

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER DIABETE IN GRAVIDANZA

Il diabete mellito è una patologia caratterizzata dalla presenza di livelli elevati di glucosio nel sangue (iperglicemia), che può colpire persone a prescindere da età, sesso o razza. Il diabete mellito gestazionale è caratterizzato da un'intolleranza al glucosio di entità variabile, che inizia o viene diagnosticata **per la prima volta in gravidanza** e, nella maggior parte dei casi, **si risolve non molto tempo dopo il parto**. Può colpire circa il 10-20% delle donne con età superiore ai 35 anni e ben oltre il 30% delle donne che presenta una condizione di **obesità pregravidica**. Il diabete gestazionale si manifesta con poca frequenza nelle donne con età inferiore ai 25 anni.

È necessario verificare la risoluzione della condizione dopo la nascita, poiché vengono erroneamente diagnosticate come affette da diabete gestazionale numerose donne in gravidanza con **diabete di tipo 2** non diagnosticato in precedenza.

Una delle cause principali dell'insorgenza del diabete gestazionale è la fisiologica produzione, da parte della placenta, **dell'ormone lattogeno placentare** che ha il compito di favorire l'assunzione di glucosio da parte del feto a scopo nutritivo, ma interferisce con l'azione dell'insulina materna. Il pancreas risponde producendo una quantità maggiore di insulina al fine di contrastarlo, tuttavia in alcune donne la secrezione di insulina risulta insufficiente determinando lo stato di iperglicemia.

È importante valutare il valore della glicemia all'**inizio della gravidanza** per identificare, e di conseguenza trattare in modo opportuno, una condizione di diabete preesistente alla gravidanza (glicemia a digiuno ≥ 126 mg/dl).

Tra la 24° e la 28° settimana di gestazione, periodo in cui la produzione di ormone lattogeno placentare è massima, si effettua lo **screening per il diabete gestazionale** mediante la **curva da carico di glucosio**. Qualora la gestante abbia già manifestato diabete gestazionale nel corso di una gravidanza precedente, l'esame va anticipato tra la 16a e 18a settimana di gestazione e poi ripetuto tra la 24a e 28a.

La presenza di un'elevata glicemia nella madre fa sì che al bambino arrivi un maggiore apporto di glucosio, condizione che può provocare una crescita superiore al normale (detta macrosomia fetale), inoltre predispone il bimbo a sviluppare **diabete, sovrappeso ed obesità**.

La mamma invece rischia di partorire con il cesareo, di avere **ipertensione gestazionale, preeclampsia e diabete mellito di tipo 2 dopo il parto**.

In presenza di diabete gestazionale risulta importante chiedere consiglio al proprio medico curante o ginecologo poiché solitamente viene ben controllato con una dieta specifica ed equilibrata e un programma personalizzato di attività fisica. È essenziale la consulenza con un dietista o un dietologo, che è in grado di valutare il fabbisogno nutrizionale e di formulare un idoneo piano alimentare vario, proporzionato e moderato.

Se dieta e attività fisica non fossero sufficienti è necessario assumere insulina; condizione che si verifica nel 10-20% delle donne.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Seguire una dieta appropriata per la gravidanza, che rispetti i **fabbisogni di calcio, ferro e acido folico** (vedi anche scheda "**alimentazione in gravidanza**"). Dieta non significa restrizione, ma regime alimentare corretto, sano ed equilibrato. Questi sono i principi per un corretto stile di vita che valgono per tutti e maggiormente per la donna in attesa, per il suo benessere e per quello del bambino che nascerà.
- Ridurre il consumo di **zuccheri semplici preferendo carboidrati complessi**.
- Ridurre il consumo di grassi in particolare i grassi saturi.
- Incrementare il consumo di fibra.
- Evitare periodi di digiuno prolungato, **non saltare mai i pasti**, nemmeno per credenze religiose, il digiuno può causare la comparsa di corpi chetonici (sostanze dannose per il bambino), evitare eccessi

quantitativi nel fine settimana.

