



**ASU FC Azienda sanitaria
universitaria Friuli Centrale**

Consigli corretta alimentazione per donne in gravidanza e allattamento



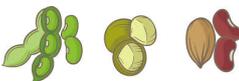
**A cura di:
SERVIZIO DIETETICO
OSPEDALE LATISANA - PALMANOVA**

**SEDE DI LATISANA:
DIETISTA:
Dott.ssa Rosaria Amabile
Recapiti: 0431 529 909**

**SEDE DI PALMANOVA:
DIETISTA:
Dott.ssa Germana Guida
Recapiti: 0432 921 425**

Consigli per un'alimentazione sana ed equilibrata:

FREQUENZE DI CONSUMO SETTIMANALE DI ALIMENTI PROTEICI:

Secondi di origine animale	Frequenza settimanale	Secondi di origine vegetale	Frequenza settimanale
 Carne	3 - 4 volte	 Legumi (secchi o freschi)	3 - 4 volte
 Pesce	3 - 4 volte		
 Formaggi	1 - 2 volte		
 Uova, preferibilmente biologiche	1 - 2 volte		

CONSIGLI SULLA SCELTA DEI CIBI

Basare la propria dieta su cibi di origine vegetale (cereali, legumi, verdura, frutta, semi, noci); preferire il consumo di cereali integrali in chicco (riso integrale o riso nero, avena, orzo o anche pseudocereali come amaranto, quinoa, grano saraceno);



✓ **Preferire** preparazioni semplici dei cibi. Scegliere alimenti freschi. **Evitare** cibi conservati o pronti o troppo elaborati. Evitare di consumare pasta con condimenti pesanti (es. panna e prosciutto).

✓ **Consumare** in abbondanza cibi ricchi di **omega 3**: noci, olio di lino (usato solo a crudo), rosmarino secco, origano secco, semi di zucca, mandorle e nocciole, pesce azzurro (sardine, sgombro, etc.).

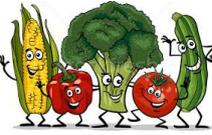


✓ **Bere** almeno 2 litri di acqua al giorno (preferibilmente oligominerale calcica, povera di sodio, con nitrati che non devono superare i 10 mg/l). **Evitare** bevande alcoliche.

✓ Condurre uno stile di vita sano: **fare movimento**, soprattutto all'aria aperta. Sono sufficienti anche piccoli accorgimenti come: evitare di usare troppo spesso l'ascensore ma preferire le scale, se possibile svolgere a piedi le commissioni, sfruttare ogni occasione per essere attivi (giardinaggio, lavori domestici, parcheggiare l'auto un po' più lontano della destinazione).



✓ **Eliminare** il più possibile prodotti contenenti "zuccheri semplici" come: biscotti, torte, bibite zuccherate, miele, marmellata, succhi di frutta, gelati, prodotti di pasticceria in genere. In caso di consumo, preferirli fatti in casa sostituendo latte, uova, burro e zucchero con: bevande vegetali senza zuccheri (latte di riso/avena/mandorla senza zuccheri), creme di nocciola bio, crema di mandorla bio, frutta secca, uva passa.

<p>Primi piatti</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ consumare piatto unico di cereali + legumi almeno per 2 volte a settimana (es. pasta e fagioli/farro e lenticchie/orzo e ceci); preferire condimenti leggeri come pomodoro o verdure; ✓ ad ogni pasto consumare una porzione di carboidrati (pasta, riso, pane, cereali vari, crackers, polenta, ecc. In sostituzione di una porzione di carboidrati è possibile consumare saltuariamente patate);
<p>Secondi piatti</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ preferire la cottura al forno o alla griglia, evitare le frittiture: <ul style="list-style-type: none"> -Pesce: alternare pesce azzurro di piccola taglia (sardine, sgombro, etc.) con pesce bianco(trota,orata) - vedere “cenni di igiene degli alimenti”; -Carne: di cui 1 volta carne rossa tipo vitello/manzo, 2-3 volte carne bianca tipo pollo/tacchino/coniglio (meglio se cotta al vapore o al forno) - vedere “cenni di igiene degli alimenti”; -Salumi/affettati: evitarli per quanto possibile, eventualmente è possibile consumare prosciutto cotto senza polifosfati aggiunti/senza lattosio – vedere “cenni di igiene degli alimenti”; -Latte e formaggi: preferire formaggi freschi (es. stracchino, ricotta) o piccole quantità di formaggi stagionati come grana o parmigiano reggiano (circa 30 g al dì) – vedere “cenni di igiene degli alimenti”; ✓ Legumi: evitare di consumare i legumi come contorno di piatti di carne/pesce, utilizzarli invece come secondo piatto in alternativa a carne/pesce oppure come piatto unico es. pasta e fagioli, preferirli passati;
<p>Prodotti da forno</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ preferire il pane integrale/multicereali/di segale; occasionalmente in sostituzione del pane è possibile consumare patate. È possibile consumare occasionalmente pizza (in corrispondenza di tale giornata limitare il consumo di pasta/pane). Limitare il consumo di biscotti, da preferire comunque integrali/multicereali;
<p>Verdura</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ consumare la verdura preferibilmente cruda oppure cotta al vapore/a pressione. Lavare accuratamente frutta e verdura (ma non lasciarle in ammollo per troppo tempo!). Consumare il contorno di verdura rispettando il condimento indicato; vedere “cenni di igiene degli alimenti”
<p>Frutta</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ consumare frutta fresca di stagione 2-3 porzioni al giorno; in caso di difficoltà digestive o gonfiore addominale, consumare la frutta preferibilmente 1 ora dopo il pasto; vedere “cenni di igiene degli alimenti”.

