

Come nutrirsi correttamente in gravidanza?

- Fare molti piccoli pasti (5 o 6, ogni 2-3 ore)
- Bere almeno 2 l d'acqua al giorno (evitare gli infusi al carcadè)
- Evitare cibi fritti e impanati
- Mangiare ogni giorno 2-3 porzioni di latticini
- Invece dei salatini mangiare semi di girasole e di zucca (con moderazione)
- Usare spezie delicate
- Evitare il latte e i latticini non pastorizzati, i formaggi con muffe nobili, i germogli, il pesce e la carne crudi e le bevande alcoliche
- Scegliere dessert leggeri a base di frutta come frappè alla banana, yogurt con probiotici (yogurt acidofilo o kefir) e un cucchiaino di miele, confettura o purea di frutta, frutta essiccata abbinata a frutta secca a guscio (non più di 25 g al giorno)

Nausee mattutine - mangiare fette biscottate, gallette di riso, una fetta di pane secco o tostato o un paio di mandorle prima di alzarsi dal letto

Gastrite - fare pasti piccoli e frequenti e rimanere in posizione eretta per un'ora dopo il pasto

Costipazione - aumentare l'apporto di liquidi e fibre consumando frutta, verdura e cereali integrali; fare attività fisica moderata



- **Gli alimenti ricchi di calcio** sono il latte e i latticini, la verdura a foglia verde, la frutta secca a guscio (mandorle) e i semi di sesamo.
- **Gli alimenti ricchi di folati** sono la verdura a foglia verde (spinaci, bietole, broccoli, lattuga...), asparagi, legumi (fagioli, lenticchie, ceci, fave, fagiolini...), funghi.

A seconda delle raccomandazioni del medico, bisogna continuare a fare attività fisica anche durante la gravidanza (facendo passeggiate, yoga, ginnastica per gestanti, esercizi di respirazione).

Per eventuali domande e consigli rivolgersi a:

Consultorio alimentare
052 529 022 / 099 3804545
savjetovaliste@zzjziz.hr



Savjetovalište za prehranu - Nastavni zavod za javno zdravstvo IŽ



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ PUBBLICA DELLA REGIONE
ISTRIANA
Nazorova 23, 52100 Pula

Un'alimentazione corretta in gravidanza



Perché è importante un'alimentazione corretta in gravidanza

La gravidanza è uno dei periodi più difficili nella vita della donna dal punto di vista nutrizionale. Siccome durante la gestazione la divisione cellulare è rapida e si ha anche lo sviluppo degli organi, un adeguato apporto di nutrienti è essenziale per sostenere la crescita del feto. La gravidanza non è il momento adatto per cercare di dimagrire, ma non bisogna nemmeno mangiare per due.



L'aumento di peso consigliato durante la gravidanza dipende dal peso corporeo della donna prima della gravidanza.

L'apporto alimentare e l'attività vanno adeguati individualmente ad ogni gestante consultando anche un esperto, se necessario.

BMI** (kg/m ²) prima della gravidanza	Aumento di PC* previsto durante la gravidanza
< 18,5	12,5 - 18
18,5 - 24,9	11,5 - 16
25,0 - 29,9	7 - 11,5
> 30,0	5 - 9
Aumento in caso di gravidanza bigemina	16 - 20
Aumento in caso di gravidanza trigemina	23

* PC - peso corporeo
** BMI - indice di massa corporea

Il fabbisogno nutrizionale in gravidanza

Il fabbisogno energetico cambia con l'avanzare della gravidanza.

1° trimestre: fabbisogno invariato
2° trimestre: + 340 kcal al giorno
3° trimestre: + 450 kcal al giorno

L'aumento del fabbisogno energetico può essere regolato con una porzione supplementare di alimenti appartenenti ad ognuna delle 5 categorie alimentari.

Il fabbisogno nutrizionale è superiore a quello energetico, quindi si consiglia di scegliere alimenti con un'alta densità nutrizionale (cereali integrali, legumi, verdure verde scuro, agrumi, latte e latticini magri, carne rossa magra, carne di pollo, pesce, uova).

