

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA E MENU PER ALLATTAMENTO

L'allattamento al seno è riconosciuto come il metodo migliore per nutrire il neonato nei primi mesi di vita. **Il latte materno è un alimento completo, ricco di enzimi e anticorpi** che migliorano la salute del bambino, inoltre è sempre alla temperatura ideale ed è direttamente assimilabile. Già dalle 24 ore dopo il parto, **l'allattamento al seno rafforza il legame fra madre e figlio** e li accompagna in quel percorso affascinante che è la conoscenza reciproca.

Un adeguato aumento di peso durante la gravidanza e un normale peso del feto alla nascita sono, indirettamente, gli indicatori di un buono stato nutrizionale materno e possono contribuire a migliorare la fase dell'allattamento. **Lo stato nutrizionale e la dieta della madre possono influenzare la quantità e la qualità del latte materno.** L'allattamento comporta per la mamma un **aumento dei fabbisogni nutrizionali** (la produzione del latte è più gravosa della gravidanza in termini nutrizionali) e pertanto l'alimentazione dovrà essere adeguata alle nuove necessità per mantenere in buona salute mamma e bambino. Le richieste caloriche per una donna durante l'allattamento, sono correlate alla quantità di latte prodotto e alla quantità di riserve caloriche accumulate sotto forma di tessuto adiposo. I fabbisogni supplementari in energia della nutrice dipendono dalla quantità di latte prodotto.

Tenendo conto di tutti i fattori che incidono, il costo energetico aggiuntivo dell'allattamento è valutato fra le 450 e le 560 calorie al giorno, fino al sesto mese. Le indicazioni per eventuali aumenti calorici devono tuttavia essere adattati alle necessità individuali, tenendo conto anche dell'aumento di peso al termine della gravidanza, onde evitare che la nutrice aumenti ulteriormente di peso durante l'allattamento (il surplus energetico richiesto può essere in parte bilanciato dall'utilizzazione delle riserve di grasso create durante la gravidanza), cosa particolarmente importante in caso di sovrappeso o obesità della madre.

Anche l'aumentata richiesta di quasi tutti i micronutrienti (vitamine e sali minerali) può essere ricoperta da una dieta ricca e variata che può – con i dovuti accorgimenti – essere sufficiente da sola a far fronte a queste nuove necessità senza bisogno di ricorrere a supplementazioni farmacologiche. Il modello dietetico adatto per la nutrice è simile a quello consigliato per la gestante (**vedi scheda Gravidanza**), con alcune varianti che riguardano una maggior richiesta di proteine (più 19 g/die nel primo semestre, più 13 g/die nel secondo semestre), calcio, iodio, zinco, rame, selenio, vitamina A, vitamine del gruppo B, vitamina C, oltre che di acqua. Estremamente importante ricoprire i fabbisogni di calcio in quanto se l'apporto con la dieta non è sufficiente, l'organismo pur di mantenere costante il contenuto di calcio nel latte, utilizza i depositi della madre con conseguente riduzione della densità minerale ossea. Il fabbisogno di calcio è di 1000 mg/die secondo i nuovi LARN 2012.

Tenuto conto che il latte materno è costituito per circa l'87% da acqua, per compensare le perdite è opportuno che la nutrice aumenti la normale assunzione di acqua e liquidi di circa 700 ml al giorno.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Seguire una dieta appropriata per l'allattamento, che rispetti i **fabbisogni in particolare quelli energetici, proteici e di calcio.**
- 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, può alterare il ritmo fame-sazietà.
- Consumare pasti completi (carboidrati + proteine + verdura) a pranzo e cena. Per introdurre una quota adeguata di proteine ad alto valore biologico e di vitamine del gruppo B è opportuno che ogni giorno si consumino (come pietanza o costituenti di un piatto unico) due porzioni tra pesce, carni magre, uova, formaggi anche stagionati come il Grana Padano DOP.

