

[Home](#) > Aspetti igienico-sanitari dell'alimentazione in gravidanza

Condividi questa/o

X



Aspetti igienico-sanitari dell'alimentazione in gravidanza

L'alimentazione nella donna in gravidanza deve tener conto non solo dei fabbisogni nutritivi della mamma e del feto ma anche della prevenzione di tossinfezioni alimentari.

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

[2] [3] [4]



Aspetti igienico-sanitari dell'alimentazione in gravidanza

L'alimentazione nella donna in gravidanza deve tener conto non solo dei fabbisogni nutritivi della mamma e del feto ma anche della prevenzione di tossinfezioni alimentari.

Giovedì 19 Ottobre 2017

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

L'alimentazione nella donna in gravidanza deve tener conto non solo dei fabbisogni nutritivi della mamma e del feto ma anche della prevenzione di tossinfezioni alimentari; **sono patologie di tipo gastroenterico determinate dall'ingestione di acqua o alimenti contaminati** da microrganismi o loro tossine.

I principali microrganismi, trasmessi per contaminazione alimentare, responsabili della compromissione fetale sono:

- listeria monocytogenes;
- salmonella spp;
- toxoplasma gondii.

La listeriosi

Listeria monocytogenes è largamente diffusa in natura: infatti si ritrova nei foraggi, nelle acque di fiume, nei liquami e detriti utilizzati per la concimazione, nel suolo e nei vegetali. Le **buone prassi igieniche da seguire per evitare la listeriosi** sono le seguenti:

- non consumare latte crudo, cioè non pastorizzato (la pastorizzazione uccide il microrganismo), e i suoi derivati quali, creme, latte acido, gelati, formaggi molli;
- evitare il consumo di carne cruda o poco cotta;
- lavare molto bene le verdure;
- refrigerare gli alimenti a + 4° C

La salmonellosi

La salmonellosi si contrae per ingestione di acqua o alimenti contaminati da feci di individui malati o di animali. I sintomi della salmonellosi insorgono dopo 12-48 ore dall'ingestione di alimenti contaminati, caratterizzati da diarrea severa accompagnata da febbre, nausea, vomito, mal di testa e malessere generale.

Le misure preventive devono partire dalla considerazione che **tutti i cibi crudi di origine animale presentano elevate probabilità di contaminazione da salmonelle**. In particolare, per le carni e i derivati le misure preventive includono:

- il divieto di mangiare alimenti di origine animale crudi o non sufficientemente cotti;
- la cottura dovrebbe sempre raggiungere i 74 °C al cuore del prodotto per garantire la sicurezza igienico-sanitaria;
- evitare la ricontaminazione dei cibi cotti da parte dell'ambiente, quindi le carni cotte non destinate al consumo immediato, devono essere meticolosamente protette e raffreddate il più velocemente possibile;
- lavare bene le mani dopo la manipolazione di carni e pollame.

Le buone prassi igieniche da seguire per evitare la salmonellosi consistono nell'eliminazione del consumo di:

- uova crude o poco cotte e derivati a base di uova crude;
- latte non pastorizzato e i suoi derivati, compreso il latte in polvere;
- carne e derivati;
- salse e condimenti per insalate;
- preparati per dolci e creme;
- gelato artigianale con uova crude: scegliere quelli confezionati perché utilizzano uova pastorizzate;
- frutta e verdura contaminate durante il taglio, come angurie, meloni, arance, ecc.

Se vuoi essere sicura di seguire un'alimentazione sana e corretta, leggi [le regole d'oro su cosa mangiare durante la gravidanza](#) [6] e [quali alimenti è invece meglio evitare](#) [7].

[Leggi tutto](#) [8]

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

Collegamenti

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

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/igiene-alimentazione-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-546201482.jpg&description=Aspetti igienico-sanitari dell'alimentazione in gravidanza](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/igiene-alimentazione-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/istock-546201482.jpg&description=Aspetti%20igienico-sanitari%20dell'alimentazione%20in%20gravidanza)

[3] <https://twitter.com/share?text=Aspetti%20igienico-sanitari%20dell'E2%80%99alimentazione%20in%20gravidanza%20&url=https%3A//www.nestlebaby.it/igiene-alimentazione-gravidanza>

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

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/89326>

[6] <https://www.nestlebaby.it/cosa-mangiare-in-gravidanza>

[7] <https://www.nestlebaby.it/cosa-non-mangiare-in-gravidanza>

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