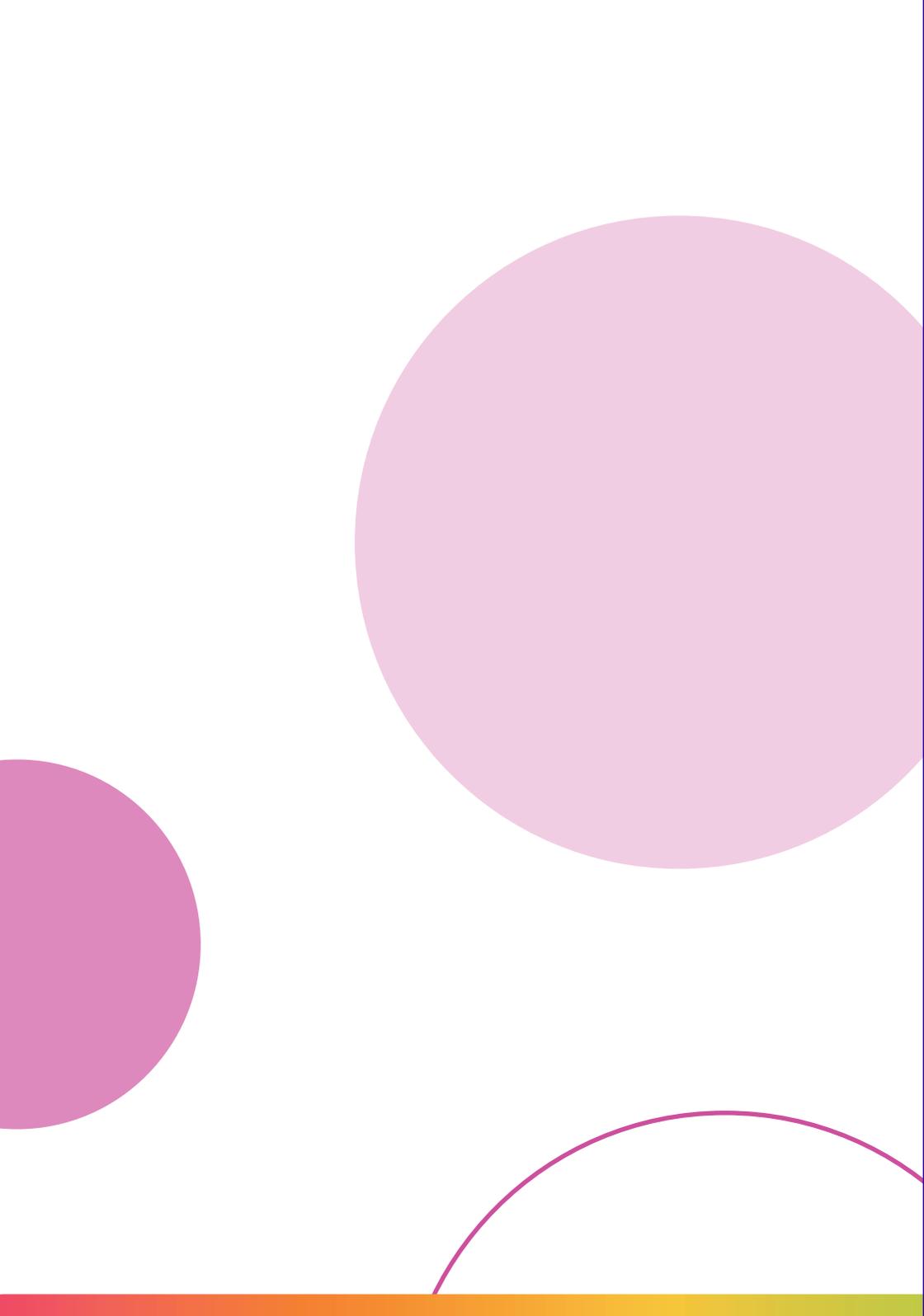


# Nutrirsi bene IN GRAVIDANZA



PERCORSO  
**Multicentrum**  
MAMMA



# INDICE

● Come cambia il corpo in gravidanza	4
● I nutrienti preziosi in gravidanza	10
● Macronutrienti in gravidanza	12
● Micronutrienti in gravidanza	16
● Quanto puoi mangiare in gravidanza?	26
● Come prevenire le infezioni a tavola	30
● Sicurezza a tavola	31
● Nausea, cattiva digestione, stipsi?	32

# COME CAMBIA IL CORPO IN GRAVIDANZA

---

Durante i **nove mesi di gravidanza** avvengono nel corpo della donna **importanti trasformazioni** fisiologiche ed anatomiche per consentire il corretto sviluppo del feto.

A partire **dai primi giorni dal concepimento**, l'**apparato genitale** e i **principali organi** del corpo **si modificano per affrontare la gravidanza** e la successiva fase dell'**allattamento**.

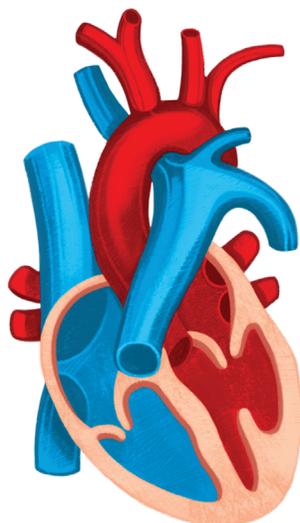
**Dal primo trimestre**, quindi, il tuo corpo sarà impegnato in un **“super lavoro”** per soddisfare il tuo **fabbisogno energetico** e quello del nascituro.<sup>7</sup>



## Sangue

In **gravidanza**, il volume di **sangue materno aumenta gradualmente** per soddisfare i bisogni del feto.