- 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, arrosto, 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 assaggiare al proprio bambino.
- Non esitare a chiedere al proprio ginecologo l'opportunità o meno di una integrazione farmacologica per ricoprire i fabbisogni nutrizionali (per verificare se la copertura con l'alimentazione è sufficiente è a disposizione dei Medici il **software nutrizionale "Osservatorio Grana Padano"**)

*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

- Alcolici e superalcolici. L'alcol etilico passa nel latte, può inibire la montata lattea e provocare nel lattante sedazione, ipoglicemia, vomito e diarrea

Se almeno uno dei due genitori è un soggetto allergico durante l'allattamento dovrebbero essere evitati gli alimenti con un maggiore contenuto di istamina, detti appunto alimenti allergizzanti ([vedi intolleranza all'istamina](#)):

- Arachidi, frutta secca
- Crostacei, molluschi
- Cioccolata, cacao
- Fragole, pesche
- Selvaggina
- Alimenti conservati
- Formaggi fermentati.

Ulteriori eliminazioni saranno concordate con il pediatra nel caso sia presente una storia di allergie significative.

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Vino, anche quello a bassa gradazione alcolica, non andrebbe bevuto; nel caso limitarsi a quantità non superiori a un bicchiere, una o al massimo due volte a settimana, esclusivamente ai pasti.
- Caffè, tè e bevande a base di cola, un eccesso di caffeina provoca nel lattante irritabilità e insonnia. Preferire, eventualmente, i prodotti decaffeinati o deteinati.
- Dolci come dessert, torte, pasticcini, caramelle, cioccolata, merendine, ecc.
- Snack e cibi pronti
- Condimenti grassi come burro, panna e salse tipo ketchup e maionese
- Sale. E' 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 nostri bisogni. Ridurre al minimo alimenti che naturalmente contengono elevate quantità di sale come quelli in salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia. Preferire i prodotti che indichino in etichetta la quantità di sodio.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Tutti i cereali e i loro derivati sono consigliati, di tipo integrale, asciutti o in brodo, per avere importanti Sali minerali e vitamina B6
- Verdure, 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 le molecole con proprietà antiossidanti necessari per l'organismo. Durante l'allattamento privilegiare soprattutto le verdure a foglia larga di colore verde scuro e giallo arancione. Ricorda che le verdure particolarmente ricche in calcio sono i broccoletti di rape (97 mg in 100 grammi crudi) e la cicoria catalogna (74 mg in 100 grammi crudi)

- Frutta. Possibilità di consumarla fresca, cotta o frullata. Privilegiare quella di stagione per l'apporto di vitamine, Sali minerali e antiossidanti.
- I legumi (ceci, fagioli, piselli, fave, ecc.) sono un'importante fonte di proteine vegetali e vitamina B6 (possono pertanto essere considerati dei veri e propri secondi piatti). Si consiglia di consumarli in associazione ai cereali componendo così dei piatti unici. Permettono di incrementare anche l'apporto di fibre, di acido folico e di ferro, di cui per esempio è ricca la soia.
- Latte e suoi derivati. Durante l'allattamento è necessario consumarne una porzione ogni giorno per favorire il corretto apporto di calcio. Latte e latticini 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 che non contiene lattosio. Questo formaggio è un vero concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione; è ricco di **proteine ad alto valore biologico**, di **calcio** (25 grammi apportano circa il 25% del fabbisogno della gestante) e altri importanti minerali, di vitamine tra le quali un ottimo apporto di **B12** e **A** totalmente biodisponibili.
- Pesce (fresco o surgelato). È consigliabile consumarlo nelle dosi prescritte, almeno tre volte alla settimana preferibilmente cucinato alla griglia, al forno, al vapore, arrosto. Per contribuire alla copertura del fabbisogno di omega 3 (fondamentale per la maturazione del sistema nervoso del lattante) si consiglia l'assunzione di sardine, alici, merluzzo, trote, salmone.
- Carne: manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. Cucinate alla griglia, arrosto, bollito, al forno o anche in umido purché il tutto venga cucinato senza far friggere i condimenti. Importante il suo consumo per raggiungere il fabbisogno di ferro, zinco e vitamine del gruppo B (B6-B12).
- Uova, quali importante fonte di proteine e ferro.
- Formaggi freschi da alternare a quelli stagionati (1-2 volte a settimana)
- Affettati, preferendo prosciutto cotto, crudo, bresaola e speck privati del grasso visibile da consumare non più di 1-2 volte la settimana
- Olio d'oliva extravergine, aggiunto a crudo e con moderazione. Se si preferiscono i semi (mais, soia, arachide, ecc.) scegliere un unico seme e preferibilmente a crudo.
- Acqua. Bere almeno 2.7 litri di acqua al giorno, che salgono a 3 nel periodo estivo, preferendo le acque bicarbonato-calciche o l'acqua del rubinetto che lascia residui calcarei.
- Erbe aromatiche per migliorare il sapore delle pietanze
- Limone come condimento per il buon apporto di vitamina C

