

## Fast Food – Essen auf die Schnelle

Keine Frage – Fast Food ist in. Die Klassiker wie Burger, Pommes, Döner, Pizza, Bratwürste, belegte Baguettes oder Sushi hat wohl jeder von uns schon einmal unterwegs gegessen. Für viele Jugendlichen und jungen Erwachsenen zählen sie zu den absoluten Lieblingsgerichten.

### Was ist eigentlich Fast Food?

Wörtlich übersetzt heißt es „schnelles Essen“. Streng genommen würde der Apfel oder das belegte Käsebrot, das unterwegs gegessen wird, eigentlich auch dazu zählen. Eine genaue Definition, was alles zu Fast Food zählt, gibt es nicht. Heute wird im Allgemeinen das Angebot an warmen Speisen und Getränken im Schnellimbiss und der Systemgastronomie verstanden.

### Warum ist Fast Food so beliebt?

Ein Grund ist wohl die schnelle Verfügbarkeit der Speisen. In unserem Leben scheint immer weniger Zeit für das Essen und noch weniger für das Kochen zu bleiben. Alles muss schnell gehen – so auch das Essen. Fast Food-Anbieter haben sich darauf eingestellt. Innerhalb weniger Minuten nach der Bestellung kann gegessen werden. So ist es nicht verwunderlich, dass gerade auch Berufstätige das schnelle Angebot in der Mittagspause nutzen. Auch die zwanglose Atmosphäre in Fast Food Restaurants trägt zur Beliebtheit bei. Es wird ohne Messer und Gabel gegessen und keiner regt sich über mangelnde Tischmanieren auf. Viele Kinder und Jugendliche finden deshalb: „Hier macht Essen Spaß!“

### Ist Fast Food gesund oder ungesund?

Spontan würden die meisten wohl „ungesund“ antworten. Doch alle Fast Food Gerichte pauschal als ungesund zu bewerten, trifft es nicht ganz. Entscheidend sind die Menüauswahl und die Menge.

Einige typische Gerichte sind frittiert oder gebraten und werden mit Mayonnaise serviert. Sie liefern dementsprechend viel Fett und Kalorien.

Hier einige Beispiele:

### Energie- und Fettgehalt beliebter Fast Food-Gerichte

	Portionsgröße (g)	Energie (kcal)	Fett (g)
Pizza Salami	300	855	45,9
Pommes frites	100	283	14,5
Currywurst	210	516	33,3
Döner	360	774	54
Fish & Chips	3 St. Backfisch	459	16

(Verschiedene Quellen im Internet)

Häufig werden die Gerichte nicht einzeln verzehrt. Fast Food-Ketten locken mit kompletten Menüs, am besten in Maxi- oder XXL-Form. Damit können wir bereits mit einem Menü die empfohlene Tagesmenge an Fett (etwa 60 g) erreichen oder sogar überschreiten, wie folgendes Beispiel zeigt.

### Fast-Food-Menü als Kalorienfalle

	Brennwert (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Ballaststoffe (g)
Big Tasty Bacon	905	55	50	52	5
Pommes frites, groß	470	23	59	7	5
Coca-Cola, groß	210	0	53 (Zucker)	0	0
<b>Gesamt</b>	<b>1585</b>	<b>78</b>	<b>162</b>	<b>59</b>	<b>10</b>

(Nährwert-Informationen von McDonald, Stand Oktober 2011)

Welche Auswirkungen ein extremer Verzehr von Fast Food Gerichten auf die Gesundheit haben kann, zeigt das Experiment von Morgan Spurlock, der sich 30 Tage ausschließlich von Fast Food ernährte und dies in seinem Film „Supersize me“, dokumentierte. Er nahm 12 kg an Gewicht zu, sein Körperfettanteil stieg um 7 Prozent, er bekam eine Fettleber und einen erhöhten Blutcholesterinspiegel.

Zugegeben, dies entspricht nicht der Normalität, zeigt jedoch, dass sich ein regelmäßiger Verzehr von fetten Fast Food-Speisen ungünstig auf unsere Gesundheit auswirken kann.

