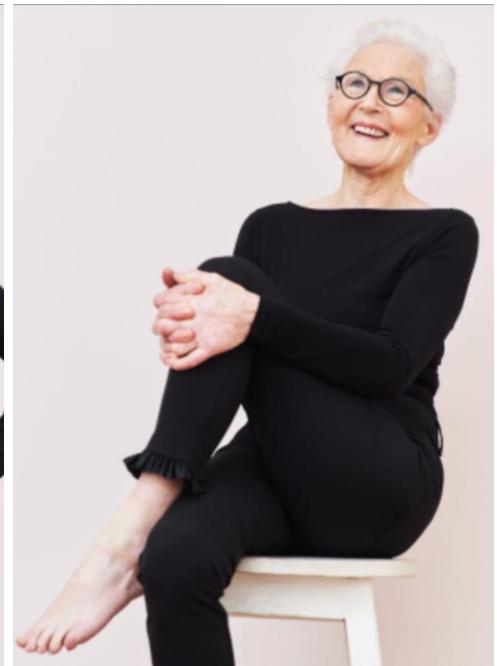




Waltraut #383

Hair color: gray
Eye color: green
Height: 161 cm / 5' 3"
Clothing size: 36/38 EU / 9 UK / S/M
Measurments: 90-80-98 cm / 35.5"-31.5"-38.5"
Domicile: Grevenbroich (North Rhine-Westphalia)
Year of birth: 1946
Talents: Alterflecken vorhanden, Tänzerin

WIMA | MODELS





Nº 06

GUTES ESSEN

Magazin für Seniorinnen und Senioren

A woman with short grey hair and glasses, wearing a grey cardigan, is shown in a kitchen, smiling and holding a piece of fruit. The background shows a modern kitchen interior.

Gutes Bauchgefühl

Stoffwechsel im Alter
Auf ausgewogene Ernährung und Entspannung kommt es an

Alles in Balance
Verträgliche Lebensmittel für Magen und Darm

Köstliche Rezepte
Zum Nachmachen

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Alles in Balance

Bekömmliche Lebensmittel für Magen und Darm

Sie können Ihre Verdauungsorgane entlasten, indem Sie weniger reizende oder schwer verdauliche Speisen zu sich nehmen. Bestimmte Lebensmittel gelten als besonders verträglich. Welche das sind, zeigen wir Ihnen im Überblick.

Mit der richtigen Ernährung können Sie Ihren Stoffwechsel günstig beeinflussen und Magen-Darm-Beschwerden vorbeugen. Wichtig sind Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Gemüse und Obst – wozu auch Nüsse und Olivenöl gehören. Sie bringen den Darm in Schwung. Doch auch hier gibt es ein paar Dinge zu berücksichtigen.

Gemüse und Obst

Bei Gemüse und Obst gilt: lieber frisch als verarbeitet. Einige Gemüsesorten können leicht zu Blähungen führen. Dazu zählen unter anderem

Waltraut #383

WIMA | Models GmbH

+49 (0) 173 7845031

info@wima-models.de

www.wima-models.de

WIMA | MODELS