Questo comporta una **riduzione** della **concentrazione dei globuli rossi** e dell'**emoglobina** nel sangue della mamma (si parla di emodiluizione), soprattutto tra la fine del secondo trimestre ed il terzo trimestre.<sup>1</sup>



## Respirazione

La funzionalità respiratoria cambia per l'**aumento del progesterone** e per l'**ingrandimento dell'utero** che interferisce con l'**espansione polmonare**.

La **circonferenza toracica** aumenta di circa **10 cm** e il **consumo di ossigeno** aumenta di circa il **20%** per soddisfare le accresciute necessità metaboliche del feto, della placenta e di numerosi organi materni.<sup>8</sup>

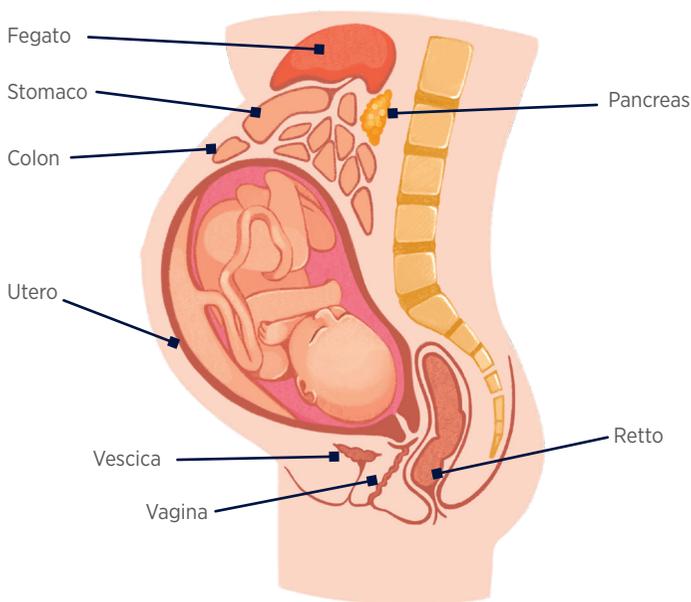
## UN SUGGERIMENTO PER TE

**Camminare nel verde** migliora l'**ossigenazione polmonare** e, quindi, il **nutrimento di tutti gli organi**.

## Sistema digestivo

Con il procedere della gravidanza tutto l'**apparato digerente** è sottoposto a **superlavoro**.<sup>8</sup>

Il **tono**, la **motilità** e lo **svuotamento gastrico** subiscono dei **cambiamenti** e la crescita del **volume uterino comprime l'intestino**. Per questi motivi puoi accusare **rallentamenti digestivi** e **stipsi**.



### UN SUGGERIMENTO PER TE

Per **digerire meglio** e **prevenire la stipsi**, fai **pasti piccoli** e **frequenti** nell'arco della giornata.

**Mastica bene** ogni boccone così **previeni gonfiore** e pesantezza.

**Bevi in abbondanza** acqua naturale lontano dai pasti

e assicurati il giusto introito di fibre inserendo, sia a **pranzo** che a **cena**, generose razioni di **verdure di stagione ben lavate**.

Una **blanda attività fisica** (come le camminate giornaliere)

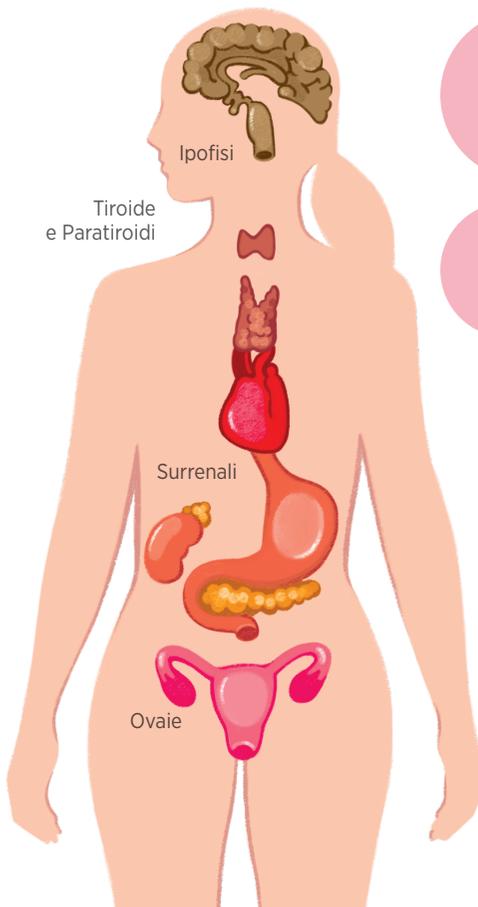
**stimola** positivamente il lavoro dello **stomaco** e dell'**intestino**.

## Sistema endocrino

Durante la gravidanza si **modifica la funzione** della maggior parte delle **ghiandole endocrine**.

L'**ipofisi** (la principale ghiandola endocrina che elabora ormoni importanti), ad esempio, **aumenta più del doppio** la sua normale dimensione\*, mentre i livelli ematici dell'ormone **prolattina** (che stimola la produzione di latte materno) **crescono** di circa **10 volte**.<sup>9</sup>

