



ALIMENTAZIONE E ALLATTAMENTO

LA DIETA PER LA MAMMA CHE ALLATTA



A cura della Dott.ssa Chiara Luppi - Dietista Servizio Igiene Alimenti Nutrizione- AUSL RE

Finalmente è nato! Archiviati i nove mesi della gravidanza, piene di gioia per il piccolo arrivato, tante mamme si pongono la faticosa domanda: "cosa devo mangiare durante l'allattamento per nutrire al meglio il mio bambino?" Leggendo questo articolo si scoprirà che la dieta della mamma che allatta non è molto diversa da quella del resto della famiglia.

COME DEVE MANGIARE LA MAMMA CHE ALLATTA?

La buona notizia è che la dieta della mamma che allatta non è molto diversa da quella del resto della famiglia: dovrà solamente prevedere un piccolo surplus energetico, proteico e idrico utile a produrre il latte. Quindi non dovrà seguire una dieta speciale!

Anche per chi allatta vige la regola sempre attuale del "di tutto un po'", secondo il modello della dieta mediterranea, facendo attenzione alla qualità degli alimenti assunti, come del resto tutta la popolazione, prediligendo alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, cereali (meglio se integrali) e legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave e soia).

La dieta mediterranea prevede di consumare tutti i giorni almeno 5 porzioni tra frutta e verdura per il loro pre-

zioso contenuto in vitamine e sali minerali, accompagnandole con cereali integrali e legumi, questi ultimi alternati a piccole porzioni di cibi di origine animale; il tutto condito con olio extravergine d'oliva. Per gli spuntini sono consigliati anche latte e yogurt, da aggiungere alla frutta.

Parlando di fonti proteiche animali (carne bianca, carne rossa, uova, pesce e formaggi) è importante alternarne il consumo, prediligendo il pesce, meglio se azzurro, e includendo i pesci "grassi" e "semigrassi" di piccola/media taglia (come sardine, alici, merluzzo, sgombro). So-

no invece da ridurre salumi e carni rosse, ricchi in sale i primi e in colesterolo entrambi.

Per quanto riguarda l'apporto di grassi, è importante controllare sia la quan-



tità che la qualità; è raccomandata l'assunzione di DHA (acido docosaesaenoico) al fine di promuovere un corretto sviluppo cognitivo e visivo nel bambino. Il fabbisogno di DHA aumenta in gravidanza ed allattamento, per cui si consiglia di incrementare l'assunzione di alimenti che lo contengono (come il pesce, soprattutto azzurro, ma anche le noci) e di consultare il medico per valutare la necessità di eventuali integrazioni.

Stesso discorso vale per i fabbisogni dei micronutrienti (calcio, iodio, ferro...): la composizione del latte materno risente infatti delle abitudini alimentari della mamma, perciò eventuali carenze in micronutrienti materni si ripercuoteranno in modo più o meno evidente sul neonato, e per tale motivo potrebbe essere necessario ricorrere anche ad integratori, ma sempre sotto l'attento controllo dello specialista.

La giornata alimentare dovrebbe essere composta da tre pasti principali (colazione, pranzo e cena), intervallati da due spuntini, uno a metà mattina ed uno a metà pomeriggio. Attenzione invece ai fuori pasto: dolci e snack dovrebbero esser consumati saltuariamente, in quanto ricchi in grassi (spesso idrogenati o saturi) dannosi per la nostra salute, e zuccheri semplici. Uno snack ogni tanto non fa male a nessuno, ma l'abitudine a consumare pasti in modo disordinato potrebbe avere conseguenze negative sia sulla salute della mamma che sull'introduzione dei vari nutrienti, provocando carenze in sali minerali e vitamine ed eccessi in zuccheri e grassi.



TUTTI I GIORNI 500 KCAL IN PIÙ... CIOÈ?!

