



ASUR Marche - Area Vasta n. 5
Centro di Diabetologia e Malattie del Ricambio
Ascoli Piceno
San Benedetto del Tronto

Ambulatorio diabete e gravidanza

CONSIGLI ALIMENTARI nel DIABETE MELLITO GESTAZIONALE (DMG)

Una corretta alimentazione rappresenta la principale terapia del DMG, ed è utile per:

- **provvedere al fabbisogno del feto e della madre**
 - **mantenere la normale glicemia**
 - **prevenire la formazione di corpi chetonici (acetone)**
 - **consentire un adeguato incremento di peso della madre**
- 1) **evita zuccheri semplici:** dolciumi,cioccolato, zucchero, miele, bevande zuccherate, succhi di frutta. Questi cibi causano iperglicemia e non dovrebbero essere consumati (o solo raramente)
 - 2) **evita cibi pronti:** sono ricchi di grassi (lasagne, purea, cibi pronti surgelati) e producono un più rapido incremento della glicemia rispetto ai cibi freschi.
 - 3) **mangia pochi grassi:** ciò serve a evitare un eccessivo aumento di peso. Il DMG e l'obesità provocano un'eccessiva crescita fetale. Rimuovi il grasso visibile dei cibi, evita fritti e controlla i condimenti.
 - 4) **scegli cibi ricchi in fibre:** provocano un minor incremento della glicemia, preferisci alimenti integrali, legumi, frutta fresca, verdure e ortaggi .
 - 5) **consuma 3 pasti e 3 spuntini :** fare piccoli pasti più frequenti aiuta ad evitare l'iperglicemia postprandiale e la chetosi preprandiale da digiuno; inoltre evita che si arrivi al pasto con molta fame e quindi che si mangi eccessivamente. Sarà meglio utilizzare cibi che contengono anche grassi e proteine perché sono assorbiti più lentamente degli zuccheri e danno maggiore sazietà.
 - 6) **quando hai fame puoi mangiare liberamente:** insalata, cetrioli, zucchine, sedano, pomodori, finocchi...Questi cibi contengono meno di 20 calorie per porzione media e pochissimi carboidrati (attenzione alla quantità del condimento utilizzato).