\*Nota: l'ipofisi si ingrossa di circa il 135%.<sup>9</sup>



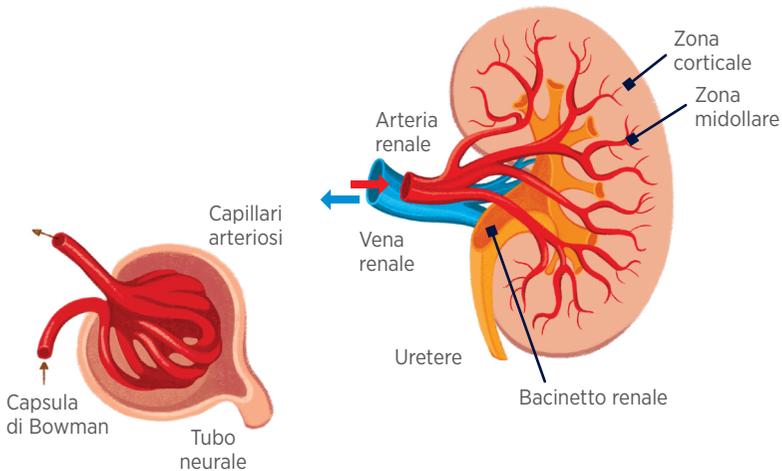
**L' IPOFISI AUMENTA PIÙ DEL DOPIO LA SUA NORMALE DIMENSIONE\***

**I LIVELLI EMATICI DELLA PROLATTINA CRESCONO CIRCA 10 VOLTE<sup>9</sup>**

## Reni e apparato urinario

Durante la gravidanza, il **lavoro a cui sono sottoposti i reni aumenta** e raggiunge il suo massimo tra la **16<sup>a</sup>** e la **24<sup>a</sup> settimana** fino quasi al termine.

Questo può causarti **pesantezza** e **gonfiore alle gambe**.<sup>8</sup>



### UN SUGGERIMENTO PER TE

**Dormire sul fianco sinistro** con le gambe piegate **aiuta il lavoro dei reni**. È utile anche per **alleviare nausea** e **bruciore allo stomaco**.

# Come cambia il tuo fabbisogno energetico

Durante tutta la gestazione l'**aumentato fabbisogno energetico** richiede una calibrata integrazione perché<sup>4</sup>:



**AUMENTA IL METABOLISMO BASALE\*** PER CREARE NUOVI TESSUTI E PER SOSTENERE IL LAVORO DEL TUO CUORE E DEI TUOI POLMONI.<sup>13</sup>

\*la quantità di energia utilizzata dal corpo a riposo e a digiuno

**CRESCE L'UTERO E AUMENTA IL VOLUME DEL TUO SANGUE (CIRCA 1 KG, NEI PRIMI 3 MESI DI GRAVIDANZA).**<sup>4</sup>

**IL TUO PESO CORPOREO SUBISCE UN INCREMENTO FISIOLÓGICO (CIRCA DI 10-12 KG AL TERMINE DELLA GRAVIDANZA).**<sup>4</sup>

## ESEMPIO CALORIE

**100 g di pasta al pomodoro** (ossia 50 g di pasta da crudo) forniscono circa **200 Kcal** così come una **coscia di pollo arrosto senza pelle**.

## UN SUGGERIMENTO PER TE

In gravidanza **non serve "mangiare per due"**, ma **fornire** esclusivamente le **energie utili al tuo corpo** e a quello del tuo bambino in formazione. È sufficiente aggiungere circa 260 kcal al giorno nel secondo trimestre e circa 460 kcal al giorno nel terzo trimestre.

# I NUTRIENTI PREZIOSI IN GRAVIDANZA

La gravidanza è un evento **fisiologico** e “**magico**”: tutto cambia sia a livello fisico che mentale.

Per accogliere e affrontare ogni cambiamento è cruciale uno **stile alimentare e comportamentale mirato e adeguato** a tutto il periodo di gestazione

La **dieta** deve essere **varia, completa di tutti i nutrienti e bilanciata**.

Questo vuol dire che, **ad ogni pasto**, non possono mancare i **macronutrienti** (ossia i **carboidrati**, le **proteine** e i **lipidi**) e i preziosi **micronutrienti** (come le **vitamine** e i **sali minerali**). Il tuo fabbisogno di vitamine e sali minerali aumenta sensibilmente durante tutti i 9 mesi di gestazione.



# Cosa non deve mai mancare nella tua dieta



## CARBOIDRATI (o ZUCCHERI)

Preziosi perché sono la fonte principale di energia per l'organismo.<sup>14</sup>

## PROTEINE E LIPIDI

Importanti per la crescita, lo sviluppo ed il mantenimento degli organi e dei tessuti; insieme ai carboidrati sono inoltre le principali fonti di energia dell'organismo.<sup>14</sup>



## VITAMINE E MINERALI

Svolgono un ruolo fondamentale in numerose funzioni biologiche.<sup>1</sup>



# Macronutrienti in gravidanza

## CARBOIDRATI (o ZUCCHERI)

- L'apporto di **carboidrati** deve rappresentare circa il **55-60% delle calorie totali** (una percentuale calorica sostanzialmente simile a quella di un adulto normopeso),<sup>1</sup> che si traduce in circa 175 g di carboidrati al giorno; quota che assicura un adeguato apporto di energia al cervello della madre e del feto (LARN).<sup>1</sup>



### RICORDA:

Non occorre mangiare dolci (carboidrati semplici) o zuccherare le bevande per coprire la tua richiesta, anzi! Questi comportamenti impongono un'impennata glicemica assai pericolosa.

**Conviene scegliere i carboidrati complessi come i cereali integrali** (pane, pasta, riso). La struttura integra dei cereali apporta le fibre necessarie a regolare le funzioni intestinali e regolare la glicemia.<sup>1</sup>

## PROTEINE

- Le **proteine** sono formate dai “mattoni” (gli aminoacidi) che **costruiscono i tessuti e gli organi**: sono **importantissime** per il **feto che sta crescendo** (formazione tissutale). Cresce dunque il fabbisogno di proteine che puoi coprire scegliendo gli alimenti che le comprendono. È bene **scegliere proteine ad alto valore biologico** che trovi sia nel mondo **animale** (pesce, carne, uova, latticini) che **vegetale** (i legumi, i cereali integrali come il farro, i semi come quelli di zucca, la frutta secca).<sup>1</sup>



## RICORDA:

Varia spesso i tuoi pasti: cambiare ogni giorno menù fa stare bene te e il tuo bambino. **Alterna le proteine animali con quelle vegetali**. Se scegli i legumi, abbinali ai cereali integrali (per esempio pasta e fagioli) così ti assicuri tutti gli aminoacidi essenziali.<sup>1</sup>

## QUANTE PROTEINE?

**Da 1 grammo** (nel primo trimestre) **a 1,5/2 grammi al giorno per chilo di peso corporeo** nei mesi successivi.<sup>1</sup>

I LARN raccomandano un'aggiunta di 21 g di proteine /die nei primi 6 mesi e di 14 g di proteine /die nei mesi successivi di allattamento.

