

DIETA PER DONNA IN GRAVIDANZA DIABETICA 1700 KCAL

COGNOME _____

NOME _____

PROTEINE 88 g (20% delle Kcal totali; di cui il 59% AVB)

LIPIDI 56 g (29% delle Kcal totali)

CARBOIDRATI 231 g (51% delle Kcal totali; zuccheri semplici < 15 %)

CALCIO 1029 mg

FERRO 18 mg

SODIO 2,1 g

COLESTEROLO 208 mg

FIBRA 38 g

RACCOMANDAZIONI PER LA FORMULAZIONE DI UNA DIETA PER GRAVIDANZA E DIABETE

- Variare il più possibile l'alimentazione, per assicurare l'introduzione di tutti i nutrienti;
- Mangiare in maniera regolare non saltando alcun pasto;
- Suddividere gli alimenti da consumare nell'arco della giornata in almeno 4-6 pasti (prima colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena e dopo-cena);
- Cucinare i cibi in modo semplice, al vapore, ai ferri, al forno, limitando l'uso dei condimenti, evitando pietanze molto elaborate;
- Preferire i prodotti integrali (pane, fette biscottate, pasta...) a quelli raffinati;
- Assumere frutta fresca, sempre ben pulita, (max 2 frutti al giorno), non mangiarla da sola ma assieme ad una fetta biscottata integrale per garantire l'apporto di vitamine e sali minerali;
- Assumere almeno tre porzioni di verdura, preferendo quella in foglie;
- Cuocere adeguatamente (ed eventualmente passare) i cibi che possono determinare meteorismo addominale come fagioli, ceci, fave...;
- Abolire tutte le bevande alcoliche;
- Limitare le bevande eccitanti come tè e caffè (max 2 tazzine al giorno);
- Evitare zucchero, miele, dolci in genere (torte, caramelle, pasticcini, cioccolata, gelati...); la Food and Drug Administration (FDA) ha approvato l'uso in gravidanza dell'aspartame, della saccarina, dell'acesulfame e del sucralosio in moderate quantità;
- Non eccedere con l'utilizzo di sale, preferendo quello di tipo iodato;
- Bere non meno di 1,5 l di acqua al giorno: è consigliato l'utilizzo di un'acqua bicarbonato calcica (esempi: Lette, Ferrarelle, Sangemini, Boario, Uliveto, San Pellegrino), anche leggermente gassata in quanto può contrastare la nausea;
- In caso di nausea si può provare ad assumere: tè caldo/freddo con ½ cucchiaino da caffè di zenzero in polvere; alimenti di facile digeribilità come ad esempio fette biscottate integrali. Evitare gli alimenti piccanti, ricchi in grassi o con un odore forte.

SICUREZZA ALIMENTARE:

- Quando si acquistano gli alimenti verificare la data di scadenza, la sua composizione e lo stato dell' imballaggio.
- Prima di cucinare lavare bene le mani e separare sempre gli alimenti crudi dai cotti.
- Evitare di riscaldare gli alimenti cucinati.
- Scongelare gli alimenti se possibile sempre nel frigorifero.

- Se non si è immuni alla **Toxoplasmosi**:
 - evitare carni crude o poco cotte;
 - evitare insaccati (salame, prosciutto crudo, bresaola, speck, cotechini...);
 - lavare accuratamente frutta e verdura;

- Soprattutto nel terzo trimestre di gravidanza, seguire le seguenti norme per prevenire la **Listeriosi**:
 - consumare latte pastorizzato;
 - cucinare adeguatamente gli alimenti;
 - non consumare la crosta dei formaggi;
 - non consumare formaggi erborinati o a crosta fiorita;
 - lavare scrupolosamente gli ortaggi e la frutta;
 - curare la pulizia del frigorifero;
 - lavarsi accuratamente le mani prima della preparazione dei pasti.

- Per prevenire la **Salmonella**:
 - cucinare molto bene le uova e la carne deve essere ben cotta.

