

Diabete gestazionale: alimentazione

Scritto da Matteo Bonomo
Venerdì 16 Ottobre 2009 15:13

D:

Gentile Dott.,

Le scrivo perché ho mille dubbi riguardo a ciò che devo e non devo mangiare durante questo ultimo periodo di gravidanza; Le spiego subito la mia situazione:
ho scoperto di soffrire di diabete gestazionale pochi giorni fa (domani entrerò nella 32ma settimana di gestazione).....facendo la minicurva glicemica la mia ginecologa mi aveva già detto di eliminare i carboidrati (pasta pane e patate in particolare) e tutti i tipi di dolci. Sono per cui ormai a "dieta" da circa un mese. Ora che ho la certezza di avere questo tipo di diabete ho preso appuntamento con un diabetologo ma non può visitarmi prima della prossima settimana.....ora vorrei sapere, se Lei fosse così gentile da aiutarmi, quali tipi di alimenti mi è permesso mangiare e quali tipi di frutta.

La ringrazio anticipatamente se vorrà e potrà rispondermi.

Buon lavoro

L. P.

R:

Cara L.,

E' difficile dare indicazioni a distanza, senza conoscere la persona interessata.

Ci sono diverse variabili da considerare: peso pre-concezionale, aumento di peso in gravidanza, tipo di attività fisica, ecc.

Di questa deve necessariamente parlare con il Suo diabetologo.

Comunque si tranquillizzi: il diabete gestazionale é una patologia che si riesce di solito a controllare facilmente, e la dieta per il diabete, in generale, non é molto diversa dalla alimentazione corretta che qualsiasi persona dovrebbe seguire (ripartizione equilibrata fra

Diabete gestazionale: alimentazione

Scritto da Matteo Bonomo

Venerdì 16 Ottobre 2009 15:13

carboidrati, grassi e proteine, limitando i grassi animali).

Nel caso del diabete gestazionale, di solito, si tende a ridurre un po' di più i carboidrati (dolci, pane, pasta, riso, ...), senza però abolirli: dovrebbero comunque rappresentare circa il 45% del totale delle calorie introdotte. Quindi non c'è bisogno di eliminarli, anzi.

In questa settimana che manca alla visita mi limiterei quindi ad una alimentazione regolare, senza eccessi, senza saltare i pasti e mangiando sempre, sia a colazione che a pranzo e a cena, una discreta quantità di carboidrati.

Se Lei è normopeso, orientativamente stia su 80-90 g di carboidrati (fra pasta e pane), sia a pranzo che a cena, poi mangi regolarmente un secondo (carne o, meglio, pesce; limiti i formaggi), e un frutto (150 g, magari evitando uva e fichi) ad ogni pasto.

La frutta potrebbe anche tenerla come spuntino a metà mattina e metà pomeriggio: l'ideale sarebbe una alimentazione suddivisa in tre pasti (col, pranzo e cena) e 2 o tre spuntini (metà mattina, metà pomeriggio, e prima di coricarsi).

In alternativa alla frutta, come spuntino può prendere dei crackers o mezzo panino.

Con i migliori saluti

Dott. Matteo Bonomo

Responsabile S.S.D. Diabetologia Ospedale Niguarda Cà Granda
piazza Ospedale Maggiore, 3 20162 Milano