

[Home](#) > Stitichezza in gravidanza: come gestirla con l'alimentazione

Condividi questa/o

X



Stitichezza in gravidanza: come gestirla con l'alimentazione

La stitichezza può comparire spesso durante la gravidanza, ma ci sono dei piccoli accorgimenti nutrizionali che possono aiutarti a contrastarla. Sfogliamo insieme.

<https://www.nestlebaby.it/stitichezza-gravidanza-ruolo-alimentazione> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Stitichezza in gravidanza: come gestirla con l'alimentazione

La stitichezza può comparire spesso durante la gravidanza, ma ci sono dei piccoli accorgimenti nutrizionali che possono aiutarti a contrastarla. Sfogliamoli insieme.

Martedì 27 Giugno 2017

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

Cosa mangiare per combattere la stitichezza

La stitichezza è un problema che a volte accompagna la donna durante la gestazione: **per contrastarla è fondamentale seguire un'alimentazione ricca di alimenti vegetali** (cereali integrali, legumi, frutta secca oleosa, verdure e frutta) per il loro contenuto di fibre, oltre a introdurre una quantità adeguata di liquidi.

È invece da sconsigliare il ricorso a piante a diretta azione lassativa (senna, cascara, frangula, rabarbaro), mentre si può ricorrere, informando preventivamente il ginecologo, all'uso di altre piante, come la malva, o di semi (lino, psillio, ecc.) sotto forma di tisana o come integratore: grazie al loro contenuto in mucillagini hanno un'azione più "delicata" sull'intestino. In assenza di controindicazioni, **anche il contrastare la sedentarietà con passeggiate o altre attività fisiche adatte può contribuire a combattere la stitichezza in gravidanza.**

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/stitichezza-gravidanza-ruolo-alimentazione>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/stitichezza-gravidanza-ruolo-alimentazione>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/stitichezza-gravidanza-ruolo-alimentazione&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mtb-015.jpg&description=Stitichezza in gravidanza: come gestirla con l'alimentazione](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/stitichezza-gravidanza-ruolo-alimentazione&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/mtb-015.jpg&description=Stitichezza%20in%20gravidanza%3A%20come%20gestirla%20con%20l%E2%80%99alimentazione)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Stitichezza%20in%20gravidanza%3A%20come%20gestirla%20con%20l%E2%80%99alimentazione>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/stitichezza-gravidanza-ruolo-alimentazione>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/83711>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>