

Gravidanza, 10 spuntini anti – nausea

Autore: Carmela Giglio

Data: 27 Giugno 2016

[multipage]

Per **combattere la nausea in gravidanza** è fondamentale mangiare poco e spesso, privilegiando alimenti più leggeri da digerire ed evitando quelli più pesanti e fritti. Ma come diminuire la nausea gravidica? Ecco i **10 spuntini da preferire quando si è in dolce attesa!**

[/multipage]

[multipage]

Cracker, grissini o fette biscottate

Un cracker (o comunque qualcosa di secco e asciutto) è lo **spuntino ideale per la donna in gravidanza**: il consiglio è dunque quello di mangiare un paio di cracker la mattina appena sveglie, ma senza esagerare nelle quantità!

[/multipage]

[multipage]

Galette ai cereali (di riso, farro o avena)

Nel corso della giornata è bene fare dei piccoli spuntini, optando per quelli secchi e leggermente salati, come ad esempio dei grissini o meglio ancora delle **galette di riso o farro** a basso contenuto di sale.

[/multipage]

[multipage]

Pane tostato

Tra gli altri **spuntini da preferire in gravidanza** c'è anche il **pane leggermente tostato**, da preferibile a quello fresco perché maggiormente secco. Tuttavia, anche in questo caso, è meglio scegliere il **pane integrale** o in cassetta preparato senza grassi idrogenati. Se preferite potete anche aggiungere un po' di marmellata, ma senza esagerare

[/multipage]

[multipage]

Una manciata di cereali o muesli

Se avete voglia di uno spuntino leggero ed energetico potete anche mangiare una manciata di **fiocchi ai cereali o muesli**, sempre senza esagerare nelle quantità.

[/multipage]

[multipage]

Ghiaccioli

I **ghiaccioli** sono freschi e reidratanti, specie in estate: quelli da preferire in gravidanza sono a base di rimedi anti-nausea, come ad esempio limone, menta, zenzero o pompelmo.

[/multipage]

[multipage]

Biscotti allo zenzero

Lo **zenzero** è utile per **migliorare la nausea in gravidanza**, perciò quando si ha la nausea si può masticare un pezzo di **radice di zenzero** oppure si può mangiare come spuntino un po' di **confettura di zenzero**. Inoltre, lo zenzero può essere anche aggiunto ai cibi o alle bevande per realizzare ottimi spuntini: perfette sono per esempio le tisane aromatizzate con questa spezia o i **biscotti allo zenzero**. L'unica accortezza è moderarsi nel consumo di questa spezia, verificare che sia ben tollerata e consultare il medico riguardo le quantità permesse in gravidanza.

[/multipage]

[multipage]

Acqua e limone

Il limone è molto efficace contro la **nausea**: in estate si possono bere delle **limonate rinfrescanti**, ma vanno bene anche dei bicchieri d'acqua con limone, evitando di prenderli a stomaco vuoto. Inoltre, quando sopraggiungono **attacchi di nausea in gravidanza**, occorre bere dell'acqua sorseggiandola lentamente. Potete poi anche bere un bicchiere di acqua frizzante con l'aggiunta di qualche fogliolina di menta e una fetta di limone, evitando invece il caffè e i succhi. In alternativa può funzionare masticare una fettina di limone, anche essiccata.

[/multipage]

[multipage]

Frutta ricca di acqua

In alternativa alle bevande, potete mangiare un po' di frutta fresca che contiene molta acqua, come ad esempio il melone o l'anguria.

[/multipage]

[multipage]

Banana come spuntino anti-nausea

Ricca di potassio, la **banana è un ottimo spuntino in gravidanza**: a merenda o a colazione è un frutto da mangiare anche contro la nausea.

[/multipage]

[multipage]

Tisana con biscotti secchi ai cereali o integrali

Anche una **tisana accompagnata da pochi biscotti secchi** (vanno bene anche quelli ai cereali o integrali) può aiutare a sentirsi meglio: un tè al limone, una camomilla o una tisana leggermente aromatica è un ottimo spuntino spezzafame anti-nausea.

Leggi anche:

[Tisane e infusi da bere durante la gravidanza](#)

[Gravidanza, come controllare la nausea](#)

[/multipage]

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/mamma/gravidanza-10-spuntini-anti-nausea/>

Generato il 19/04/2025