



iM puls

Prevenire il diabete
gestazionale con una
dieta sana

Presentato da

groupemutuel

Cosa mettere nel piatto – e cosa evitare

iM puls

Il diabete gestazionale si può spesso tenere sotto controllo con una dieta equilibrata. La dieta è identica a quella per il [diabete di tipo 1 o 2](#) e segue le raccomandazioni generali della Società Svizzera di Nutrizione (SSN), che sono illustrate in modo chiaro nella [piramide alimentare](#):



sge-ssn.ch, biv.admin.ch / 2024

Circa metà dell'apporto alimentare giornaliero dovrebbe essere costituito da verdura e insalata, un quarto da alimenti ricchi di proteine e un altro quarto da carboidrati. Queste indicazioni aiutano a evitare grandi oscillazioni del livello di zucchero nel sangue.

Raccomandato

Alimenti raccomandati:

- Verdure crude e cotte
- Cereali integrali (pane scuro, riso integrale, pasta scura)
- Legumi
- Alimenti di origine animale con moderazione (latte, formaggio, carne, pesce)
- Sufficiente quantità di [proteine](#) sotto forma di frutta secca, semi, tofu, latte di soia
- Pochi [grassi e oli sani](#) (preferibilmente vegetali, soprattutto olio di colza, olio d'oliva, olio di noci e olio di semi di lino)
- Almeno 1,5 litri al giorno di bevande non zuccherate

Problematico

Alimenti problematici:

- Dolci
- Bevande zuccherate, anche i succhi di frutta
- La frutta contiene vitamine salutari, ma in caso di diabete va consumata solo in piccole quantità ed eventualmente non da sola, ma in combinazione con un pasto (ad esempio in un muesli)
- I carboidrati vanno consumati con moderazione, soprattutto pane bianco, riso bianco, pasta e patate
- Dolcificanti artificiali
- L'alcol è comunque vietato durante la gravidanza