

9 - Diabete gestazionale e alimentazione

Una corretta alimentazione è fondamentale per madre e nascituro, nonché per ottenere un buon controllo della glicemia. In gravidanza aumenta la richiesta di: calorie, proteine, vitamine, minerali e liquidi. È buona norma assumere 2 litri di acqua al giorno necessaria per la formazione di tessuti materni e fetali. Non eccedere nell'uso del sale, ma ricorrere all'uso di erbe aromatiche (spezie, limone e aceto) per insaporire i cibi. Limitare il consumo di caffè, tè, cioccolata, alcol. In caso di diabete gestazionale è importante ascoltare le indicazioni del diabetologo e farsi seguire da un nutrizionista/dietista per uno schema alimentare personalizzato.

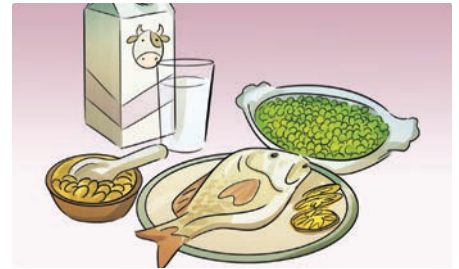
Quando, quanto e cosa mangiare



In gravidanza l'alimentazione va frazionata in 6 pasti: 3 principali (colazione, pranzo e cena) e 3 spuntini (metà mattina, metà pomeriggio e la sera prima di coricarsi) per garantire un adeguato nutrimento al feto ed evitare ipoglicemie.



Nel primo trimestre non si ha un incremento del fabbisogno energetico. Dal secondo trimestre il fabbisogno aumenta: non vuol dire che la mamma debba mangiare per due, ma, deve adeguare la dieta.



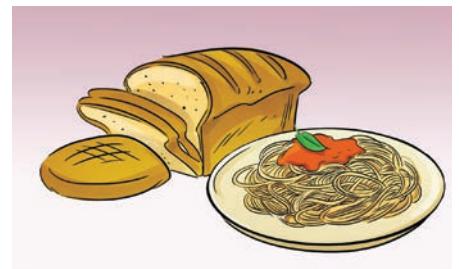
In gravidanza la richiesta di proteine aumenta perché sono fondamentali per la formazione e l'accrescimento dei tessuti della madre e del nascituro. Sono fonti di proteine: carne, pesce, uova, latte e derivati, legumi e cereali.



I grassi sono una riserva di energia e permettono l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E, K). Sono fondamentali per la formazione delle strutture nervose del bambino.



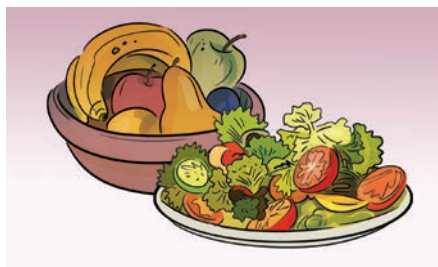
La frutta oleosa è ricca di grassi, è fonte di vitamine (A, E, C e acido folico) e minerali (potassio, calcio, fosforo). Una piccola porzione (10 -15g) può integrare lo spuntino pomeridiano.



Carboidrati: pane e pasta non vanno eliminati ma devono essere assunti con regolarità ai pasti principali (preferibilmente integrali per un maggior apporto di fibre). Si consiglia di limitare il consumo di zuccheri semplici (dolci, dessert, torte, caramelle, cioccolata, merendine).



Le fibre svolgono un ruolo importante per la normale funzione intestinale. Per ottenere un adeguato consumo di fibre sono consigliate 5-6 porzioni al giorno di frutta e verdura.



In gravidanza, consumando quotidianamente 3 porzioni di verdura e 2 di frutta si coprono le richieste della quasi totalità delle vitamine e dei minerali necessari.



La supplementazione dell'acido folico dovrebbe essere iniziata alcuni mesi prima della gravidanza. Andrebbe anche integrato l'apporto di ferro perché la sola dieta non basta. Inoltre si consiglia di consumare quotidianamente almeno 2 porzioni di latticini e preferire acque ricche in calcio.