

ALIMENTAZIONE

DIABETE IN GRAVIDANZA: COME MANGIARE?



Il diabete che insorge durante la gravidanza, diabete gravidico o gestazionale, ha molte somiglianze con il diabete di tipo 2. Esso è abbastanza frequente, può essere tenuto sotto controllo e solitamente scompare dopo il parto.

Così come nel diabete mellito di tipo 2, le sostanze nutritive assunte con l'alimentazione non possono essere correttamente utilizzate dal nostro organismo perché il metabolismo dello zucchero (glucosio) è reso difficile da una produzione insufficiente di insulina (un ormone) o perché alcuni organi non sono in grado di utilizzarle correttamente.

I consigli alimentari che seguono sono stati preparati dai dietisti, nutrizionisti e gastronomi del progetto **"Educazione Nutrizionale Grana Padano"** dedicato alla **corretta alimentazione e stili di vita**.

Regime alimentare per le donne diabetiche in gravidanza

Se per ognuno di noi una sana alimentazione deve essere variata, equilibrata in macro e micronutrienti, oltre che proporzionata al proprio dispendio energetico, nelle donne gravide valgono le stesse regole, ma seguendo uno specifico regime alimentare, in particolare in caso di diabete gravidico. I principi della corretta alimentazione vanno seguiti più scrupolosamente dalla donna in attesa per il suo benessere e per quello del bambino che nascerà.

La dieta appropriata per la gravidanza deve prevedere **alimenti ricchi di calcio, ferro e acido folico**.

La donna con diabete gravidico deve adottare una dieta **a basso contenuto di grassi e ad alto contenuto di fibre. Carboidrati come cereali, frutta, pasta e riso devono essere consumati con moderazione**.

I prodotti vanno scelti in base alla stagione, variando spesso la qualità dei cibi; con la monotonia si rischia di escludere alcuni nutrienti di fondamentale importanza per la donna e per il bambino che cresce nel grembo materno. È essenziale, oltre alle visite dal ginecologo e alla terapia del diabetologo, la consulenza di un dietista, che è in grado di valutare il fabbisogno nutrizionale e formulare un idoneo programma alimentare.

Consigli utili

- Mangiare ad orari regolari, non saltare mai i pasti, evitare eccessi nel fine settimana.

Gli spuntini sono molto importanti, soprattutto quello serale, per evitare lunghi periodi di digiuno. In caso di terapia insulinica gli orari dei pasti e degli spuntini devono essere combinati con gli orari dell'insulina.

- Scegliere i cereali e i loro derivati di tipo integrale, meglio in preparazioni poco elaborate.

Una volta la settimana è concessa la pizza (equivale ad un pasto completo, può essere accompagnata da verdura e frutta). Attenzione: la pizza, come il riso, le patate e i fiocchi di cereali hanno un indice glicemico più elevato. Si consiglia quindi, dopo aver consumato questi alimenti, di fare una passeggiata di almeno 30 minuti a densità moderata per ridurre la glicemia dopo il pasto.

- Limitare l'uso del sale, i cibi contengono già sodio.

• Controllare l'uso dei grassi, che apportano il più elevato numero di calorie di tutti i nutrienti (9 Kcal per grammo). Limitare l'uso di grassi animali come burro, lardo, panna e preferire, invece, olio extravergine di oliva. Un cucchiaino da dessert contiene 5 g d'olio che corrispondono a 45 calorie, un cucchiaio da minestra 10 g.

• Sono sconsigliate le frittiture; è opportuno cuocere utilizzando brodo (di carne sgrassata o di verdura), pomodoro, vino o birra (il cui alcool evapora durante la cottura). Si consiglia l'uso del limone da aggiungere al condimento, in quanto la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro contenuto nelle verdure. E' preferibile cucinare ai ferri, alla griglia, al vapore, al forno, arrosto, utilizzando pentole antiaderenti, a pressione, forni comuni o a microonde.

• In gravidanza è necessaria una **quantità superiore di calcio** il cui fabbisogno giornaliero è di 1200 mg. Il latte ed i suoi derivati (come il Grana Padano DOP) sono gli alimenti che contengono calcio biodisponibile in maggior quantità. In una dieta variata consumare ogni giorno almeno: 1 tazza di latte parzialmente scremato e 1 yogurt, oppure 2 tazze di latte o 3 yogurt, o 10/20 g di Grana Padano DOP (grattugiato, un cucchiaio da cucina è circa 10 g); potete aggiungere alla dieta 50/60 g di Grana Padano DOP come secondo, al posto di carne o uova, due volte a settimana per assicurarvi una buona dose di calcio e proteine di alto valore biologico senza eccedere con i grassi perché questo formaggio è parzialmente decremato durante la lavorazione. Scegliete un'acqua ricca in calcio con un quantitativo non inferiore ai 200 mg/litro.

- La frutta può essere consumata fresca, cotta o frullata senza aggiungere zucchero.

Non consumarne più di 500 g nella giornata, perché è dolce e ricca di zucchero (fruttosio).

Evitare succhi di frutta, sciroppo di mais, sciroppo d'acero, frutta secca, sciroppata, candita, marmellate, castagne, banane, uva, cachi, fichi. Il consumo di verdure è libero: si assumeranno così importanti micronutrienti, antiossidanti e fibre; **tra i vegetali è bene escludere dalla dieta barbabietole, carote lessate, patate e legumi.**

• **Attenzione alle malattie infettive**, come listeriosi, toxoplasmosi, epatite A, gastroenteriti, e alle reazioni allergiche. Per ridurre il rischio di contrarre infezioni lavarsi bene le mani prima di toccare il cibo, mondare accuratamente frutta e verdura, lavarla con acqua corrente e lasciarla in ammollo per 30 minuti con bicarbonato o disinfettanti alimentari, risciacquare prima del consumo o della cottura; lavare bene le uova prima di romperle, evitare cibi crudi (carne, salumi, pesce, mitili, crostacei, molluschi), evitare i formaggi molli come feta, Brie, Camembert, gorgonzola e similari.

• Si consiglia l'astensione da qualsiasi bevanda alcolica e dal fumo: possono avere effetti pericolosi sul feto.

• Limitare l'assunzione di caffè a non più di 2 al giorno. Ricordare che la caffeina, oltre che nel caffè, è contenuta nel tè, nel cioccolato, nelle bevande a base di cola. Si sconsiglia l'assunzione di dolcificanti in alternativa allo zucchero se non espressamente prescritti dal medico.

• **Evitare dolci, dessert, torte, caramelle, cioccolata, merendine** ecc., in poco volume apportano molte calorie contribuendo ad un eccessivo e rapido incremento di peso e alterazione dei valori della glicemia.

• Pesatevi regolarmente, ma non più di 1 volta alla settimana, la mattina a digiuno, svestite. Ricordate che se partite da un peso ideale non dovrete aumentare di peso oltre a 9 kg durante i 9 mesi di gravidanza o al massimo 12 se siete molto alte.

Per ulteriori informazioni consultare la scheda **"Alimentazione nelle donne diabetiche in gravidanza"** presente nella sezione "Alimentazione e patologie" del sito; a disposizione anche una dieta-tipo per chi soffre di diabete gravidico.