RETE DIABETOLOGICA

RETI CLINICHE FVG

ARCS
Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

WWW.ARCS.FVG.IT

# DIABETE IN GRAVIDANZA:
# IL DIABETE MELLITO GESTAZIONALE

Il diabete mellito gestazionale è una **forma di alterazione del glucosio nel sangue che compare o viene diagnosticata per la prima volta durante la gravidanza**. Può far aumentare i livelli di zucchero nel sangue tale da aumentare il rischio di complicazioni per la madre e per il bambino durante la gravidanza e al momento del parto.

Nella maggior parte dei casi, questa condizione scompare dopo il parto. Tuttavia, le donne che hanno avuto un diabete gestazionale hanno un rischio maggiore, stimato tra il 15% e il 50%, di sviluppare in seguito il diabete di tipo 2.

## Fattori di rischio per il diabete gestazionale

I fattori di rischio per il diabete gestazionale sono rappresentati in particolare da:

- **storia familiare di diabete**
- **anamnesi positiva per diabete gestazionale in una gravidanza precedente**
- **indice di massa corporea (BMI) pregravidico aumentato**
- **appartenere a determinati gruppi etnici** come ispanici, africani d'America, nativi americani, e asiatici

In Friuli Venezia Giulia la donna con gravidanza complicata da diabete gestazionale viene seguita da un team multiprofessionale (ginecologo, diabetologo, ostetrica, infermiere, dietista, pediatra, neonatologo, medico di medicina generale) che opera con un approccio integrato e coordinato, finalizzato a migliorare la qualità delle cure e facilitare l'accessibilità ai servizi.

## Cosa fare se hai il diabete gestazionale

### ✓ Fai attività motoria

Fai **attività fisica moderata per circa 30 minuti ogni giorno**: vanno bene camminate, ginnastica dolce, nuoto... L'attività fisica, infatti, **aiuta a ridurre la glicemia** perché aumenta la sensibilità dei tessuti all'insulina.
Il movimento ha anche effetti positivi sul sistema cardiovascolare, può aiutare a prevenire alcuni disagi tipici della gravidanza (mal di schiena, gonfiore, stipsi...) e prepara meglio il corpo al travaglio e al parto.

## Scegli una corretta alimentazione

Una corretta alimentazione è fondamentale per:

- assicurare una nutrizione adeguata a mamma e bambino
- favorire un corretto incremento ponderale
- ottimizzare i livelli glicemici

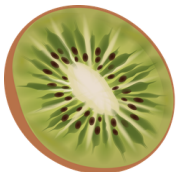
Le donne con diabete gestazionale hanno bisogno dello stesso apporto energetico e di nutrienti di qualsiasi altra donna in gravidanza, ma devono **prestare attenzione agli alimenti che contengono carboidrati, perché determinano il rialzo della glicemia dopo il pasto**.

**Alcune indicazioni generali sono:**

- **Fai 3 pasti principali** (colazione, pranzo e cena) e 3 spuntini (metà mattina, metà pomeriggio e prima di coricarti) per evitare lunghi digiuni
- Consuma **ad ogni pasto una sola porzione di carboidrati**, preferibilmente integrali
- Consuma **ad ogni pasto una porzione abbondante di verdura**: la fibra alimentare rallenta l'assorbimento dei carboidrati e garantisce una migliore glicemia dopo i pasti. Aumenta anche il senso di sazietà e migliora il transito intestinale.
- **Limita i grassi e i condimenti**, soprattutto se devi controllare il peso.
- **Fai pasti completi**: una verdura + un alimento contenente carboidrati + un alimento contenente proteine (a rotazione tra legumi, pesce, carne, uova e formaggio)
- **Limita l'uso del sale** e prediligi le spezie
- Bevi **almeno 2 litri di acqua** al giorno