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- La regolare attività fisica aiuta a tenersi in forma. Fare delle belle passeggiate con il bambino nel passeggino può essere motivo di ritrovo con le amiche. È importante ritagliarsi del tempo per se stesse anche per l'umore.
- Controllare il peso ma non focalizzare la propria attenzione su di esso, la conduzione di uno stile di vita attivo e una alimentazione equilibrata favoriranno la perdita del peso in eccesso
- Non fumare! Le tossine del fumo possono nuocere gravemente alla salute del neonato ed accentuare le coliche
- Se ci si accorge di avere una fame "emotiva" chiedere aiuto ad uno specialista (dietologo o medico curante) senza paura
- Se la neo mamma ha ripreso a lavorare e porta il bimbo al nido, oppure ha difficoltà ad attaccare sempre al seno il suo bambino, oppure ha necessità di tirare il latte, è opportuno conservare e scongelare correttamente il latte materno per non alterare le proprietà nutrizionali. Attenzione anche ad alcune accortezze igieniche per minimizzare il rischio di contaminazione batterica

CONSIGLI PRATICI

- Possono costituire piatto unico ricco in proteine ad alto valore biologico anche le combinazioni di pasta e riso con legumi o condite con due cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato.
- Per coprire l'aumentato fabbisogno di proteine e di calcio si consiglia – rispetto alla dieta consigliata durante la gravidanza – uno spuntino addizionale a base di latte, yogurt o formaggi. Ad esempio, l'aggiunta di 40 grammi al giorno di Grana Padano DOP assicura la copertura pressoché completa dell'aumentato fabbisogno di proteine, calcio, zinco, nonché buona parte di quello di vitamina A e del gruppo B.
- Si definisce “a basso tenore in sodio” un alimento che non ecceda 120 mg di sodio/100 g. Se il sodio non è riportato, guardare l'elenco degli ingredienti. Gli ingredienti presenti in maggior quantità sono scritti per primi e quelli presenti in minor quantità per ultimi; non utilizzate quindi i cibi che hanno tra i primi ingredienti il SALE.

ALTRE CREDENZE

Purtroppo sul tema allattamento vi sono una serie di leggende che si tramandano di generazione in generazione, vediamo quali sono i luoghi comuni da sfatare:

La birra aumenta la produzione di latte?

FALSO. La birra non ha nessun ruolo nel favorire la secrezione di latte e può passare alcool nel latte oltre a renderlo amaro e quindi sgradito al lattante.

Le coliche del bambino sono dovute al consumo di latte e latticini della mamma?

FALSO. Le coliche dei neonati sono fisiologiche e dovute all'immatunità dell'intestino, intorno ai 3 mesi, con la sua maturazione, il disturbo scompare spontaneamente

Il gusto del latte è influenzato dagli alimenti consumati dalla mamma?

VERO. Alcuni alimenti assunti dalla mamma possono rendere sgradito il latte al bambino, tra questi troviamo: aglio, porro, scalogno, cipolla, peperoni, carciofi, spezie, sedano ed asparagi. Tuttavia, se la mamma ha assunto regolarmente questi alimenti durante la gravidanza, le sostanze aromatiche in esse contenute sono passate nel liquido amniotico e quindi sono già state “assaggiate” dal feto che probabilmente si è abituato al loro gusto senza la necessità quindi di doverli eliminare dall'alimentazione. Oggigiorno si consiglia invece alla nutrice di evitare solo quegli alimenti dai sapori forti che risultino essere una novità per il bambino, oppure quelli per i quali la mamma abbia notato una relazione tra assunzione e scarso gradimento del latte da parte del neonato.

Ricette consigliate

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

[Insalata orzo e tonno](#)

[Insalata salmone e lenticchie](#)

[Insalata di tacchino e Grana Padano DOP](#)

[Gnocchi di ricotta e spinaci](#)

[Risotto al radicchio trevigiano](#)

[Petto di pollo alle erbe e limoni](#)

[Merluzzo in crosta di patate](#)

[Zuppa tiepida di primavera](#)

[Involtino di tonno alle erbe aromatiche](#)

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.

Autore

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

Pubblicazioni