

[Home](#) > Nausea in gravidanza: aiutati con l'alimentazione

Condividi questa/o

X

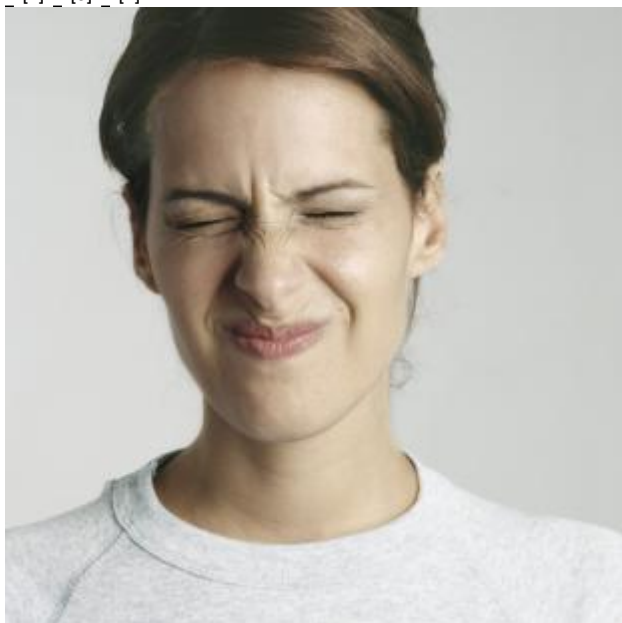


Nausea in gravidanza: aiutati con l'alimentazione

La nausea durante la gravidanza è più frequente nel primo trimestre ma in alcune donne continua anche oltre. Può presentarsi in qualsiasi momento del giorno o della notte, anche se quella mattutina colpisce una percentuale più elevata di donne.

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

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Nausea in gravidanza: aiutati con l'alimentazione

La nausea durante la gravidanza è più frequente nel primo trimestre ma in alcune donne continua anche oltre. Può presentarsi in qualsiasi momento del giorno o della notte, anche se quella mattutina colpisce una percentuale più elevata di donne.

Martedì 27 Giugno 2017

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

Gli alimenti per tenere sotto controllo la nausea

Se la nausea è al mattino, è consigliabile scegliere alimenti ricchi di carboidrati, poveri di grassi e facili da digerire. In alcuni casi sono utili i cibi salati o quelli che contengono lo zenzero, ad esempio le caramelle o biscotti a questo particolare gusto. È preferibile, quindi, evitare gli alimenti oleosi, speziati e grassi.

L'uso dello zenzero come integratore viene spesso consigliato come rimedio naturale: diversi studi sembrerebbero indicare un effetto positivo.

È tuttavia raccomandabile, prima di ricorrere al suo utilizzo, chiedere informazioni al proprio ginecologo. Un'altra accortezza è quella di **fare tanti piccoli spuntini e distribuirli nel corso della giornata, anziché fare i classici tre pasti principali**. La nausea, infatti, può peggiorare a stomaco vuoto; anche il consumo di acqua e bevande in modo frazionato o a piccoli sorsi può alleviare il disturbo.

Articolo redatto in collaborazione con l'Associazione Italiana Nutrizionisti (A.I.N.U.T)

[Leggi tutto](#) ^[6]

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

Collegamenti

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

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/nausea-gravidanza-ruolo-alimentazione&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/pp-007.jpg&description=Nausea in gravidanza: aiutati con l'039;alimentazione](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/nausea-gravidanza-ruolo-alimentazione&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/pp-007.jpg&description=Nausea%20in%20gravidanza%3A%20aiutati%20con%20l%26%27%203%20alimentazione)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Nausea%20in%20gravidanza%3A%20aiutati%20con%20l%26%27%203%20alimentazione%20gravidanza-ruolo-alimentazione>

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/83721>

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