ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA

La gravidanza rappresenta uno stato fisiologico particolare, caratterizzato da profonde modificazioni endocrine-metaboliche.

Una dieta equilibrata e ricca di nutrienti è in grado di:

- garantire al feto il giusto apporto di energia e nutrienti
- preparare l'organismo materno al parto e alla lattazione.

Le esigenze nutrizionali variano durante la gravidanza. Durante il primo trimestre di gravidanza la donna dovrà mangiare esattamente come mangiava prima senza incrementare il quantitativo calorico assunto. Bisognerà invece porre attenzione solo alla qualità degli alimenti. Durante il secondo ed il terzo trimestre di gravidanza l'alimentazione dovrà essere aumentata di circa 300 e 400kcal rispettivamente.

Semplici regole da rispettare:

- fare 4-5 pasti al giorno
- bere almeno 2 litri di acqua al giorno
- mangiare 2 frutti e 3 porzioni di verdura ben lavata al giorno
- prediligere alimenti freschi per lasciare inalterato il contenuto di vitamine e minerali, carni magre ben cotte, pesce magro, formaggi magri e freschi
- preferire pane integrale, mix semplici di cereali e frutta secca, riso e pasta integrali, piuttosto che i prodotti a base di farina bianca
- da limitare: tè e caffè, sale (preferendo quello iodato), zuccheri semplici, grassi industriali

Dott.ssa Alessandra ROMAGNOLI

A.R. NUTRISANO®
www.arnutrisano.it

TABELLA DELLA DIETA IN GRAVIDANZA MESE PER MESE

1 MESE

Alimenti ricchi di folati: verdure a foglia verde (spinaci, rucola, prezzemolo), cereali integrali e legumi (lenticchie, fagioli, ceci).

La **vitamina B6** 40 mg assunta due volte al giorno ha dimostrato di essere un trattamento efficace e naturale nel ridurre la nausea e il vomito all'inizio della gravidanza. Parla con il tuo medico dell'assunzione di questo integratore se ritieni che possa essere utile.

FONTI di B6:
- carne (manzo, pollo, maiale)
- pesce (tonno, salmone, crostacei)
- fegato
- cereali integrali, come farina d'avena, farina di farro, farina di frumento e riso integrale
- uova
- latte e formaggi
- patate
- cavolfiori

2 MESE

Zenzero per ridurre la nausea.
Prova a grattugiare 2 cucchiai in acqua calda come un tè, caramelle allo zenzero cristallizzato o ad aggiungere zenzero in polvere per cucinare.
Vitamina E per ridurre il rischio di aborto spontaneo.

FONTI di Vit.E:
- mandorle crude
- avvocato
- olio d'oliva
- semi di girasole
- nocciole
- tuorlo d'uovo

3 MESE

Acqua: assicurati di bere almeno 10 bicchieri d'acqua ogni giorno più frutta e verdura piene di liquidi per mantenere te e il tuo bambino idratati.

Zenzero: continua con lo zenzero se hai ancora la nausea questo mese.

4 MESE

Gli alimenti ricchi di **ferro:**
aumentare l'assunzione di proteine di buona qualità come uova e carni allevate all'aperto (biologiche/allevate con erba, ove possibile).

I vegetariani: fai in modo che tu stia consumando cibi vegetali ricchi di ferro come verdure a foglia e legumi ad ogni pasto, insieme a una fonte di **vitamina C** (come una spremuta di succo di limone o alcuni peperoni) poiché questo migliora l'assorbimento di ferro da parte del corpo da fonti non animali.

5 MESE

Calcio per denti, ossa, cuore, nervi e muscoli del bambino.

FONTI di Calcio:
- pesciolini con lische commestibili (es. sardine)
- mandorle
- tahin
- verdure a foglia verde
- latticini (se tollerati)

Vitamina C:
il tuo corpo non immagazzina vitamina C quindi è importante avere fonti di cibo già pronte come broccoli, arance e pomodori.

6 MESE

Integrali, frutta, verdura e legumi per prevenire la stitichezza. Punta a 25-30 g di fibre al giorno. Ciò equivale all'incirca a 5 mele grandi, 2 tazze di legumi o 2 tazze di crusca di frumento.

Per un sollievo naturale dalla stitichezza: prova a prendere 1 cucchiaio di psyllium mescolato in un bicchiere d'acqua prima di coricarti, per favorire un movimento intestinale sano fino al mattino successivo.

Alimenti fondamentali

CEREALI E AMIDI
(preferibilmente integrali)

FIBRE - MINERALI - VITAMINE

FRUTTA E VERDURA
(non quantità eccessive)

FIBRE - VITAMINA A

LATTICINI o
alternative FORTIFICATE

VITAMINE - CALCIO

PROTEINE
carne magra, pollame, frutti di mare, uova, legumi, tofu, noci e semi, pesce grasso (max 2 volte a settimana).

FERRO

Proteine: un'adeguata quantità di proteine durante la gravidanza è fondamentale per lo sviluppo del feto. La maggior parte delle donne ha bisogno in media di circa 80 grammi di proteine al giorno per una gravidanza sana.

FONTI proteiche:

- carni rosse ruspanti
- pesce selvatico (scegliere il pesce più piccolo rispetto a quello più grande per una bassa contaminazione)
- uova ruspanti
- verdure, fagioli, piselli e prodotti a base di soia non trasformati come il tempeh
- noci e semi

La crescita e lo sviluppo del cervello del bambino con acidi grassi Omega 3 è il più veloce nel terzo trimestre, quindi concentrati sull'inclusione di fonti di omega-3 nella tua dieta come:

- olio di pesce come salmone, sardine
- noci, noci pecan, nocciole
- semi di lino macinati

È stato dimostrato che le amarene favoriscono un sonno riposante.
Prova a bere un bicchiere di succo di ciliegia non zuccherato prima di andare a letto.

