

Cibi da evitare in Gravidanza

Per ridurre al minimo il rischio di toxoplasmosi, listeriosi, altre parassitosi, infezioni, tossinfezioni alimentari e assunzione di grosse quantità di inquinanti:

- **Lavare accuratamente** frutta e verdura
- Limitare a una porzione settimanale i **grossi pesci** (tonno, pesce spada, palombo, verdesca e altri squali) poiché fonti di piombo e altre sostanze tossiche
- Limitare a una tantum il consumo di **funghi**, provenienti esclusivamente dal mercato ufficiale
- Fare attenzione allo **stato di conservazione della frutta secca**, soprattutto di derivazione estera in particolare alla presenza di muffe
- Curare l'**igiene** per esempio evitando il contatto con animali nell'ambiente della cucina
- Non mangiare **carne e pesce crudi** o non totalmente cotti: carpaccio, sushi, salumi ecc
- Evitare i **formaggi** molli, semi-molli, con crosta o erborinati (vanno bene i formaggi freschi e ben confezionati prodotti con latte pastorizzato, quelli estremamente stagionati come Grana e Parmigiano)
- Non assumere mai **cibi conservati in frigorifero per più di un giorno o due, oppure scaduti** anche se apparentemente ancora commestibili; consumare entro il giorno successivo zabaione, maionese, creme e tiramisù fatti in casa
- Evitare le **conserve di produzione familiare** (anche sottoli, sottaceti ecc)
- Evitare i **piatti già pronti al bar o in gastronomia**.
- Evitare il **latte crudo** acquistato dai distributori o dall'allevatore (consumare solo previa bollitura)
- Evitare **uova casalinghe** soprattutto crude o poco cotte, lavare bene il guscio prima di romperle
- Evitare troppe bevande che contengono **caffeine**
- Eliminare i superalcolici e limitare quasi a zero il consumo di **alcol**, comunque derivante esclusivamente da vino rosso