# Macronutrienti in gravidanza

## LIPIDI (o GRASSI)

- La **quota lipidica**, cioè la quantità di grassi, non subisce in gravidanza variazioni particolari in fatto di quantità rispetto alle altre fasi della vita.<sup>1</sup> Meglio scegliere grassi di origine vegetale (insaturi) come l' **olio extra vergine di oliva**, **l'olio di semi e di lino**<sup>1</sup> rispetto a quelli di origine animale (burro, strutto).<sup>5</sup>

Un'ottima fonte di lipidi è anche rappresentata dalla **frutta secca** (noci, mandorle, nocciole).



## RICORDA:

Le noci, i semi di lino e l'olio di semi di lino sono anche ricchi di omega 3. È un acido grasso essenziale per la salute!

**Grazie a questi grassi “buoni” si facilita l'assorbimento di tutte le vitamine liposolubili (A, D, E, K), estremamente utili per te e il tuo bambino.**<sup>5</sup>

## ACQUA

- In gravidanza, **aumenta la richiesta di acqua da parte dell'organismo**: se ne accumulano circa 8 litri in più poi rilasciati nel sangue, nel liquido amniotico e nei tessuti fetali.<sup>5</sup> È per questo che **è importante bere**, ogni giorno, almeno **2 litri di acqua** (2350 ml), in modo da mantenere il corretto **equilibrio idrosalino**, **depurare l'organismo** e aiutare a contrastare la **ritenzione idrica**, tipica in gravidanza. Preferisci le acque bicarbonato-calciche e, durante l'allattamento, aggiungi circa 700 ml al giorno di acqua utili per la produzione del latte materno.<sup>10</sup>



## RICORDA:

Un bicchiere di acqua tiepida, al mattino e a stomaco vuoto, aiuta a combattere la stipsi.

## UN SUGGERIMENTO PER TE

Meglio **evitare alcool e bevande come caffè, tè**, bibite tipo **cola, cioccolata calda**, che contengono sostanze “nervine” eccitanti (le bibite gasate dolci, il tè in bottiglia e la cioccolata sono inoltre ricchissimi di zucchero!).  
Nei 9 mesi, il metabolismo della caffeina è rallentato e quindi sei più sensibile al suo effetto eccitante.  
**Preferisci prodotti decaffeinati o deteinati.**

# Micronutrienti in gravidanza

**Seguire una dieta sana, soprattutto in gravidanza, vuol dire includere quantità adeguate di tutti i micronutrienti: le vitamine e i sali minerali.**<sup>6</sup>

Questi svolgono un **ruolo fondamentale** in numerose funzioni biologiche specialmente durante la gravidanza. Rispetto ai macronutrienti, il **fabbisogno di micronutrienti aumenta sensibilmente**: trascurare questa necessità può avere conseguenze per la salute della madre e lo sviluppo armonico del feto.<sup>1</sup> Per questo è importante **introdurre i micronutrienti nella dieta quotidiana**.

## RICORDA:

Alcuni di essi non sono prodotti in modo autonomo dal tuo organismo; altri lo sono ma in quantità insufficiente.



Ecco quelli più **importanti** per il **corretto sviluppo del feto**:

ACIDO FOLICO

FOSFORO

FERRO

IODIO

CALCIO

DHA

VITAMINA B12

VITAMINA C

VITAMINA D

## ACIDO FOLICO (o VITAMINA B9)

### COSA FA

L'Acido folico **contribuisce alla crescita dei tessuti materni** in gravidanza; il suo fabbisogno nutrizionale giornaliero aumenta durante la gravidanza e l'allattamento.

### DOVE SI TROVA

L'acido folico si trova nelle **verdure a foglia verde** (lattuga, broccoli, spinaci, asparagi), ma anche nel **fegato**, nel **latte**, in alcuni **cereali** e nella **frutta** (arance, kiwi e limoni).

### PERCHÈ È IMPORTANTE

L'assunzione integrativa di **acido folico durante la gravidanza aumenta lo stato del folato materno**: un **basso livello di folati** è un fattore di rischio per lo sviluppo di **malformazioni congenite nel feto** (difetti del tubo neurale).

L'INCREMENTO DELL'APPORTO DI **ACIDO FOLICO IN GRAVIDANZA**, CHE DEVE RAGGIUNGERE ALMENO **I 400 MICROGRAMMI AL GIORNO**, SI È DIMOSTRATO EFFICACE PER LA PREVENZIONE DI QUESTE PROBLEMATICHE. L'INTEGRAZIONE CON ACIDO FOLICO DOVREBBE **INIZIARE ALMENO UN MESE PRIMA E CONTINUARE TRE MESI DOPO IL CONCEPIMENTO**.



# Micronutrienti in gravidanza

## FERRO

### COSA FA

Il ferro contribuisce alla normale **formazione dei globuli rossi** e dell'emoglobina fondamentali per il trasporto e l'utilizzazione dell'ossigeno nell'organismo.<sup>13</sup> Concorre anche al **corretto funzionamento del sistema immunitario** oltre che prevenire fenomeni di astenia e affaticamento.



### DOVE SI TROVA

Gli alimenti ad **alto contenuto di ferro** sono i **legumi** (in particolare soia, fagioli, lenticchie e ceci), i **cereali integrali**, la **frutta secca**, i **vegetali a foglia verde scuro** e la **carne**.<sup>1</sup> Tuttavia, **solo una piccola parte del ferro alimentare viene assorbita nell'intestino**.