- È stato dimostrato che l'aglio riduce le ulcere del travaglio prematuro mangiando un solo spicchio alla settimana (se non lo mangi già, aggiungine un po' questo mese).
- È stato dimostrato che il consumo di datteri di 6 datteri al giorno nelle ultime 4 settimane di gravidanza riduce drasticamente la necessità di un intervento medico durante il travaglio e accelera la dilatazione cervicale.
- Uva, mangiare 2 manciate di uva a settimana è stata correlata a una riduzione delle possibilità di parto prematuro. Prova a fare uno spuntino sull'uva o a aggiungerlo a insalate o piatti di riso per un'esplosione di sapore dolce.
- Ananas, contiene bromelina, una sostanza che conta tra le sue tante proprietà anche quella di rilassare i muscoli e stimolarne la contrazione
- Assumere fibre agisce contro la stitichezza e, grazie al lavoro dell'intestino, prepara anche l'utero;

Bevi molti liquidi

1,6 - 1,8 litri
di acqua al giorno

Preferire cotture salutari

al vapore | al cartoccio | al forno

VITAMINE E MINERALI UTILI IN GRAVIDANZA

Vitamine del gruppo B
Ottenute tramite un'alimentazione equilibrata. L'unica eccezione è legata alla vitamina B12 perchè è contenuta solo negli alimenti di derivazione animale, dal momento che le donne che non consumano cibi animali potrebbero dover fare affidamento su alimenti vegetali fortificati e integratori alimentari.

Acido folico
Si trova soprattutto in alcuni alimenti come le verdure a foglia verde (lattuga, broccoli, spinaci, asparagi), nel fegato, nel latte, in alcuni cereali e in alcuni frutti come le arance, i kiwi e i limoni.

Ferro
Gli alimenti ricchi di ferro sono carne rossa, uova, verduro verdi, pesce, albicocche, fagioli, semi vari e barbabietola.

Calcio e vitamina D
Alcune delle fonti alimentari ricche di calcio sono noci, pesce, banane, carne magra, foglie verdi, uova, verdure, latticini ecc. Il latte fortificato è un'ottima fonte di vitamina D in gravidanza; tuttavia, se non consumi giornalmente almeno tre porzioni di latticini o cibi fortificati con calcio, potresti aver bisogno di introdurre nella tua dieta anche degli integratori alimentari.

Potassio
Il potassio si trova facilmente nel melone, nei cereali, nelle banane, nel latte, nell'anguria, nei legumi.

Iodio
Si può trovare nel sale iodato e nei prodotti ittici, come molluschi e crostacei. Un buon contributo all'apporto viene anche dal latte e dai formaggi stagionati. Più modesto l'apporto di uova, cereali, carni e pollame. Tutto ciò considerando che con la cottura si perde circa il 30% dello iodio. Tra i vari metodi, quelli che maggiormente tutelano il sale minerale sono la frittura e la cottura alla griglia.

Omega 3
tra gli alimenti più ricchi di questi acidi grassi troviamo il salmone, sardine, alici, sgombro e molte specie di pesce azzurro sono anche un'ottima fonte di grassi Omega-3, tra cui l'acido docosaesaenoico (DHA). Fonti vegetali sono frutta secca (noci, mandorle, pistacchi), soia, germe di grano, semi di lino, semi di chia, alcune alghe.

A.R. NUTRISANO®
www.arnutrisano.it

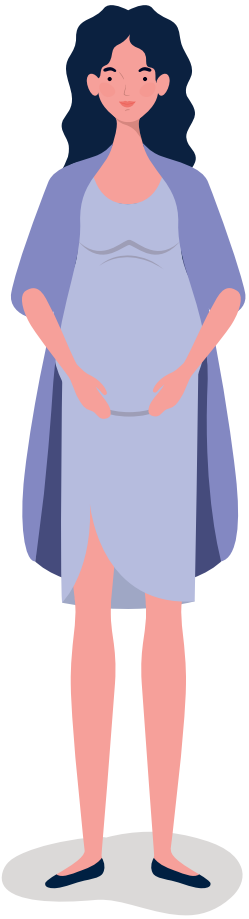
IL CIBO E LA GRAVIDANZA

PANE, CEREALI, RISO, PASTA
(preferibilmente integrali)

FRUTTA

VEGETALI E LEGUMI

FORMAGGI A PASTA DURA, FORMAGGI A PASTA MOLLE PASTORIZZATI, LATTE PASTORIZZATO, YOGURT
(es. parmigiano, gruviera, feta, mozzarella e crema di formaggio)



NON BERE ALCOOL

CARNI CRUDE O POCO COTTE, CARNI IN SCATOLA E SALUMI
(possono causare infezione da toxoplasmosi)

SALMONE AFFUMICATO, FRUTTI DI MARE CRUDI, GAMBERI PRECOTTI E SUSHI
(possono causare infezione da listeria)

FORMAGGI A PASTA MOLLE NON PASTORIZZATI E LATTE NON PASTORIZZATO
(es. brie, formaggi erborinato, caprino a pasta molle, gorgonzola)

LIMITA BEANDE DOLCI E CAFFEINA
(1-2 tazze di caffè oppure 4 tazze di tè al giorno)

LIMITA I PESCI GRANDI COME SQUALO, MARLIN E PESCE SPADA
(contengono mercurio che può influenzare lo sviluppo del tuo bambino)

UOVA CRUDE O POCO COTTE
(possono causare infezione da salmonella)

ALIMENTI DA ASSUMERE

ALIMENTI DA LIMITARE

ALIMENTI DA EVITARE