Nella scelta dei cibi attenersi sempre alla tabella che segue:

ALIMENTI	CONSIGLIATI	SCONSIGLIATI
Latte e derivati	Latte parzialmente scremato o scremato; yogurt magro	Latte intero; yogurt intero.
Pane e sostituti	Pane integrale, grissini, cracker integrali, fette biscottate integrali. Cereali di tipo integrale	Pane alla soia o condito (pancetta, olive...), prodotti raffinati.
Primi piatti	Pasta, riso (tipo parboiled o integrale), cous cous, semolino, farina di mais (polenta), orzo, farro, segale: <ul style="list-style-type: none"> - asciutti, conditi con sugo di pomodori freschi o pelati; - in brodo di carne leggero o passati di verdura, minestre di legumi; 	RISO , pasta all'uovo o pasta ripiena: <ul style="list-style-type: none"> - primi piatti conditi con aggiunta di grassi (burro, panna...)
Carne	Manzo, pollo, tacchino, coniglio, vitello, maiale, cavallo, ben cotte e scelte nelle parti più magre; La pelle del pollame deve essere scartata. Le carni lessate sono talvolta di difficile digestione.	Anatra, oca, gallina, maiale grasso, agnello; tutte le carni conservate; frattaglie (midollo osseo, cervello, cuore, rognone, fegato, rigaglie di pollo); carni cucinate in frittura o con sughi elaborati.
Pesce	Nasello, sogliola, trota, orata, merluzzo, tonno al naturale, calamari, dentice, triglia, palombo, branzino, salmone, sardina, aringa. La pelle del pesce deve essere scartata.	Anguilla, cefalo, murena, sgombro, pesce spada, squalo, pesce conservato sott'olio; pesce fritto e pesce crudo. Non mangiare i frutti di mare crudi.
Salumi e insaccati	Prosciutto cotto; prosciutto crudo, speck rigorosamente sgrassati, bresaola solo se immuni dalla toxoplasmosi.	Tutti gli altri insaccati.
Uova	Sode, alla coque, in frittata senza grassi, al forno o utilizzando pentole antiaderenti;	Crude e fritte

ALIMENTI	CONSIGLIATI	SCONSIGLIATI
Formaggi	Preferire tra i formaggi freschi: ricotta, fior di latte, mozzarella, scamorza, fiocchi di latte, certosino, crescenza, stracchino; tra i formaggi stagionati: brie, bel paese, camembert, fontina, Emmental, parmigiano, grana, caciotta, groviera.	Tutti gli altri tipi e formaggi con dicitura "light"
Legumi	Tutti i legumi: lenticchie, ceci, fagioli, piselli, fave.	
Verdure e ortaggi	Tutte le verdure cotte o crude accuratamente lavate	NO PATATE
Frutta	Frutta fresca e ben matura, cotta o cruda, accuratamente ben lavata. Frutta secca, castagne, nocciole, mandorle, noci, pinoli, con moderazione (es. max 30 gr 2 volte a settimana).	Prugne secche, banane, uva, cachi, fichi, mango, frutta conservata o sciroppata.
Dolci e dessert	Nessuno	Torte, generi di pasticceria farciti con creme, Tiramisù, mousse, cioccolato, gelati, i dolci "light" e con la dicitura "per diabetici". Attenzione le uova devono essere bene cotte nel dessert.
Bevande	Thè leggero, orzo, acqua minerale. Limitare il caffè a max 2 tazzine al giorno.	Tutte le bevande alcoliche. Tè e caffè forti, bibite light.
Grassi di condimento	Olio d'oliva, olio extravergine di oliva, preferibilmente a crudo e in piccole quantità.	Olio di semi, burro, panna, strutto, lardo, margarine.
Varie	Spezie in quantità moderata	Miele, caramelle, zucchero grezzo, marmellata. salse tipo maionese.

Esempio di giornata alimentare:

COLAZIONE

Una porzione a scelta tra:

- 1 tazza di latte parzialmente scremato (200ml) non zuccherato
(con caffè o tè aggiunti a piacere)

- 1 vasetto di yogurt magro naturale



latte 200ml

oppure



1 vasetto di yogurt

+

una porzione a scelta tra:

- n°4 fette biscottate integrali
- 30g di cornflakes (circa 6 cucchiai da tavola)



4 fette: 32g

oppure



Cornflakes 30 g

SPUNTINO 1

Una porzione a scelta tra:

- 30 g di grissini
- 30 g di crackers
- 1 vasetto di yogurt magro naturale
- latte p.s (100ml) + n°3 fette biscottate integrali



grissini 30g
2 pacchetti



30g di crackers
1 pacchetto

oppure



1 vasetto di yogurt



latte 100ml
+ 3 fette

PRANZO

Una porzione di primo piatto (70g) condita con sughi semplici, con l'aggiunta di un cucchiaino di formaggio grattugiato (5g)



pasta 70g

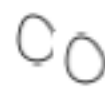
oppure



riso/cous cous 70g

+

Un secondo piatto a scelta tra quelli elencati nella pagina seguente (rispettando le frequenze settimanali)



carne (100g) o pesce (120g) o legumi freschi (120g)
o uova (n°2) o formaggio fresco (100g)

+

Una porzione di verdura (qualsiasi tipo)



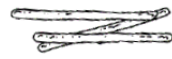
Una porzione di pane integrale da 40g



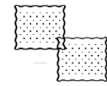
SPUNTINO 2

Una porzione a scelta tra:

- 30 g di grissini
- 30 g di crackers
- 1 vasetto di yogurt magro naturale
- latte p.s (100ml) + n°3 fette biscottate integrali



grissini 30g
2 pacchetti



30g di crackers
1 pacchetto

oppure



1 vasetto di yogurt



latte 100ml
+ 3 fette

CENA

Una porzione di primo piatto (40g), in brodo o minestrone di verdura con l'aggiunta di un cucchiaino di formaggio grattugiato (5g)



pastina in brodo (40g)

+

Un secondo piatto a scelta tra quelli elencati nella pagina seguente (rispettando le frequenze settimanali)



carne (100g) o pesce (120g) o legumi freschi (120g)
o uova (n°2) o formaggio fresco (100g)

+

Una porzione di verdura (qualsiasi tipo)



Una porzione di pane integrale da 40g

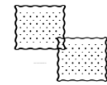
SPUNTINO 3

Una porzione a scelta tra:

- 30 g di grissini
- 30 g di crackers
- 1 vasetto di yogurt magro naturale
- latte p.s (100ml) + n°3 fette biscottate integrali



grissini 30g
2 pacchetti



30g di crackers
1 pacchetto

oppure



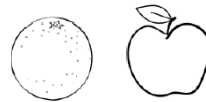
1 vasetto di yogurt



latte 100ml
+ 3 fette

FRUTTA

Quantitativo giornaliero 300g/die



Frutta 300g/die circa 2 frutti medi al giorno

OLIO

Quantitativo giornaliero 25g



25g = 5 cucchiaini da caffè

IDRATAZIONE

2 litri di acqua/die



n°8 bicchieri da 250 ml/die

Da evitare: bevande zuccherate, succhi di frutta e alcolici



-Qualora si desiderasse **eliminare** il primo piatto dal pranzo: **umentare** il pane a 120g

-Qualora si desiderasse **eliminare** il pane dal pranzo: **umentare** la pasta a 100g

-Qualora si volesse **eliminare** il primo piatto dalla cena: **umentare** il pane a 80g

-Qualora si volesse **consumare** un primo piatto asciutto da 70g a cena: **eliminare** il pane

FREQUENZE SETTIMANALI SECONDI PIATTI

- 100 g carne magra (pollo, tacchino, vitello, coniglio, maiale, manzo...) 4 volte alla settimana
- 120 g pesce (tutti i tipi, purché non fritto o sott'olio) 4 volte alla settimana
- 60 g affettati (prosciutto cotto, crudo, speck privati del grasso visibile, bresaola, fesa di tacchino) 1-2 volte alla settimana
- 100 g formaggi freschi (ricotta, fior di latte, mozzarella, scamorza, fiocchi di latte, certosino, crescenza, stracchino) 1-2 volte alla settimana
- n°2 uova (sode, alla coque, in frittata, al forno) 1 volta alla settimana
- 120 g legumi freschi (fagioli, ceci, lenticchie, fave, in abbinamento al primo piatto: pasta e fagioli, riso e lenticchie...) 2 volte alla settimana

INDICAZIONI UTILI:

- Una porzione di carne cruda da 100 g equivale a 80 g di carne cotta
- Una porzione di pesce crudo da 120 g equivale a 100 g di pesce cotto
- Una porzione di pasta cruda da 70 g equivale a 140 g di pasta cotta, 70 g di riso parboiled sono 180 g di riso cotto.
- Una porzione di primo piatto (pasta) da 70 g può essere sostituita con:
polenta preparata con 70 g di farina di mais