### PERCHÉ È IMPORTANTE

Durante la gravidanza, infatti, i **fabbisogni metabolici di ferro aumentano fisiologicamente** per rispondere alle necessità della mamma e del feto, nonché per lo sviluppo della placenta.<sup>13</sup>

PER LE DONNE IN GRAVIDANZA È RACCOMANDATA UN'ASSUNZIONE DI **FERRO PARI A 27 MG AL GIORNO**.

## RICORDA:

Alcuni alimenti come il latte, i formaggi, il tè e il caffè limitano l'assorbimento del ferro.

Esistono degli accorgimenti culinari che, invece, ne facilitano l'assorbimento (come i tempi di cottura brevi). Una buona abitudine è condire i vegetali con il limone (ricco di vitamina C) perché migliora la disponibilità del ferro presente nei vegetali.

## VITAMINA B12

La Vitamina B12 contribuisce al normale funzionamento del **sistema nervoso**, e alla normale **formazione dei globuli rossi**.

COSA FA

La Vitamina B12 si trova **esclusivamente in alimenti di origine animale**; l'apporto di questa vitamina è critico per chi segue una dieta vegana.

DOVE SI TROVA

Livelli corretti di questo micronutriente, sono fondamentali **per utilizzare al meglio l'acido folico**.<sup>3</sup>

In gravidanza e durante l'allattamento l'assunzione raccomandata al giorno è rispettivamente di 2,6-2,8 microgrammi.<sup>13</sup>

PERCHÈ È IMPORTANTE



# Micronutrienti in gravidanza

## VITAMINA D

### COSA FA

La vitamina D contribuisce\* al **normale assorbimento** ed utilizzo del **calcio** e del **fosforo**. Contribuisce, inoltre, alla normale funzione del **sistema immunitario**. Questa vitamina è perlopiù sintetizzata dall'organismo, attraverso l'assorbimento dei **raggi del sole per mezzo della pelle**.<sup>1</sup>

### DOVE SI TROVA

La si trova anche in alimenti come il **latte** e i suoi derivati, le **uova**, il **succo d'arancia**, i **pesci grassi** (come il salmone).<sup>2</sup>

### PERCHÈ È IMPORTANTE

Una **scarsa esposizione solare**, ma anche **carenze nutrizionali**, fattori fisici e ambientali possono richiederne un'**integrazione anche durante la gravidanza**.<sup>1</sup>

L'**integrazione** durante la gravidanza con **vitamina D** è importante nello **sviluppo del sistema nervoso del feto**.<sup>1</sup>

\*Nella popolazione dai 3 anni di età.

## CALCIO

Il Calcio è molto importante per lo **sviluppo del neonato**<sup>1</sup> e durante la gravidanza aumenta il **trasferimento di questo minerale dalla mamma al feto**.<sup>12</sup>

COSA FA

Il **latte**, lo **yogurt** e i **formaggi** sono buone fonti di Calcio, che si trova anche nei **vegetali a foglie verde scuro**, nei **legumi** e nell'**acqua** (minerale e del rubinetto).<sup>13</sup>

DOVE SI TROVA

Per supportare la richiesta di Calcio da parte del feto, può essere necessaria un'**integrazione di questo minerale nella dieta quotidiana**.

L' integrazione del **calcio con Vitamina D**, in gravidanza e puerperio, supporta il **mantenimento** e la **formazione** dello **scheletro** della mamma, del feto e del nascituro.

PERCHÈ È IMPORTANTE



I **LIVELLI GIORNALIERI DI CALCIO** RACCOMANDATI PER LA GESTANTE PASSANO **DA 1000 MG A CIRCA 1200 MG/ DIE**.<sup>13</sup>

# Micronutrienti in gravidanza

## DHA

COSA FA

DHA o Acido docosaesaenoico, è un **acido grasso polinsaturo della famiglia degli Omega 3**.

L'assunzione di acido docosaesaenoico (DHA) da parte della madre contribuisce al **normale sviluppo cerebrale e degli occhi nel feto**.

DOVE SI TROVA

Il DHA è il componente principale di **pesci grassi** come il **salmone**, il **tonno**, le **sardine**, le **aringhe**, il **pesce spada**, lo **sgombro**.

PERCHÉ È IMPORTANTE

Per ottenere l'effetto benefico è importante **assumere giornalmente 200 mg di DHA** in aggiunta alla dose giornaliera consigliata di acidi grassi Omega 3 nell'adulto, che è pari a 250 mg di DHA e EPA (acido eicosapentaenoico).



## VITAMINA C

La Vitamina C contribuisce alla normale **formazione del collagene** (presente nella pelle, nelle ossa e nelle articolazioni), al normale **funzionamento del sistema immunitario** e alla **protezione delle cellule dallo stress ossidativo**; inoltre migliora l'**assorbimento del ferro**.

COSA FA

Alimenti ricchi di Vitamina C sono **frutta e verdura** come, ad esempio, gli **agrumi**, i **pomodori**, i **peperoni**, i **frutti di bosco**, i **kiwi**, i **cavoli** e l'**insalata**.

DOVE SI TROVA



Il **fabbisogno** di Vitamina C o acido ascorbico **aumenta durante la gestazione**.<sup>1</sup>

PERCHÈ È IMPORTANTE

### RICORDA:

La Vitamina C si deteriora a contatto con l'aria, la luce e il calore. La cottura soprattutto dei vegetali comporta una perdita di circa il 50% del quantitativo di questa preziosa vitamina; per questo motivo è **meglio utilizzare cotture** gentili **a vapore o in poca acqua**.<sup>1</sup>

# Micronutrienti in gravidanza

## FOSFORO

### COSA FA

Il Fosforo è necessario per la normale **crescita e per lo sviluppo osseo dei bambini**; durante la gravidanza il fabbisogno di questo nutriente aumenta.<sup>1</sup>

### DOVE SI TROVA

Cibi ricchi di Fosforo sono i **cereali**, i **legumi**, le **uova**, la **carne** (bianca e rossa), il **latte**, i **formaggi** e le **verdure**.

