

Alimenti da evitare durante l'allattamento



- [Alimenti da evitare](#)
- [Alimenti da consumare con moderazione](#)

Una mamma che allatta deve seguire una dieta ricca e varia. Alcuni alimenti, tuttavia, sebbene siano dal punto di vista nutrizionale accettabili, sono da evitare per la possibilità di alterare il sapore del latte.

Altri alimenti, invece, andrebbero consumati con moderazione per la capacità, in elevati quantitativi, di provocare qualche disturbo nel lattante.

Alimenti da evitare

	Cavoli, cavolfiori, broccoli, cardi, asparagi, verza, cicoria, rape, radicchio, carciofi, pomodori acerbi, patate inverdite, funghi, aglio crudo, cipolla cruda, porro, erba cipollina.
	Selvaggina, cacciagione, carni conservate, insaccati, wurstel, zampone, cotenna, bovino con gelatina in scatola.
	Camerbert, cheddar, gorgonzola, pecorino, brie, provola affumicata, roquefort.
	Strutto, lardo, panna, maionese, insalata russa, dado da brodo, ketchup, noce moscata, curry, peperoncino.
	Mitili, molluschi, polpa di granchio, surimi, acciughe salate, acciughe sott'olio.
	Castagne, frutta secca, legumi poco cotti.



Alcolici.

Alimenti da consumare con moderazione

Vino	Agrumi	Crostacei
Birra	Fragole	Funghi
Caffe'	Formaggi fermentati	Cioccolato
Coca - Cola	Salmone affumicato	Cacao
Thè	Tonno	Fritture
Spinaci	Sgombri	Margarine
Bietole	Aringhe	Dolci da pasticceria
Pomodori	Alici	Prodotti da forno confezionati

Fonte: <http://www.saninforma.it/Sezione.jsp?idSezione=4595&idSezioneRif=757>

Data di redazione Maggio 2001.