

# Fast Food, Gesundheit und Sport – Passt das zusammen?

23. Februar 2011 | Von [MatthiasClemens](#) | Kategorie: [Aktuelles](#), [Holger Gugg](#), [Sportnahrung](#)

[Holger Gugg](#) und 3 weiteren Personen gefällt das. [Gefällt mir nicht mehr](#)



## Der große Vergleich



Liebe Blog-Leserinnen und Leser, liebe PEAK Kundinnen und Kunden,

in **Teil 1** meiner Ausführungen habe ich mich mit der Definition und allgemeinen Eigenschaften von Fast-Food sowie der Relevanz und Verwendung in Verbindung mit Sport beschäftigt.

Festzustellen ist, dass Fast-Food ernährungsphysiologisch gesehen im Vergleich zu unverarbeiteten Lebensmitteln tatsächlich als minderwertig anzusehen ist. Positive Eigenschaften sind spärlich bzw. gar nicht vorhanden. Negative Eigenschaften lassen sich zu Hauff anführen. Ein gelegentlicher Verzehr von Fast-Food wird dennoch wahrscheinlich keine negativen Auswirkungen haben, so lange die sonstige Basisernährung ausgewogen ist und die Defizite des Fast-Food in Sachen Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe ausgeglichen werden können.

Dieses Fazit ist wahrscheinlich für die wenigsten verwunderlich, dennoch kommen die meisten nicht umher gelegentlich ein Fast-Food-Restaurant zu besuchen.

In Teil 2 habe ich daher versucht, einige interessante Fragen aufzuklären, die zum Thema Fast-Food immer wieder auftauchen.

## Gute Aufklärung und Öffentlichkeitsarbeit – McDonalds informiert vorbildlich

Bei meinen Recherchen war ich äußerst positiv von der Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit einiger Anbieter von Fast-Food überrascht. Besonders aufgefallen ist mir dabei McDonalds. Die Fast-Food-Kette bietet eine Fülle an Daten und Informationen rund um deren Produkte und allgemein über das Thema Ernährung und Gesundheit.

## Interessantes zu Mc Donalds Deutschland

### Allgemein

Daten aus 2008 belegen ein jährliches Einkaufsvolumen von 45.000 Tonnen Rindfleisch, 17.000 Tonnen Geflügel, 956 Tonnen **Fisch** und 30 Millionen Liter Milch, davon 900.000 Liter Biomilch.

Vor der Produkteinführung muss ein neues Gericht ausgiebige Tests und Konsumentenbefragungen durchlaufen.

Seit das Thema Gesundheit und Ernährung immer mehr an Bedeutung gewinnt, ist McDonalds bestrebt das Produktsortiment in eine gesunde Richtung zu verändern:

- Weniger gesalzene Pommes
- Reduzierung des Anteils an Transfettsäuren im Frittierfett auf max. 2%
- Reduzierung des Anteils an gesättigtem Fett auf maximal 12%

Aus meiner Tätigkeit im Handel ist mir bekannt, dass die Produktionskette von Lebensmitteln eine volle Rückverfolgbarkeit von der Aufzucht bis zur Verwendung als Lebensmittel aufweisen muss, so auch bei Fast-Food-Ketten.

### Rindfleisch

Das Rindfleisch für McDonalds Deutschland stammt ausschließlich aus EU-zertifizierten Schlachthöfen. 90% davon befinden sich in Deutschland.

Das Fleisch für die „Patties“ (Hackfleischscheiben eines Burgers) besteht aus Muskelfleisch aus dem Vorderviertel des Rinds. Es findet keine Beimischung von Zusatzstoffen, Konservierungsmitteln oder Geschmacksverstärkern statt. Das schockgefrostete Fleisch gelangt mikrobiologisch sauber in diesem Zustand in die Restaurants. Eine ununterbrochene Kühlkette ist Pflicht. „Patties“ werden ohne Zugabe von zusätzlichem Fett gegrillt, Sie werden lediglich mit Salz und Pfeffer versehen. (siehe Insider-Offenbarung)

Für Schweinefleisch gelten dieselben Auflagen wie für Rindfleisch.

### Hühnerfleisch

Auch Hühnerfleisch stammt ausschließlich aus Schlachthöfen der EU. McDonalds stellt die Auflage, dass eine Fütterung mit gen-modifizierten Futtermitteln nicht stattfinden darf. Das Hühnerfleisch wird verworft, geformt, gewürzt, vorgegart und mit der Panade versehen. Danach werden die fertigen Nuggets oder Fleischteile für Burger, wie auch das Rindfleisch, schockgefrostet.

## Eier

Rohe Eier und pasteurisiertes Vollei stammen aus Betrieben mit freilaufenden Hühnern in Bayern, Thüringen und den Niederlanden. Auch hier besteht die Vereinbarung des Verzichts auf gen-modifiziertes Futter.

## Milch

Alle Produkte in denen Milch enthalten ist, werden mit 3,5% fatter Milch hergestellt. Auf Wunsch besteht immer die Möglichkeit alle Getränke auch mit 1,5% fetthaltiger Milch zu bekommen.

## Frittieren

Kartoffelprodukte werden bei McDonalds mit einer Mischung aus Sonnenblumen- und Rapsöl frittiert. Diese Kombination wurde gezielt ausgewählt, um den Anteil an Transfettsäuren (max. 2%) und gesättigten Fetten (max. 12%) zu minimieren.

**Eine mittlere Portion Pommes beinhaltet nur ca. 0,1g Transfettsäuren**

## Interessant

**Pommes Frites sind bereits vorfrittiert wenn Sie in der Filiale eintreffen.**

## Salat

Mindestens 3x pro Woche wird in jedes McDonalds Restaurant frischer Salat geliefert.

