



ALIMENTAZIONE *in gravidanza*

Scheda 8

Dieta vegetariana e vegana

Tipi di alimentazione vegetale

L'alimentazione vegetale, o dieta vegetariana, è caratterizzata dall'esclusione di tutti i tipi di carne, pesce, molluschi e crostacei. A seconda del consumo di altri prodotti di origine animale, si possono distinguere due tipi principali di alimentazione vegetale.



il Latto-Ovo-Vegetarianesimo include latticini, uova e miele



il Veganesimo include solo prodotti di origine vegetale

Entrambi **riducono il rischio di sviluppare patologie croniche come le malattie cardiovascolari** poiché c'è una minore assunzione di grassi saturi e colesterolo.

Le principali società scientifiche internazionali sono favorevoli all'adozione di stili alimentari vegetariani in tutte le fasi della vita, purché correttamente pianificati e integrati dei nutrienti carenti.

Come garantire adeguati apporti nutrizionali

La gravidanza è l'unico periodo della vita in cui la dieta influenza non solo lo stato di salute della donna, ma anche quello del nascituro. Le diete vegetariane (LOV e VEG) presentano, seppur in maniera diversa, carenze di acidi grassi essenziali, ferro, calcio, vitamina B12.

Carenze

Alimenti e integrazioni consigliate

Ω3

Acidi Grassi Essenziali

- noci
- semi di lino e di chia e oli da essi derivati
- eventuale integrazione di omega-3 in particolare EPA e DHA di origine vegetale



FE

Ferro

- **alimenti fortificati con ferro** come cereali per la colazione
- **alimenti ricchi di vitamina C** come broccoli, peperoni, pomodori, agrumi e kiwi
- **legumi secchi** messi in ammollo per ridurre l'acido fitico
- eventuale supplementazione



CA

Calcio

- **prodotti lattiero-caseari**
- **legumi, frutta secca, alghe e alcuni vegetali** come verdura a foglia verde, cavoli, ...
- **riduzione del consumo di sale e caffeina**
- **consumo di acqua ricca di calcio** - una valida alternativa è l'acqua di rubinetto
- eventuale supplementazione



B12

Vitamina B12

- **supplementazione in caso di dieta LOV e VEG**



È fondamentale pianificare le necessarie integrazioni di questi nutrienti già prima del concepimento e monitorare attentamente ulteriori carenze sia durante la gravidanza sia durante l'allattamento.



In caso di alimentazione pesco-vegetariana, che esclude solo carne e suoi derivati, non sono presenti particolari rischi nutrizionali, a patto che il modello alimentare sia equilibrato e accolga tutti gli altri gruppi alimentari. Il consumo di pesce garantisce un buon apporto di proteine ad alto valore biologico, grassi omega-3, ferro e vitamina B12, per cui in genere non è necessaria la supplementazione.