Che cosa rientra in 300 kcal?



Yogurt (200 g - 120 kcal), una banana (100 g - 80 kcal), noci (15 g - 100 kcal)



Latte (200 g - 120 kcal), fiocchi d'avena (40 g - 150 kcal), prugne secche (20 g - 30 kcal)



Pane nero (60 g - 130 kcal), formaggio (30 g - 120 kcal), formaggio spalmabile (20 g - 50 kcal)



Quali sono i nutrienti essenziali in gravidanza?

Acido folico

- Con un corretto apporto di acido folico si riduce il rischio di danno a carico del sistema nervoso del neonato.
- Tutte le donne che programmano una gravidanza dovrebbero assumere 400 µg di acido folico al giorno. Tale apporto deve rimanere costante prima e durante il primo trimestre di gravidanza.
- Un corretto apporto può essere assicurato con la consumazione di alimenti (frutta, verdure a foglia verde scuro e prodotti integrali), ma si consiglia anche di assumere integratori alimentari e alimenti arricchiti.

Ferro

- È indispensabile per la crescita del feto e della placenta.
- L'anemia è la carenza che insorge più frequentemente in gravidanza.
- Gli integratori alimentari di ferro devono essere assunti fra i pasti, ma non associati al latte, al caffè o al tè, i quali riducono l'assorbimento del ferro.
 - Nel secondo trimestre il suo assorbimento aumenta dal 10 % al 30 %, quindi non è difficile raggiungere i 27 mg consigliati.

Zinco

- È necessario per la creazione del materiale genetico e lo sviluppo cellulare.
- L'apporto di zinco in gravidanza solitamente è inferiore a quello consigliato (11 mg), tuttavia si raccomanda l'assunzione di integratori alimentari solamente alle gestanti che assumono più di 30 mg di ferro al giorno poiché un massiccio apporto di ferro interferisce con l'assorbimento e l'utilizzazione dello zinco.

Vitamina B12

- La carenza di vitamina B12 è rara e riscontrabile prevalentemente in soggetti vegetariani e vegani, ai quali si consiglia di assumere un integratore alimentare per evitare un arresto del processo di crescita e sviluppo del feto.

Calcio

- La calcificazione del feto inizia nell'ultimo trimestre della gravidanza e il fabbisogno giornaliero ammonta a:
 - 1° trimestre: + 7 mg al giorno
 - 2° trimestre: + 110 mg al giorno
 - 3° trimestre: + 350 mg al giorno
- L'apporto giornaliero consigliato è di 1000 mg.
- Le gestanti al di sotto dei 25 anni d'età, i cui tessuti ossei sono ancora attivi, dovrebbero assumerne quotidianamente 1300 mg.

Magnesio

- Al fine di sostenere lo sviluppo di tessuto non adiposo durante la gravidanza il fabbisogno aumenta di circa 40 mg al giorno (da 310 a 350 mg al giorno).

Vitamina D

- Sono necessari 5 µg al giorno per l'assorbimento e l'utilizzazione del calcio.
- La carenza di questa vitamina interferisce con il metabolismo del calcio provocando l'osteomalacia nelle gestanti e il rachitismo nel feto.
 - Latte e latticini arricchiti sono fonti importanti di questa vitamina.
 - Una quantità sufficiente può essere sintetizzata dalla pelle con l'esposizione al sole, quindi non si consiglia di assumerla sotto forma di integratore alimentare.

Iodio

- Durante la gravidanza aumenta il fabbisogno di iodio (da 150 mg a 220 mg al giorno), mentre una carenza può provocare il gozzo nelle gestanti e il cretinismo nel feto.
- La consumazione di sale iodato può assicurare un corretto apporto di iodio.

Sodio

- Durante la gravidanza il volume di liquidi extracellulari aumenta dell'80 % circa, quindi risulta aumentato anche il contenuto di sodio (11,5 g - 20,7 g).
- Raccomandazione: 2-3 g di sodio al giorno oppure 5-7,5 g di sale al giorno.