infezioni urinarie, mantiene l'alvo regolare e la pelle idratata ed elastica. Possono essere consumati succhi di frutta, latte, succhi di verdura e cereali, preferendo quelli biologici;
- Consumare quotidianamente più porzioni (5 circa) di ortaggi e frutta fresca: fonti di vitamina C, carotenoidi, acido folico, sali minerali, antiossidanti in genere, acqua e fibra. Consumare anche carboidrati, che devono costituire la principale fonte di energia,

prediligendo cereali (pane, pasta, riso, mais, farro, orzo, cous-cous), pseudocereali (grano saraceno), legumi; consentono di controllare la glicemia e contribuiscono a prevenire la stipsi (disturbo frequente in gravidanza).

Cosa evitare in gravidanza:

- Aumenti eccessivi di peso;
- Bevande fredde, dolci e gassate;
- Eccessivo consumo di sale, zuccheri, dolci, bevande zuccherine, alimenti fritti, salse, alimenti conservati (in salamoia, sott'olio) e alimenti elaborati;
- Supplementazioni e farmaci senza indicazione e controllo medici;
- Superalcolici, eccessivo consumo di vino (vanno bene 1-2 bicchieri alla settimana, meglio durante i pasti);
- Eccessivo consumo di the, caffè, cacao, bevande a base di cola;
- Eccessivo consumo di grassi da condimento di origine animale come burro, lardo, strutto, panna, margarina e prodotti industriali;
- Consumo di latte e formaggi molli non pastorizzati, alimenti di origine animale e frutti di mare crudi o poco cotti;
- Non fumare o comunque mantenersi sotto le 6 sigarette al giorno.

Di seguito riportiamo un esempio di uno schema nutrizionale settimanale.

Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica

Colazione

Una tazza di latte (circa 200ml) – Fette biscottate (4-5) oppure pane bianco o Integrale – Marmellata (4-5 cucchiaini) – oppure Cornflakes (porzione abbondante)
Va bene anche una brioche, l'importante è consumare un bicchiere di latte.
1 frutto

Spuntino

Frutta o se piacciono, consumare 1 o 2 yogurth al giorno che contribuiscono a raggiungere un adeguato apporto di Calcio giornaliero

Pranzo

Carne		Pasta/Riso		Carne		Pasta/Riso		Carne		Pasta/Riso		Carne
Verdura		Pesce		Verdura		Pesce		Verdura		Pesce		Verdura
Pane		Verdura		Pane		Verdura		Pane		Verdura		Pane
Frutta		Frutta		Frutta		Frutta		Frutta		Frutta		Frutta

Spuntino

Frutta o se piacciono, consumare 1 o 2 yogurth al giorno che contribuiscono a raggiungere un adeguato apporto di Calcio giornaliero

Cena

Pasta/Riso		Carne		Pasta/Riso		Uova		Pasta/riso		Carne		Pasta/Riso
Formaggio		Pane		Verdura		Pane		Verdura		Patate		Verdura
Verdura		Verdura		Carne		Verdura		Carne		Verdura		Pesce
Frutta		Frutta		Frutta		Frutta		Frutta		Frutta		Frutta

Consigli validi per tutti i giorni

Pasta o riso: una porzione al giorno (80gr) condita a piacere e con 30gr di parmigiano. Usare i condimenti senza dosarli ma senza esagerare

Pane: 1 porzione o 2 al giorno in base al consumo di patate

Tipi di carne: tacchino, pollo, maiale magro, cavallo, manzo o bovino adulto, vitello, coniglio, in alternativa piatto di bresaola, rucola e grana.

Tipi di pesce: nasello, sgombrò, tonno, salmone, acciughe, orata, branzino, merluzzo o baccalà.

Tipi di formaggio: stracchino, ricotta, crescenza, mozzarella. In alternativa due uova.

Tipi di verdure: 4 porzioni al giorno, scegliere sempre la verdura di stagione. Peperoni (misti rossi e gialli), insalata, pomodori meglio se maturi, carote crude, spinaci o bietole, zucchine, piselli, patate (200-300gr circa), broccoli, cavolfiore, cime di rapa.

Tipi di frutta: 5 porzioni al giorno, scegliere frutta di stagione. Kiwi (2), banana, mandaranci (3), arancia (1 grande), mela, fichi, melone, ananas, fragole, albicocche, pesche, ciliege, pera.

Prevenzione per listeriosi, salmonellosi, toxoplasma

Listeriosi: è un batterio che può provocare aborto spontaneo ed è diffuso nell'ambiente soprattutto sul suolo e negli alimenti crudi; si può evitare la contaminazione dei cibi in preparazione, coi cibi crudi e/o provenienti dai banconi di supermercati e gastronomie, con la cottura che appare la prima azione per prevenire l'infezione. Per ridurre il rischio è necessario bere solo latte pastorizzato o UHT, evitare carni crude o cibi di gastronomia senza che vengano scaldati a temperature elevate, non cibarsi di pesce affumicato né paté di carni freschi e non inscatolati, evitare formaggi molli se non si ha la certezza che provengano da latte pastorizzato, né stagionati ed erborinati o quelli in cui ci sono le muffe.

Salmonellosi: per evitare il contagio lavare bene le mani prima e durante la preparazione dei cibi, lavare bene frutta e verdura prima della manipolazione e del consumo, gli alimenti devono essere preparati in contenitori da refrigerare prima possibile per assicurare che la temperatura si riduca e per proteggerli dalla contaminazione di insetti e roditori. È necessario bere solo latte pastorizzato o UHT, tenere ben separati i cibi crudi da quelli cotti, cuocere accuratamente alimenti derivati da pollame, maiale ed uova (evitare uova crude o poco cotte), gelati e zabaioni preparati in casa. In gravidanza le salmonelle non superano la barriera placentare e pertanto il feto è protetto, ma durante il parto possono infettare il bambino e provocare febbre elevata con disidratazione che rappresenta l'evenienza più grave.

Toxoplasmosi: il contagio avviene per ingestione del toxoplasma ed è possibile la trasmissione al feto; la prevenzione per diminuire il rischio di contagio si basa soprattutto sulle norme igieniche. Come per la salmonella, lavarsi bene le mani prima di manipolare frutta e verdura e prima del consumo, cuocere ad alte temperature sia la carne che i cibi surgelati specie se già pronti. Evitare carni crude conservate come prosciutto crudo ed insaccati ed il contatto con le mucose dopo aver manipolato carne cruda; usare guanti per lavorare la terra del giardino che potrebbe essere contaminata dalle feci del gatto che per pulire la lettiera.