### PERCHÉ È IMPORTANTE

I casi di **carenza** sono poco noti e comprendono disturbi come **astenia** e **debolezza muscolare**.

Per soddisfare il normale fabbisogno di Fosforo di una donna, sono necessari circa 62 mg/die di Fosforo; questa quantità, in una gestante in buona salute, può essere soddisfatta seguendo una corretta alimentazione.<sup>1</sup>



Questo minerale è contenuto per l'**85% nel tessuto scheletrico**, mentre la parte restante è nel **tessuto muscolare** e nei **liquidi organici**.<sup>1</sup>

## IODIO

Lo iodio contribuisce alla crescita normale del bambino e al **normale funzionamento del sistema nervoso**.

COSA FA

È contenuto nel **sale iodato**, nel **pesce**, nei **crostacei**, ma anche nei **latticini** e nelle **uova**.

DOVE SI TROVA

Un adeguato apporto di iodio durante la gravidanza è importante per il **corretto sviluppo del sistema nervoso del feto**, per lo **sviluppo fisiologico della tiroide**<sup>1</sup> e, più in generale, **per la sua crescita**.<sup>3</sup>

Durante la gravidanza si verifica un aumento della richiesta di iodio.

L'apporto di iodio alimentare per una donna adulta si aggira intorno ai 150 mcg/die, mentre la quota stimata per evitare la carenza è di 200 mcg/die nelle donne in attesa, secondo LARN ed EFSA.<sup>1</sup>

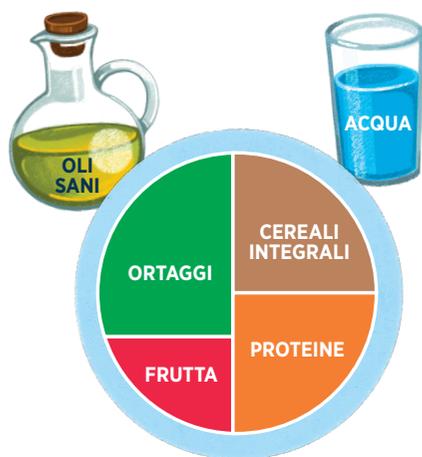
PERCHÈ È IMPORTANTE



# QUANTO PUOI MANGIARE IN GRAVIDANZA?

Un'**alimentazione sana** ed equilibrata durante i 9 mesi di gravidanza contribuisce al benessere della mamma e al corretto sviluppo del feto.

**Una dieta bilanciata, infatti, apporta adeguate quantità di energia, di proteine, di vitamine e minerali attraverso il consumo della giusta varietà di alimenti, in particolare di frutta e verdura, carne, pesce, legumi, frutta a guscio, cereali integrali.**<sup>1</sup>



L'alimentazione in gravidanza non è molto diversa da quella che la donna dovrebbe seguire negli altri periodi della propria vita sia in termini di variabilità che calorici. Deve però prevedere alimenti ricchi di nutrienti ad alto valore biologico e mirati a soddisfare i bisogni nutrizionali sia della mamma che del feto.

## DI QUANTE CALORIE IN PIÙ HAI BISOGNO?<sup>11</sup>

### PRIMO TRIMESTRE

70 calorie  
in più al giorno

### SECONDO TRIMESTRE

260 calorie  
in più al giorno

### TERZO TRIMESTRE

500 calorie  
in più al giorno

Per chi inizia la gravidanza in **situazione di normopeso** (IMC fra 18,5 e 25), l'**aumento di peso auspicabile** è fra gli **11,4** e i **16 kg**.<sup>5</sup>

\*IMC - Indice di Massa Corporea

## TABELLA DIETETICA SETTIMANALE\*

Durante la gestazione (II e III trimestre) – un esempio

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
PRANZO Pasta al pomodoro	PRANZO Ravioli al pomodoro	PRANZO Pasta e fagioli	PRANZO Pasta al pomodoro	PRANZO Merluzzo con patate	PRANZO Riso con funghi	PRANZO Gnocchi di semolino
pasta 90	spinaci 160	pasta 50	pasta 90	merluzzo ammollato 80	riso 100	semolino 40
uova 80	uova 40	fagioli 80	tom. pelati 80	o surgelato 110	funghi secchi 5	latte 25
parmigiano 80	ricotta 40	tom. pelati 30	parmigiano 10	patate 50	o pom. pelati 30	uova 15
olio 8	farina 50	olio 5	olio 10	o pom. pelati 25	parmigiano 20	parmigiano 20
olio 8	o pom. pelati 80	Carne di pollo 100	Carne di vitello 100	o cipolla 8	olio 12	burro 10
Carne di vitello lessa 150	manzo 10	pollo 5	vitello 7	Insalata 100	Carciofi lessi 200	Piselli al prosciutto 120
vitello 10	parmigiano 30	olio 30	o olio 7	lattuga 100	carciofi 30	prosciutto crudo 30
prezzemolo 10	Insalata 100	Verdura cotta 7	Verdura cotta 100	olio 7	olio 10	o cipolla 30
Verdura cotta 200	olio 7		spinaci 7			olio 8
bietola 10						
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA
Uova al pomodoro	Pesce arrosto	Crostini al forno	Pizza napoletana	Pasta in brodo	Fegato in padella	Pesce in padella
uova 50	patolombo 100	mozzarella 80	farina 70	pasta 40	fegato 130	sogliola 100
o pom. pelati 50	olio 10	alici sott'olio 10	lievito 3	o parmigiano 10	olio 10	burro 10
prosciutto crudo 10	o uova 25	o pom. pelati 100	o pom. pelati 100	Peperoni arrosto 200	Insalata 100	Verdura cotta 200
olio 10	burro 200	o mozzarella 50	o alici sott'olio 5	o peperoni 10	o pomodori 10	o bietola 10
Insalata 100	patate 100	o pane 70	o olio 8	o Provolone 40	o Prugne secche 50	Prugne 50
lattuga 7	o parmigiano 20	Insalata 100	Insalata 100			
o olio 50	o burro 10	lattuga 7	lattuga 7			
Prugne 50	Prugne 50					

Tutti i giorni

Prima colazione:

latte 300 + pane 50 oppure latte 300, fiocchi d'avena 30  
oppure yogurt 200 + fette biscottate 50 + frutta.