La mamma che allatta necessita di un fabbisogno calorico maggiore rispetto a chi non allatta, ma attenzione a non farsi prendere dall'entusiasmo: introdurre 500 Kcal è più facile di quanto si pensi! Mantenendo la giusta ripartizione dei pasti, per aumentare l'introito calorico è sufficiente uno spuntino:

una merenda composta da un bicchiere di latte o 1 vasetto di yogurt intero + una porzione da 30 grammi di frutta secca fornisce già circa 330 Kcal; se aggiungiamo un paio di fette di pane le 500 Kcal saranno raggiunte, e forse anche superate!

SERVONO ANCHE 21 GRAMMI DI PROTEINE IN PIÙ. COME OTTENERLI?

Anche il fabbisogno proteico aumenta durante l'allattamento: secondo le tabelle alimentari occorrono 21 grammi di proteine in più rispetto al fabbisogno giornaliero normale. Ma a cosa corrispondono? Non è difficile assumere questa quota proteica in più: bastano circa 150 grammi di pesce, 200 grammi di legumi freschi o surgelati, poco più di 50 grammi di formaggio stagionato o 100 di formaggio fresco, 2 uova o 100 grammi di carne bianca o rossa. E non dimentichiamo che tutti gli alimenti

contengono, anche se in minore quantità, una quota di proteine: ad esempio un vasetto di yogurt e la porzione di frutta secca sopra citati ne contengono in tutto ben 9 grammi!

FRUTTA, VERDURA, PANE E PASTA... COME SI TROVA IL TEMPO PER PREPARARE UN PASTO SANO, E MAGARI ANCHE GUSTOSO?

I primi mesi per la mamma sono sempre molto impegnativi e il tempo a disposizione è scarso, perciò parecchie

Non è necessario "mangiare per 2": è sufficiente incrementare un po' la porzione del secondo piatto ed aggiungere uno spuntino per coprire le aumentate esigenze proteiche e caloriche. Questo vale nei primi sei mesi di vita del bambino, ovvero per il periodo di allattamento esclusivo, dal momento che dopo i sei mesi inizia la fase di svezzamento, in cui il bambino incomincia gradualmente ad introdurre altri alimenti oltre al latte materno e le esigenze caloriche per la madre diminuiscono.



mamme ricorrono a pasti frugali, spesso non molto sani (biscotti, snack salati) magari mangiati velocemente mentre il bambino dorme.

Il consiglio perciò è quello di prediligere pasti di rapida preparazione, ma che contengano sempre anche la verdura (es. insalatone con verdure miste e legumi, uova in padella con spinaci, tacchino alla piastra con peperoni, branzino al forno con pomodorini, insalata di pasta o riso...).

Un altro consiglio è quello di preparare (o farsi preparare dai famigliari) frutta e verdura pulita e tagliata da tenere in frigorifero; sarà più facile consumarla se già pronta!

BROCCOLI E AGLIO... E IL LATTE CHE SAPORE AVRÀ?

Se la mamma ha seguito la dieta mediterranea anche in gravidanza, ovvero ha mangiato un po' di tutto, prediligendo alimenti di stagione e di origine vegetale (compresi broccoli e aglio), il bambino è già venuto "a contatto" con questi sapori perciò la mamma potrà consumare tutti i cibi che gradisce senza preoccuparsi del sapore che potrebbero dare al latte materno.

"BEVI BIRRA CHE FA LATTE"... OPPURE NO?

La produzione di latte necessita di un buon apporto idrico da parte della mamma.

Il consiglio è quindi di bere a sufficienza, anche quando non si avverte lo stimolo della sete. La bevanda migliore è, come sempre, l'acqua: se ne dovrebbe be-

re 700 ml al giorno in più rispetto alla popolazione adulta per un totale di quasi 3 litri al giorno!

Non hanno alcun fondamento scientifico le credenze popolari che associano l'assunzione di alcolici (vino o birra) alla produzione di latte! Anzi, è bene ricordare che l'alcol è tossico per il bambino, perciò è meglio evitare di bere alcolici quando si allatta.