#### Bleiben wir bei unserem Menübeispiel. Was fällt hier negativ auf?

- Der Fettgehalt des Menüs liegt deutlich über der Empfehlung für den Tagesbedarf an Fett (der liegt für einen Erwachsenen bei etwa 55 bis 70 g Fett) – und dies mit nur einer Mahlzeit.
- Wegen des hohen Fettanteils liefert die Mahlzeit auch sehr viel Energie, fast dreimal so viel, wie eine Hauptmahlzeit haben sollte.
- Der Soft-Drink enthält sehr viel Zucker!
- Wegen der hellen Brötchen ist der Ballaststoffanteil sehr gering. Über den Tag verteilt sollten wir mindestens 30 g Ballaststoffe aufnehmen. Mit dieser Ernährung ist das Ziel weit entfernt.
- Gemüse und Obst fehlen und damit Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

#### Fazit:

Zu viele Kalorien, zu viel Fett, zu wenig Ballaststoffe und zu wenig wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Viele Fast Food-Produkte sind aufwendig bearbeitet. Sie enthalten zwar viele, aber keine hochwertigen Fette und kommen selten ohne Zusatzstoffe aus. Trotzdem viel Energie aufgenommen wird, sättigen manche Menüs nicht lange und nach einiger Zeit stellt sich wieder ein Hungergefühl ein.

Wie soll nun mit Fast Food umgegangen werden? Aus ernährungsphysiologischen Gründen könnte darauf verzichtet werden. Doch wer Fast Food gerne isst oder mittags aus Zeitgründen ab und zu darauf zurückgreifen muss, wird keinen Verzicht üben. Und ein Verbot würde bei Kindern und Jugendlichen die Attraktivität noch erhöhen.

Daher sollte besonders auf die Zusammenstellung der Fast Food-Mahlzeit geachtet werden. Bei entsprechender Auswahl kann die Kalorienfalle umgangen werden. Die Fast Food-Ketten haben sich schon seit einiger Zeit auf die Kritik eingestellt und führen auch Salate, Obst und fettarme Produkte.

Ein Menü könnte also auch so zusammengestellt werden:

## Fast Food-Menü „entschärft“

	Brennwert (kcal)	Fett (g)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Ballaststoffe (g)
McWrap Grilled Chicken Honig-Senf	286	5	35	25	3
Gartensalat	10	0	1	1	1
Balsamicodressing	24	1	4	0	0
Apfelsaftchorle, mittel	90	0	22	0	0
<b>Gesamt</b>	<b>410</b>	<b>6</b>	<b>62</b>	<b>26</b>	<b>4</b>

(Nährwert-Informationen von McDonald, Stand Oktober 2011)

## Was soll ich bei Fast Food-Gerichten beachten?

Hier einige Tipps, wie sich Fast Food mit einer ausgewogenen Ernährung vereinbaren lässt:

- Maximal ein- bis zweimal die Woche Fast Food essen
- Möglichst wenig frittierte und panierte Gerichte auswählen
- Bei einem Menü anstelle von Pommes einen Salat essen
- Die Pizza kleiner wählen und mit einem Salat kombinieren
- Keine ganzen Menüs, sondern nur einzelne Produkte kaufen
- Anstelle von Soft-Drinks lieber Apfelsaft-Schorle oder Wasser wählen
- Nicht als Zwischenmahlzeit, sondern als Hauptmahlzeit einstufen
- Fast Food nicht zu wörtlich nehmen: nicht hinunter schlingen, sondern langsam essen und genießen, wer schnell isst, isst auch mehr
- Auf fettige Saucen und Dressings verzichten
- Einen Blick auf die Nährwerttabellen werfen, die in einigen Fast Food-Ketten ausliegen – dann fällt die Wahl der Speisen vielleicht anders aus
- Mit den verbleibenden Tagesmahlzeiten einen Ausgleich schaffen:  
also zum Frühstück Müsli mit Obst und zum Abendessen Vollkornbrot und Gemüse wählen

Übrigens gibt es auch Bio-Fast-Food-Lokale. Sie liegen vor allem in größeren Städten im Trend. Hier stehen frische Lebensmittel in Bioqualität im Vordergrund, die schonend verarbeitet werden. „Schnelles Essen“ muss also nicht immer viel Fett und Kalorien liefern.

Und noch ein Tipp zum Schluss: Wie wäre es, einmal Fast Food-Gerichte zuhause mit dem Kindern zu kochen? Zum Beispiel einen „Veggie-Burger“, mit Grünkernbratlingen oder eine Pizza, bei der sich jeder den Belag selbst wählen kann? Da macht schon das gemeinsame Kochen einen Riesenspaß!

**Weitere Anregungen für Rezepte, die schnell zubereitet sind, finden im Ordner „Rezepte“.**