Merenda pomeridiana

formaggio 40 o prosciutto crudo 40 + pane + frutta.

Pane 230, frutta 600, zucchero 10-15 complessivi nella giornata.

Tutte le quantità sono espresse in g di parte edibile quando non diversamente indicato.

Per i fagioli i valori si riferiscono allo stato secco.

Principi nutritivi ed energia forniti dalla dieta:

Proteine, g	95,1	Tiamina, mg	1,3
Lipidi, g	82,2	Riboflavina, mg	2,5
Glucidi disponibili, g	341,4	Niacina equiv., mg	38,7
Energia, Kcal	2410	Retinolo equiv., mcg	4320,9
Calcio, mg	1253,1	Vitamina C, mg	190,6
Ferro, mg	18,0		

\* Nutrizione Umana – F. Fidanza, G. Liguori - Terza Ed. 1995 - La dieta della Gestante e della Nutrice

## TABELLA ASSUNZIONE RACCOMANDATA /die PER LA POPOLAZIONE<sup>13</sup>

Femmine*	Proteine	Acidi grassi ess. Pufo n.3 (EPA - DHA)	Vit. C	Tiamina	Riboflavina	Niacina			
	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)			
Gravidanza	54	EPA-DHA 250	85	1,1	1,3	18			
	I trimestre +1	EPA-DHA 250							
	II trimestre +8	+DHA 100-200	100	1,4	1,7	22			
	III trimestre +26								
Allattamento	I semestre +21	EPA-DHA 250	130	1,4	1,8	22			
	II semestre +14	+DHA 100-200							
Femmine*	Acido pantotenico	Vit. B6	Biotina	Folati	Vit. B12	Vit. A	Vit. D	Vit. E	Vit. K
	(mg)	(mg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mcg)	(mg)	(mcg)
Gravidanza	5	1,3	30	400	2,4	600	15	12	140
	6	1,9	35	600	2,6	700	15	12	140
Allattamento	7	2,0	35	500	2,8	1000	15	15	140

\* Femmine 18-59 anni (normopeso)

## TABELLA ASSUNZIONE RACCOMANDATA /die PER LA POPOLAZIONE <sup>13</sup>

	Calcio (mg)	Fosforo (mg)	Magnesio (mg)	Sodio (g)	Potassio (g)	Cloro (g)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
Femmine*	1000	700	240	1,5	3,9	2,3	18/10	9
Gravidanza	1200	700	240	1,5	3,9	2,3	27	11
Allattamento	1000	700	240	1,5	3,9	2,3	11	12
	Rame (mg)	Selenio (mcg)	Iodio (mcg)	Manganese (mg)	Molibdeno (mcg)	Cromo (mcg)	Fluoro (mg)	
Femmine*	0,9	55	150	2,3	65	25	3,0	
Gravidanza	1,2	60	200	2,3	65	30	3,0	
Allattamento	1,6	70	200	2,3	65	45	3,0	

\* Femmine 18-59 anni (normopeso)

## COME PREVENIRE LE INFEZIONI A TAVOLA

---

Durante la gravidanza è necessario fare **attenzione ad alcune norme igieniche** per evitare il rischio di contrarre infezioni gravi come la Toxoplasmosi e la Listeriosi.

- **Toxoplasmosi:** è causata da un protozoo (presente in numerosi mammiferi domestici, non solo il gatto). Si trasmette per via orale, per contatto con le feci o con alimenti e bevande contaminati e può comportare conseguenze molto serie per il feto e il neonato; nella mamma l'infezione è spesso trascurabile e asintomatica.<sup>3</sup>

Occorre evitare il contatto con feci di gatto (pulire le lettiere con i guanti).<sup>1</sup>

- **Listeriosi:** è un'infezione batterica rara ma estremamente grave per il feto (causa morte fetale, aborto, parto prematuro).

È causata da un batterio (*Listeria monocytogenes*) presente nell'ambiente: suolo, acqua, vegetali, intestino di numerose specie animali e dell'uomo.<sup>3</sup>

**Lava bene frutta e verdura** (possono essere contaminati con feci animali).

Meglio evitare le insalate preconfezionate.

**Non mangiare carni crude o poco cotte, uova e cibi pronti, insaccati poco stagionati e le carni affumicate.**

**Evita i formaggi molli e semi-molli**

(brie, gorgonzola, camembert) che potrebbero essere contaminati da *Listeria*. Latte pastorizzato, yogurt e formaggi stagionati sono, invece, alimenti sicuri.

**Varia spesso gli alimenti e scegli i prodotti di stagione.**

Evita i prodotti in scatola; meglio i surgelati.

