



Febbraio 2026

Addendum al rapporto CFN – Vantaggi e svantaggi della dieta vegana dal punto di vista nutrizionale e della salute: un riesame – donne in gravidanza e in allattamento

I messaggi contenuti nel rapporto della CFN «Life cycle aspects of vegan diets during pregnancy» (capitolo 7.1) e nell'opuscolo dell'USAV sull'alimentazione durante la gravidanza e l'allattamento generano confusione tra gli operatori sanitari e le donne vegane, creando incertezze nello scambio reciproco e rendendo più difficile individuare precocemente i rischi potenziali. Il supporto professionale per le donne vegane è quindi di importanza centrale. I membri della CFN hanno concordato le seguenti riformulazioni:

Se una donna in gravidanza o in allattamento decide di seguire una dieta vegana, si raccomanda quanto segue:

- *attuazione di una valutazione nutrizionale individuale da parte di un dietista legalmente riconosciuto*
- *osservazione dei valori di riferimento generalmente riconosciuti per l'assunzione di sostanze nutritive durante la gravidanza e l'allattamento*
- *esecuzione di esami del sangue specifici (ad es. vitamina B12, ferro).*

Nel rapporto: capitolo 7.1; pagina 29 fino ad ora

“A vegan diet is not recommended during pregnancy according to general dietary recommendations by one of the standard references in the German-speaking area, Koletzko et al.¹¹⁶. However, if a vegan diet is strongly desired by the pregnant woman, specific blood analysis, based on an individual dietary assessment, followed by medical and nutritional counselling and supplementation are necessary, taking into account the generally recognized target nutrient intakes for pregnancy and lactation.”

Nuovo testo:

Alle donne in gravidanza e in allattamento si raccomanda un'alimentazione equilibrata e adeguata al fabbisogno, basata sulle raccomandazioni dell'[USAV](#) e della [SSN](#). Se una donna in gravidanza o in allattamento intende seguire una dieta vegana, oltre che di un'assistenza ginecologica regolare, deve avvalersi della consulenza di un dietista legalmente riconosciuto. Un'alimentazione basata sul fabbisogno deve essere integrata con integratori adeguati. Oltre al regolare controllo dei valori del ferro, si raccomanda un esame del sangue per i marcatori della vitamina B12 (compresa l'olotranscobalamina) al fine di riconoscere una possibile carenza della sostanza nutritiva, che può anche avere gravi conseguenze sullo sviluppo del bambino.*

**I dietisti legalmente riconosciuti (BSc ASDD) sono reperibili sulla homepage dell'associazione professionale: [Ricerca di dietisti](#)*

Nel management summary, capitolo 3.4, pagine 6 e 7, fino ad ora

Non sono disponibili dati a riguardo. In linea di principio si presume che un'alimentazione vegana debba tenere conto del maggiore fabbisogno di sostanze nutritive specifiche durante la gravidanza e l'allattamento. Durante la gravidanza, le sostanze nutritive critiche sono le stesse che richiedono particolare attenzione in un'alimentazione vegana in generale. Per questo motivo, le donne in gravidanza che seguono una dieta vegana necessitano di controlli regolari (ad es. esami del sangue) e della consulenza di un dietista.

Nuovo testo:

Se una donna in gravidanza o in allattamento decide di seguire una dieta vegana, si raccomanda quanto segue:

- *attuazione di una valutazione nutrizionale individuale da parte di un nutrizionista legalmente riconosciuto*
- *osservazione dei valori di riferimento generalmente riconosciuti per l'assunzione di sostanze nutritive durante la gravidanza e l'allattamento*
- *esecuzione di esami del sangue specifici (ad es. vitamina B12, ferro).*

L'USAV ha preso in considerazione le riformulazioni e ha apportato modifiche al suo opuscolo e al pieghevole per le donne in gravidanza e in allattamento.

Riferimenti:

1. Magrys J, et al. *Nutrition clinique et métabolisme*. 2025;39:5–14.
2. Meulenbroeks D, et al. *Nutrients*. 2024;16:3329.
3. Schmincke S, et al. *Proceedings*. 2023;91:98. Abstract.