Ammollo legumi: per almeno 8-12 ore, cambiando 2 volte l'acqua. La cottura deve essere molto prolungata, meglio se in un tegame di coccio. In alternativa al prodotto secco/fresco è possibile consumare legumi surgelati.

Sale: utilizzare massimo 4 gr di sale da cucina (aiutarsi utilizzando bustine dosate); per insaporire i cibi preferire piuttosto l'utilizzo di aromi (rosmarino, origano, prezzemolo) e limone.

Olio: prediligere olio di oliva extravergine da aggiungere a crudo, quantità consigliata: 3-4 cucchiaini (rasi) al dì.

Consigli alimentazione durante la gravidanza:

Cosa cambia?



Il bimbo attinge dalle riserve materne per soddisfare i propri fabbisogni. Lo sviluppo del feto viene influenzato dalla madre e, allo stesso tempo, si devono garantire adeguate risorse anche per la madre stessa. In ogni caso l'aumento di peso deve essere il più possibile graduale e seguire le fasi fisiologiche della gravidanza come indicato dai "Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti (LARN) " 2014:

- 1° trim: +70 Kcal
- 2° trim: +260
- 3° trim: +500

Il fabbisogno calorico giornaliero in una donna in gravidanza è quindi in un range di 1600-2400 kcal/die; nelle donne con obesità è comunque sconsigliato scendere al di sotto di 1500 kcal/die (comunque privilegiare proteine e carboidrati).

ATTENZIONE: il detto "mangiare per due" non va preso alla lettera! Bisogna alimentarsi seguendo le regole della corretta alimentazione viste sopra, tenendo in considerazione i limiti di aumento auspicabile di peso in gravidanza che variano a seconda del peso di partenza (tabella 1).

Come distribuire le calorie giornaliere tra i vari nutrienti?

NUTRIENTE	% sulle calorie tot. giornaliere	Note:
GRASSI	25-30%	Preferire pesce azzurro, olio extravergine di oliva, frutta secca e semi (contengono Omega 3)
PROTEINE	10-15%	1° trimestre +1 g/die 2° trimestre + 8g/die 3°trimestre + 26gr/die.
CARBOIDRATI	55-60%	Di cui zuccheri semplici* massimo 10% *cioè provenienti da dolci, torte e simili.

Oltre al fabbisogno proteico aumenta anche il fabbisogno di alcune vitamine (acido folico, vitamina D) e minerali (Calcio, Fosforo) - vedere Tabella 2.

In genere il primo trimestre il fabbisogno calorico non necessita di essere incrementato (ad eccezione dei casi di donne in sottopeso).

A partire dal secondo trimestre, invece, l'aumento dei tessuti materni e la crescita fetale determinano un progressivo incremento del fabbisogno calorico che quindi deve essere supplementato di circa 260 Kcal al giorno nel secondo trimestre e di 500 Kcal al giorno nel terzo trimestre.

N.B. 260 Kcal corrispondono a mezzo panino (gr. 40) + parmigiano gr. 30 + 1 frutto da gr 100;
500 Kcal corrispondono a 1 panino (gr 80) + parmigiano g 50 +,1 frutto g 150.

Quale è l'aumento massimo di peso durante la gravidanza?



Tabella 1

PESO ALL'INIZIO DELLA GRAVIDANZA	AUMENTO NELLE PRIME 20 SETTIMANE	AUMENTO NELLE SETTIMANE SUCCESSIVE ALLA 20 ^a	AUMENTO COMPLESSIVO AUSPICABILE
BMI tra 18,5-24,9 (normopeso)	3,5 Kg	0,5 kg/settimana	11,5-16 kg
BMI tra 25-30 (sovrappeso)	2,5 Kg	0,35 kg/settimana	7-11,5
BMI > 30 (obesità)	2,2 Kg	0,25 kg/settimana	5-7(9)
BMI <18,5 (sottopeso)	4 Kg	0,6 kg/settimana	12,5-18

In caso di gravidanza gemellare: 16,8-20,5 Kg (Rasmussen - Yaktine, 2009)

In caso di gravidanza per donne di altezza inferiore ai 157 cm considerare i limiti inferiori del range sopra indicato.