**Consuma i cibi pronti** appena possibile, comunque **non oltre i 3-4 giorni**.<sup>1</sup>



# NAUSEA, CATTIVA DIGESTIONE, STIPSI?

Per combattere a tavola nausea, pesantezza, digestione difficile, stipsi,

**basta seguire alcune semplici regole:**

- **Mangia poco e spesso**, preferendo alimenti asciutti, piatti leggeri e poco elaborati (ideale ripartire i pasti così: colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena).
- **Evita alimenti che peggiorano i sintomi** (gusto, sapore e odore forti).
- **Riduci** il consumo di **cibi grassi e zuccheri semplici**
- **Limita l'uso del sale e di alimenti molto salati** (cibi sotto sale o conservati in genere, olive e sottaceti, salatini, salumi, formaggi stagionati o molto salati).
- **Bevi molto**, ma **lontano dai pasti** e a piccoli sorsi.
- **Non coricarti subito** dopo i pasti.
- Tieni **sotto controllo il peso**.
- **Pratica una leggera ma regolare attività fisica** (passeggiate nel verde, nuoto, pilates, yoga).

## HAI VOGLIA DI... qualche cibo in particolare?

Non dimenticare che le famose “**voglie**” a tavola sono un indicatore dei tuoi **bisogni nutrizionali**.

Quindi, ascolta e scopri cosa ti manca, ma soprattutto **segui un'alimentazione quotidiana varia, sana ed equilibrata**, che **includa diversi gruppi di alimenti**.

Gli integratori alimentari multiminerali della **linea Multicentrum Mamma** hanno formule complete e bilanciate, aggiornate in base alle più recenti ricerche scientifiche, con riferimento all'ultima edizione dei LARN italiani (2014).

### Prima della gravidanza



#### CONFEZIONE

da 30 compresse

#### MODALITÀ D'USO

1 compressa al giorno

### Durante la gravidanza



#### CONFEZIONE

da 30 compresse

#### MODALITÀ D'USO

1 compressa al giorno

#### CONFEZIONE

da 30 compresse + 30 capsule molli

#### MODALITÀ D'USO

1 compressa + 1 capsula molle al giorno

### Per i mesi successivi al parto



#### CONFEZIONE

da 30 compresse + 30 capsule molli

#### MODALITÀ D'USO

1 compressa + 1 capsula molle al giorno

## MAMMA DHA | NEO MAMMA DHA



#### CONCENTRAZIONE

**200 mg di DHA** come raccomandato dai LARN<sup>3</sup> per la gravidanza e l'allattamento.



#### CERTIFICAZIONE INTERNAZIONALE

L'**International Fish Oil Standards** è un'organizzazione indipendente che valuta la **qualità di un olio di pesce** secondo tre parametri: concentrazione di Omega 3, purezza (assenza di contaminanti) e stabilità.

La **Food Agricultural Organization (FAO)** delle Nazioni Unite raccomanda la supplementazione del **DHA in forma isolata, concentrata e purificata** perché riduce il **rischio di interazione con altre sostanze**.<sup>1,2</sup>

1. Gli Omega 3 in gravidanza. Aggiornamenti Gineco AOGOI Numero 6, 2009 2. DHA in gravidanza: aspetti biochimici, farmacologici e clinici. Phytogyn. Suppl. Giorn. It. Ost. Gin. Vol. XXXI, n 8/9 2009 3. LARN Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. IV Revisione. SINU 2014











# PERCORSO **Multicentrum** MAMMA

Perchè sceglierlo

**LINEA DI PRODOTTI**  
specifici e differenziati  
per ciascuna fase della maternità

MC Mamma  
viene prodotto  
**INTERAMENTE IN ITALIA**



Prima  
della gravidanza



Durante  
la gravidanza



Per i mesi  
successivi al parto



Senza  
glutine



Naturalmente  
senza lattosio  
tra gli ingredienti



Privo di  
zuccheri

PERCORSO

# Multicentrum



MAMMA

[www.multicentrum.it](http://www.multicentrum.it)  
visita il sito per trovare altri contenuti destinati alle mamme.

**BIBLIOGRAFIA:**

- 1) Nutrizione in gravidanza e durante l'allattamento, realizzato dalla Fondazione Confalonieri Ragonese su mandato SIGO, AOGOI, AGUI, 2018
- 2) Gravidanza fisiologica ISS, SNLG, 2011
- 3) Alimentazione e gravidanza: il decalogo, ISS
- 4) Nutrizione, Ministero della Salute 2021 (<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/dettaglioContenutiNutrizione.jsp?lingua=italiano&id=5508&area=nutrizione&menu=patologie&tab=2>)
- 5) Linee guida per una sana alimentazione italiana, INRAN 2003, 2019
- 6) Nutritional interventions update: Multiple micronutrient supplements during pregnancy, WHO, 2020
- 7) Multiple micronutrients in pregnancy and lactation: an overview, Lindsay Hallen, American Society for Clinical Nutrition, 2005
- 8) Fisiologia e Gravidanza, MSD Salus 2021 (<https://www.msmanuals.com/it-it/professionale/ginecologia-e-ostetricia/approccio-alla-donna-in-gravidanza-e-assistenza-prenatale/fisiologia-dellagravidanza>)
- 9) Informarsi Conoscere Scegliere, ISSalute 2021 (<https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/a-analisi-cliniche/pth-paratormone>)
- 10) Linee guida per una sana alimentazione, C.R.E.A. 2018
- 11) Linee guida EFSA fabbisogno medio di apporto energetico, EFSA 2021 ([https://www.efsa.europa.eu/it/press/news/130110\)nibh\\_euismod](https://www.efsa.europa.eu/it/press/news/130110)nibh_euismod))
- 12) Christophers S Kovacs, Vitamin D in pregnancy and lactation: maternal, fetal, and neonatal outcomes from human and animal studies (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18689394/>)
- 13) LARN - Livelli di assunzione di riferimento di nutrienti ed energia per la popolazione italiana, IV Edizione, 2014. SINU
- 14) MSD Manuals, Carboidrati, proteine e grassi Adrienne Youdim, MD, David Geffen School of Medicine at UCLA Ultima revisione/verifica completa ago 2019