- Consumare pasti completi (carboidrati + proteine + verdura + frutta) a pranzo e cena.
- Suddividere equamente, nei 3 pasti principali, la quota totale di carboidrati complessi (pane, pasta, riso, fette biscottate).
- Effettuare **2 spuntini**, uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio.
- Cucinare in modo semplice ai ferri, alla griglia, al vapore, lessati, al forno, utilizzando quelle attrezzature che consentono di ridurre l'impiego dei grassi come le pentole antiaderenti, a pressione, forni comuni o a microonde.
- Scegliere i prodotti **in base alla stagione**, variando spesso la qualità dei cibi; con la monotonia si rischia di escludere qualche nutriente di fondamentale importanza e soprattutto di non farlo assumere al proprio bambino.

*I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti, consentiti con moderazione, consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio **di sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI NON CONSENTITI

- Zucchero bianco e zucchero di canna per dolcificare le bevande, marmellata e miele.
- Dolci come dessert, torte, pasticcini, caramelle, cioccolata, merendine, ecc., in poco volume apportano molte calorie e grassi contribuendo ad un eccessivo e rapido incremento di peso e alterazione dei valori della glicemia.
- Frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta.
- Salse contenenti zucchero tipo ketchup.
- Condimenti grassi come burro, lardo, margarine, panna, pancetta, strutto.
- Insaccati.
- Frutti di mare (mitili).
- Alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia che naturalmente contengono elevate quantità di sale.
- Bevande zuccherine come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta perché contengono naturalmente zucchero, anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti".
- Alcol e superalcolici. Si consiglia l'astensione da qualsiasi bevanda alcolica per gli effetti che l'etanolo può avere sul nascituro.
- Formaggi a crosta fiorita ed erborinati quali, brie, gorgonzola, camembert, taleggio anche come prevenzione per la listeriosi.
- Carni grasse, conservate, impanate e fritte, affumicate e le frattaglie.
- Evitare gli alimenti crudi o solo cotti esternamente quali, pesci, carni e uova, per prevenire le **infezioni alimentari** pericolose per mamma e bambino.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Caffè, limitare il consumo 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.
- La frutta poiché contiene naturalmente zucchero (fruttosio). È importante rispettare le quantità indicate nella dieta e limitare al consumo occasionale i frutti più zuccherini (uva, banane, fichi, cachi, mandarini, castagne). Se consumata cotta o frullata non aggiungere zucchero.
- Sale. È buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura. Una dieta variata prevede alimenti che già naturalmente contengono sale (sodio) in quantità sufficiente per i bisogni della gestante.
- Le patate sono importanti fonti di amido quindi sono dei veri e propri sostituti di pane, pasta e riso. Possono essere perciò consumati occasionalmente in sostituzione al primo piatto con una frequenza

minima nella settimana perché provocano aumenti consistenti della glicemia dopo il pasto.

- I legumi (ceci, fagioli, piselli, fave, ecc.) vanno limitati, in quanto contengono carboidrati e quindi alzano la glicemia; tuttavia sono anche un'importante fonte di proteine vegetali (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti). Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali (1 o 2 volte alla settimana) componendo così dei piatti unici.
- Pizza, concessa una volta la settimana (equivale ad un pasto completo, può essere accompagnata da verdura e frutta).