# Cosa mangiare se hai il diabete gestazionale

## Frutta



La frutta è **ricca di vitamine e sali minerali, ma anche di zucchero**: **non superare** quindi le **2 porzioni al giorno** (una porzione equivale a 150 g di prodotto, pesato senza buccia e senza semi). Uva, fichi, mandarini, banane e cachi contengono una maggiore quantità di zucchero: meglio quindi ridurre la porzione a 100 g.
**Evita: frutta sciroppata, essiccata, disidratata, candita.**

## Verdura

Consuma ad ogni pasto una bella porzione di verdura, preferendo quella di stagione. Se possibile **mangiala prima degli altri cibi**, per controllare meglio la glicemia.
**Evita: patate e legumi.** Non sono verdure, ma vanno ad integrare la porzione di cereali.

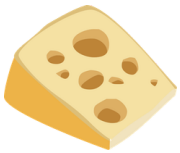
## Cereali

**Preferisci i cereali integrali.** Puoi sostituire il pane con patate, polenta o prodotti da forno come grissini o cracker. In alternativa alla pasta puoi scegliere riso, orzo, farro o altri cereali. Se nel pasto sono presenti dei legumi, ricordati di ridurre la porzione del farinaceo principale.
**Evita: cibi ultra-processati, cioè gli alimenti che hanno una lista di ingredienti molto lunga.**

## Carne, pesce, uova, legumi

Limita la carne rossa, alterna questi alimenti il più possibile e prediligi cotture senza grassi: alla griglia, al forno, al cartoccio o con lessatura.
**Evita: alimenti crudi, insaccati e salumi.**

## Latte e formaggi



Consuma 1-2 porzioni di latte o yogurt ogni giorno per assicurarti il fabbisogno giornaliero di calcio e vitamina D. Scegli yogurt bianco (o kefir) e latte non zuccherati. Puoi consumare formaggi, freschi o stagionati, 2 volte alla settimana come secondo piatto.
**Evita: yogurt alla frutta e latticini prodotti con latte non pastorizzato.**

# Cosa NON mangiare se hai il diabete gestazionale

## Dolci e bibite zuccherate

Limita il più possibile:

- zucchero bianco
- miele e marmellata
- torte e biscotti
- succhi di frutta, anche quelli “senza zucchero”
- yogurt non naturale
- bibite zuccherate

**E se c’è un’occasione speciale?**
In questi casi puoi mangiare una piccola fetta di dolce, ma è necessario ridurre nel pasto la porzione di primo piatto (pasta, riso...) oppure il pane.

## Prodotti “senza zucchero”

I prodotti “senza zucchero”, che contengono dolcificanti naturali oppure di sintesi (stevia, aspartame, acesulfame, saccarina...) non aumentano la glicemia, ma vanno usati con molta moderazione.

## Caffeina

Bevi al massimo 2 caffè espresso al giorno. Ricorda che la caffeina è presente anche in tè, soft drink e cioccolato, quindi consumali con moderazione.

## Bevande alcoliche

Evita l’uso di alcolici come vino, birra, e superalcolici.

RETI CLINICHE FVG
ARCS
Azienda Regionale di Coordinamento per la Salute
REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA



# Diabete gestazionale: che cosa succede dopo il parto?

Dopo il parto **solitamente i valori glicemici si normalizzano**. Se durante la gravidanza eri in trattamento insulinico, questo va sospeso subito dopo il parto. Inoltre, dopo aver partorito è importante riprendere una normale alimentazione.

**Se hai avuto il diabete gestazionale**, questo costituisce un fattore di rischio e p**otresti svilupparlo in eventuali gravidanze successive**. Potresti inoltre sviluppare diabete di tipo 2, sindrome metabolica e malattia cardiovascolare. È quindi fondamentale continuare a mantenere uno stile di vita corretto anche dopo il parto.

Controlla quindi il tuo Indice di Massa Corporea e **cerca di mantenerti normopeso** attraverso un'alimentazione adeguata al tuo fabbisogno.

**Ti interessa approfondire?**