

E SE SONO UNA FUTURA MAMMA VEGETARIANA O VEGAN?

La scelta di vita vegetariana o vegan in Italia è un fenomeno in continua crescita.

Iniziare una gravidanza, decidendo di non rinunciare al proprio stile alimentare, può voler dire far fatica a trovare professionisti competenti (le ASL non offrono ancora questo servizio).



In HTC, per tutelare la salute di mamme e nascituri, è stato attivato un servizio di nutrizione per seguire le donne durante la gravidanza, l'allattamento e lo svezzamento, nel massimo rispetto delle preferenze e delle scelte alimentari di ognuno.

RICORDIAMO CHE PRESSO IL CENTRO MEDICO E' POSSIBILE EFFETTUARE:

ECOGRAFIE OSTETRICHE
Datazione, Morfologica, Accrescimento

TRANSLUCENZA NUCALE

FLUSSIMETRIA

ECOGRAFIA 3D / 4D IN GRAVIDANZA

ECOGRAFIA GINECOLOGICA
Pelvica - Sovrapubica o Transvaginale

PAP-TEST

COLPOSCOPIA

SONOISTEROGRAFIA

RIABILITAZIONE PAVIMENTO PELVICO

CONSULENZA OSTETRICA

CONSULENZA SESSUOLOGICA

TRATTAMENTO DEL VAGINISMO

DIETOLOGIA

ENDOCRINOLOGIA

FISIOTERAPIA

VISITE SPECIALISTICHE



HTC

Via M. Partigiani 33
STRADELLA (PV)

☎ 0385 246861

🌐 www.htcnet.it

📘 CentroMedicoHTC

VISITE SPECIALISTICHE

LA BUONA ALIMENTAZIONE IN GRAVIDANZA



Sono ormai numerose le ricerche scientifiche che dimostrano quanto siano realmente importanti le scelte alimentari della mamma in attesa per la vita futura del suo bambino.

La dieta della mamma infatti può influenzare la regolazione dei geni nel nascituro, influenzandone la salute, attraverso meccanismi che gli scienziati chiamano modificazioni epigenetiche.

Un buono stato nutrizionale prima del concepimento e una corretta alimentazione durante la gravidanza sono condizioni essenziali per garantire anche la buona salute del bambino che nascerà e permettere alla neo-mamma di affrontare serenamente il periodo dell'allattamento al seno.

LA DOMANDA DI TUTTE LE MAMME: DI QUANTI CHILI E' GIUSTO AUMENTARE IN GRAVIDANZA?

Solitamente pochi, dai 7 chili concessi a una futura mamma che ha iniziato la gravidanza in stato di obesità o forte sovrappeso, a un massimo di 14 chili per una donna normopeso.

L'aumento di peso, in genere, non è costante: i primi mesi è contenuto, poi cresce più rapidamente, soprattutto negli ultimi 2 mesi.



Considerando che la maggior parte delle donne in gravidanza riducono la loro attività fisica e che i cambiamenti metabolici in questo periodo portano a una maggiore economia nell'utilizzo di energia,

un supplemento energetico di non più di 70-100 Kcal al giorno, in aggiunta all'alimentazione di base, è infatti sufficiente a garantire il fabbisogno totale nel primo trimestre di gravidanza;

nel secondo trimestre è sufficiente aggiungere 200-250 kcal;

nel terzo trimestre si può arrivare a un incremento massimo di 300-450 kcal.

Eccedere nell'alimentazione, credendo che i fabbisogni nutrizionali sianoraddoppiati, in poche parole "mangiare per due", rappresenta un errore: secondo tutti gli esperti, "una donna in gravidanza non deve mangiare per due, ma due volte meglio".



Lo stato di gravidanza, naturalmente, richiede opportune modifiche qualitative e quantitative alla normale alimentazione, che consentiranno alla futura mamma di coprire i propri fabbisogni energetici e nutrizionali e quelli del bambino.

In gravidanza bisogna variare il più possibile la scelta degli alimenti perché questo rappresenta un presupposto fondamentale per un'alimentazione equilibrata.

Questo perché nessun alimento può essere considerato completo in senso assoluto, ovvero contenere tutti i principi nutritivi (carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali e fibre) nelle quantità necessarie per coprire i fabbisogni della mamma e del nascituro.

COME ALIMENTARSI IN PRATICA!



È bene consumare a ogni pasto:

1. alimenti che contengano carboidrati complessi: primi piatti a base di pasta, riso, cereali oppure pane, meglio se integrali;
2. una porzione di proteine a scelta tra: pesce, legumi, tofu, tempeh, seitan, formaggio, uova, carne preferibilmente bianca;
3. almeno una porzione di verdure di qualsiasi tipo;
4. preferire i grassi di origine vegetale: il migliore in assoluto è l'olio extravergine di oliva;
5. bere almeno 2 litri di acqua (naturale o gasata) durante la giornata.



Invece è bene moderare sempre il consumo di:

1. frutta, non superando possibilmente i 300-400 g al giorno (l'equivalente di 2 grossi frutti);
2. zuccheri semplici, riducendo gli alimenti a elevato contenuto zuccherino (zucchero o saccarosio, miele, marmellata, gelatine di frutta, dolci, gelati, ghiaccioli, caramelle, bibite, succhi di frutta ...);
3. caffè e the, a causa del loro contenuto di caffeina e teina;
4. eliminare bibite zuccherate, sciroppi, succhi di frutta zuccherati, integratori salini zuccherati, the solubile, tisane e camomilla solubili;
5. non bere alcoolici (vino, birra, aperitivi, liquori e superalcolici).