In quali alimenti trovo alcuni nutrienti essenziali in gravidanza?

Tabella 2

VITAMINA	FONTI ALIMENTARI
Folati e acido folico (Vitamina B9)	Ortaggi a foglia larga verde scuro: spinaci, bietole, broccoli, legumi, noci, cereali integrali, lievito di birra.
Cobalamina (Vitamina B12)	Prodotti di derivazione animale: carne, pesce, latte, uova.
Vitamina A	(Retinolo) Alimenti di origine animale: latte e derivati, uova, alcuni pesci. (Carotenoidi) Alimenti di origine vegetale: frutta e verdura di colore arancio/giallo/rosso come pomodoro, carote, albicocche, melone.
Vitamina D	Oli di pesce, pesce azzurro, salmone, tonno, tuorlo d'uovo, fegato.
Calcio	Latte e derivati, tuorlo d'uovo, legumi, frutta secca, carciofi, cardi, indivia, spinaci, acqua potabile.
Fosforo	Uova, latte, formaggio, cereali integrali, carne, pesce.
Omega - 3	Pesce azzurro, salmone, mandorle, noci, nocciole, sesamo, rosmarino e origano secchi.
Ferro	Carne, pesce, legumi, vegetali a foglia verde (spinaci, indivia), cereali integrali, frutta secca.

Consigli utili da seguire

- Fare colazione tutti i giorni;
- Non saltare i pasti;
- Consumare uno spuntino a metà mattina, metà pomeriggio e spuntino dopocena;
- Preferire acque calciche – iposodiche (per l'aumentato fabbisogno di calcio);
- Aumentare il consumo di frutta, verdura, cereali integrali; diminuire il consumo di alimenti di origine animale e di grassi saturi, zucchero;
FONTI DI FERRO: cereali integrali, crusca di frumento, fiocchi d'avena, frutta secca, radicchio, rucola, prezzemolo, uova, alcuni pesci come spigola, scorfano.
FONTI DI ACIDO FOLICO : verdura a foglia larga, frutta , legumi, noci, cereali, integrali, lievito di birra;
- Leggere le etichette dei prodotti;
- L'uso di sale iodato può aiutare a prevenire la carenza di iodio (elemento importante per lo sviluppo cerebrale e per la funzionalità tiroidea del feto).

Limitare

- Il consumo di caffè (massimo 2 tazzine al giorno) o tè verde o tè nero;
- Se possibile non consumare bevande contenenti chinino (BITTER-LEMON-ACQUA TONICA).

Evitare

- Dadi/brodi pronti/salse pronte;
- Zuccheri semplici (dolci, caramelle etc.);
- Bibite confezionate (Cola e simili)/latte in polvere/cibi già pronti o conservati con additivi;
- Prodotti crudi di derivazione animale:
 1. latte crudo;
 2. uova crude, ricette a base di uova crude (maionese, gelati fatti in casa, tiramisù, salse), uova poco cotte (es. all'occhio di bue);
 3. carne cruda (tartare), carne non sottoposta ad una completa cottura (roastbeef, carpaccio, sushi, frutti di mare ecc.), carni salate o affumicate;
 4. pesce non sottoposto ad una completa cottura, frutti di mare; pesce sott'olio o sotto sale;
 5. formaggi a pasta molle o semidura derivati da latte crudo o pastorizzato (consumare solo latte e latticini pastorizzati o UHT);
 6. verdure confezionate in scatola e funghi.

Cenni di igiene degli alimenti

Cos'è la Listeriosi?

Fonte di infezione:	alimenti crudi o cotti contaminati (il contagio si verifica con il cibo contaminato dopo la cottura).
Si consiglia di:	<ul style="list-style-type: none">- consumare solo latte pastorizzato o UHT;- evitare di mangiare carni o altri prodotti elaborati da gastronomia senza che questi vengano nuovamente scaldati ad alte temperature;- evitare di contaminare i cibi in preparazione con cibi crudi e/o provenienti dai banconi di supermercati, gastronomie e rosticcerie;- non mangiare formaggi molli se non si ha la certezza che siano prodotti con latte pastorizzato;- non mangiare paté di carne freschi e non inscatolati;- non mangiare pesce affumicato.

Cos'è la Salmonellosi?