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Tutti i cereali e i loro derivati sono consigliati nella preparazione di tipo integrale, asciutti o in brodo.
- Verdure, escluso barbabietole e carote lessate, il loro consumo è libero e consigliato in porzioni abbondanti purché non si superi la quantità di condimento assegnata. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i sali minerali, le vitamine e molecole con proprietà antiossidanti necessarie per l'organismo.
- Latte e suoi derivati perché sono gli alimenti che contengono la maggior quantità di calcio oltre ad altri minerali, proteine e vitamine essenziali. Preferire i prodotti scremati o parzialmente scremati, hanno meno calorie ma contengono ugualmente calcio a parità di peso. In caso d'intolleranza al lattosio consumare latte delattosato o Grana Padano DOP un formaggio meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione, ma che mantiene tutti i nutrienti del latte tranne il lattosio.
- Pesce (fresco o surgelato), da preferire a tutti gli alimenti ricchi di proteine. È consigliabile consumarlo, nelle dosi prescritte, almeno tre volte alla settimana preferibilmente cucinato alla griglia, al forno, al vapore, arrosto.
- Carne: manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Cucinate ben cotte anche nella parte interna, alla griglia, arrosto, bollito, al forno o anche in umido purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti. Evitare di raccogliere i sughi dal piatto.
- Olio d'oliva extravergine, aggiunto a crudo e con moderazione. Se si preferiscono i semi (mais, soia, arachide, ecc.) scegliere olio monoseme e preferibilmente a crudo.
- Acqua, almeno 1,5 litri al giorno, liscia o moderatamente frizzante. Variare la qualità dell'acqua consente di recuperare sali minerali diversi e in quantità variabile a seconda della fonte di provenienza. Preferire l'acqua ricca di calcio oltre i 200 mg per litro.
- Brodo di carne sgrassato o di verdura da utilizzare per la cottura.
- Erbe aromatiche per migliorare il sapore delle pietanze.
- Limone come condimento, in quanto la vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro contenuto nelle verdure.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- La regolare [attività fisica](#) aiuta a tenersi in forma e prepara per la nascita del bambino. Questo aiuterà anche l'insulina per controllare il tasso di glucosio nel sangue in modo più efficace. Tuttavia, è necessario consultare sempre il medico sul tipo e sulla frequenza di attività fisica.
- Un regolare monitoraggio dei livelli di glucosio nel sangue è indispensabile affinché il trattamento possa essere valutato e, se necessario, modificato. Iniezioni di insulina, a volte, possono essere necessarie per contribuire a portare il livello di glucosio nei limiti di normalità.
- Leggere le etichette dei prodotti, soprattutto per accertarsi del loro contenuto in zuccheri. Prestare attenzione all'utilizzo di prodotti "senza zucchero" in quanto sono spesso ricchi di grassi e di conseguenza ipercalorici.
- Pesarsi regolarmente una volta alla settimana, la mattina a digiuno, svestite
- Non fumare! Il fumo danneggia il nascituro.

CONSIGLI PRATICI

- Attenzione, la pizza come il riso, le patate e i fiocchi di cereali hanno un indice glicemico più elevato, si consiglia, dopo aver consumato questi alimenti, di fare una passeggiata per ridurre la glicemia dopo il pasto.

- Gli spuntini sono molto importanti soprattutto quello pomeridiano, 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.
- Le proteine “animali” (carne, pollame, pesci, uova, formaggi) e quelle “vegetali” (piselli, fagioli, lenticchie) forniscono le proteine necessarie alla crescita del bambino. Non bisognerebbe limitarsi solo a quelle vegetali, pertanto se si è vegetariani o vegani, occorre chiedere al medico come rispettare la dieta.
- Mondare accuratamente la verdura, lavare frutta e verdura con acqua corrente e lasciare in ammollo per 30 minuti con bicarbonato o amuchina, risciacquare prima del consumo o della cottura.
- Mantenere una stretta osservanza igienica in cucina per prevenire le infezioni da alimenti.

Ricette consigliate

[Sgombro con spinaci salsa di yogurt e curcuma](#)

[Insalata primaverile di verdure e ricotta](#)

[Insalata farro e pomodorini](#)

[Passato di ceci e zucca](#)

[Penne integrali alle verdure e Grana Padano DOP](#)

[Dentice con arance, finocchi e fagiolini](#)

[Filetto di merluzzo con ciliegiini](#)

[Cellentani con le melanzane](#)

[Branzino al trito di basilico con le verdure](#)

[Pizza all'ortolana](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

[Dott.ssa Cinzia Baldo, Dietista, ICP P.O. Buzzi Milano](#)

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)