Fonte di infezione:	veicolata da alimenti, acqua e piccoli animali domestici contaminati.
Si consiglia di:	<ul style="list-style-type: none">- lavare frutta e verdura prima della manipolazione e del consumo;- lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti;- refrigerare gli alimenti preparati in piccoli contenitori, per garantire un rapido abbattimento della temperatura;- cuocere tutti gli alimenti derivati da animali, soprattutto pollame, maiale e uova;- evitare (o perlomeno ridurre) il consumo di uova crude o poco cotte (per esempio, all'occhio di bue), di gelati e zabaioni fatti in casa o altri alimenti preparati con uova sporche o rotte;- consumare solo latte pastorizzato o UHT;- proteggere i cibi preparati dalla contaminazione di insetti e roditori;- evitare le contaminazioni tra cibi, avendo cura di tenere separati i prodotti crudi da quelli cotti;- evitare che persone con diarrea preparino gli alimenti.

Cos'è la Toxoplasmosi?

Fonte di infezione:	manipolazione della terra degli orti e dei giardini (dove animali infetti possono aver defecato).
Si consiglia di:	<ul style="list-style-type: none">- lavare frutta e verdura (incluse le insalate già preparate) prima della manipolazione e del consumo;- lavare le mani prima, durante e dopo la preparazione degli alimenti;- cuocere bene la carne e anche le pietanze surgelate già pronte;- evitare le carni crude conservate, come prosciutto e insaccati;- evitare il contatto con le mucose dopo aver manipolato carne cruda;- evitare il contatto con le feci dei gatti (eventualmente indossare i guanti nel cambiare la lettiera e successivamente lavare bene le mani).

RICORDA DI:

Pulire accuratamente gli utensili da cucina che entrano in contatto con prodotti crudi.

Evitare la contaminazione tra cibi, avendo cura di tenere separati i prodotti crudi da quelli cotti.

Preparare separatamente carne e verdure, utilizzando taglieri e utensili da cucina differenti.

Lavare le mani prima e dopo la preparazione del pasto e anche prima dei pasti.

Cuocere la carne a fondo, fino al cuore del prodotto (per verificare la cottura aiutarsi con l'utilizzo di un termometro a sonda).

Consigli per un'alimentazione sana ed equilibrata durante l'allattamento:

Lo stile di vita e l'alimentazione sono ritenuti sempre più rilevanti per la salute della madre e del bambino, a partire dal periodo preconcezionale passando poi per la gravidanza, allattamento e fino alla crescita del bambino.

Si parla infatti dei "primi 1000 giorni di vita" cioè dal concepimento fino ai due anni del bambino, considerando questo periodo con un ruolo chiave per la prevenzione di malattie dell'età adulta". Nei primi mesi di vita il latte materno svolge un ruolo fondamentale, che l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS o World Health Organization, WHO) definisce come "alimento ideale per una crescita sana".

L'allattamento al seno comporta benefici anche per la donna come ad esempio:

- riduzione del rischio cardiovascolare e di fratture femorali in menopausa;
- protezione nei confronti di alcuni tipi di tumori, come quello alla mammella e all'ovaio (il World Cancer Research Fund include l'allattamento al seno tra le 10 raccomandazioni mirate proprio alla riduzione del rischio oncologico).

Il costo energetico dell'allattamento è proporzionale alla quantità di latte prodotto, che è comunque molto variabile da caso a caso.

Il recupero del peso pre-gravidico o di un peso nei limiti di normalità è un obiettivo importante e va valutato adeguatamente in quanto l'integrazione di energia può variare a seconda dello stato nutrizionale della donna e del peso accumulato durante la gravidanza.

Anche le necessità proteiche in allattamento dipendono dalla sintesi delle proteine per il latte materno e di conseguenza sono proporzionali alle quantità di latte prodotto; sono quindi maggiori nell'allattamento esclusivo (in generale nei primi 6 mesi).

Alcuni consigli:

- Frazionare i pasti in funzione dell'allattamento;
- Dopo la poppata consumare uno spuntino;
- In caso di consumo di caffè/tè consumarli lontano dalla poppata;
- Il latte materno assume il sapore degli alimenti che consuma la mamma! Scegliere un'alimentazione varia durante l'allattamento (esponendo il bambino a gusti diversi) predispone il bambino a gradire in futuro una maggior varietà di sapori.

Per indicazioni personalizzate prendere appuntamento presso i recapiti delle dietiste del Servizio Dietetico Latisana – Palmanova.

Per informazioni rivolgersi alla segreteria degli ambulatori ostetrico – ginecologici:

- Latisana 0431 529 226

- Palmanova 0432 921 401

Direttore ff: dr.ssa Simona Melazzini

Coordinatrice ff: Daniela Donà 0431 529 530/948