In Sachen Qualitätssicherung und Information der Kunden gibt es bei McDonalds das Programm der „Qualitäts-Scouts“. In kleinen Gruppen ist es möglich, sich bei jedem McDonalds Restaurant für eine Backstage-Tour anzumelden.

## Nährwert-Infos

Auf einer separaten Seite kann man sich als interessierter Konsument genaue Analysen über verzehrte Produkte einholen und sogar eigene Menükombinationen bewerten lassen.

Grundlage hierfür ist die Bewertung nach GDA

## Was ist GDA

GDA ist die Abkürzung für „Guideline Daily Amount“. Dieser ist ein Richtwert für die tägliche Zufuhr an Energie und bestimmter Stoffe mit der Nahrung. Die Verwendung und Anbringung auf Lebensmitteln ist freiwillig und soll dem Verbraucher aufzeigen wie hoch- oder niedrig-kalorisch ein Lebensmittel ist, bzw. die Nährstoffgewichtung ausfällt.

Der GDA nimmt hauptsächlich Komponenten unter die Lupe, die sich gesundheitsfördernde oder gesundheitsschädlich auswirken können. Da es unterschiedliche Personengruppen (z.B. Kinder, Jugendliche oder Erwachsene) gibt, existieren auch unterschiedliche Minimal- oder Maximalwerte. Die durchschnittliche Empfehlung für Erwachsene sieht folgendermaßen aus:

Nährstoff	Frauen	Männer
Energie	2000 kcal (=8373 kJ)	2500 kcal (=10467 kJ)
Eiweiß	50 g	60 g
Kohlenhydrate	270 g	340 g
Fett	70 g	80 g
Gesättigte Fettsäuren	20 g	30 g
Ballaststoffe	25 g	25 g
Natrium (Salz)	2,4 g (6 g)	2,4 g (6 g)
Gesamtzucker	90 g	110 g

Je nach Lebensmittel werden die Anteile der genannten Substanzen in % vom Maximum angegeben. Kritisiert wird der GDA dahingehend, da für den Verbraucher nicht ersichtlich ist, ob eine Tendenz bei der Zufuhr der Stoffe eher nach unten oder eher nach oben erstrebenswert ist.

## Interessant

### Die Insider-Offenbarung / Herstellung eines Hamburgers

Bei Hamburger-Brötchen handelt es sich um Milchbrötchen.

Sie werden 35 Sekunden mit 215 Grad im Toaster heiß gemacht. Die gefrorenen Frikadellen kommen für 45-47 Sekunden auf den Grill. Hier herrscht eine Temperatur von 218 Grad. Die Gradzahl wird als Garant für eine Keimfreiheit der Burger mehrmals täglich überprüft.

Auf die Brötchen kommen nun 5 Tropfen Senf und 5 Tropfen Ketchup, Zwiebeln und die Scheibe „saure“ Gurke. Beim Cheesburger ist jetzt die Zeit den Käse aufzulegen. Nach mehr als 10 Minuten in der Auslage, werden die Burger in den Biomüll geworfen.

## Fazit

Was den Umgang mit dem Thema Gesundheit, speziell bei McDonalds angeht, muss man hier ein hohes Engagement bescheinigen. Der Verbraucher hat mehr als ausreichend Möglichkeit, sich über Produkte und Herstellung zu informieren. Die Informationsbroschüre berücksichtigt alle relevanten Themen, angefangen mit der Herkunft und Verarbeitung der Rohstoffe bis hin zum Umweltschutz und der Hygiene.

**Fakt bleibt, dass es sich bei vielen Produkten dennoch um ernährungsphysiologisch minderwertige Lebensmittel handelt, die besonders im Sport so wenig wie möglich konsumiert werden sollten. Wer dennoch nicht am Besuch eines Fast-Food-Restaurants vorbeikommt, kann durch gezielte Auswahl des Restaurants oder des Menüs in gewisser Weise „Schadensbegrenzung“ betreiben.**

## Burger im Test – Fast-Food Restaurant schlägt Tiefkühkost

Die Zeitschrift „TEST“ untersuchte vor einiger Zeit das Sortiment an Burgern verschiedener Fleischsorten, sowohl aus gängigen Fast-Food-Restaurants, als auch aus der Tiefkühltheke im Supermarkt.

Bei der Untersuchung ging es sowohl um das Preis-Leistungsverhältnis, als auch um die Frage, inwieweit sich die Burger in Sachen Energiegehalt in die Ernährung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einbauen lassen. Des Weiteren wurden Sensorische Fehlerfreiheit (Aussehen, Geruch, Geschmack und Konsistenz) und Mikrobiologische Qualität (Salmonellen, Bakterien und Keime) sowie die Qualität der Deklaration untersucht.

### Ergebnisse:

Durchweg konnte allen getesteten Produkten eine gute (2,0) sensorische Fehlerfreiheit bescheinigt werden.

Auch bei der mikrobiologischen Qualität schnitten alle Produkte mit sehr (1,0) oder gut (2,0) ab.

Die Produkte aus Fast Food Restaurants sind bzgl. der Deklaration und Produktinformation ihren Konkurrenten aus der Tiefkühltruhe meist überlegen. Einzig der das Filetsandwich des Restaurants „Kentucky Fried Chicken“ schnitt hier mit der schlechten Note ausreichend (4,0) ab.

Die Fleisch-Burger der Fast-Food-Restaurants bestehen aus Rindfleisch. Hier wird ein Fettgehalt von 8-12g angegeben. Burger aus der Tiefkühltheke hingegen, werden meist aus Schweinefleisch hergestellt, dessen Fettgehalt mit 15-20% zu Buche schlägt.

Die meisten Burger liefern in Hinsicht auf die täglich empfohlene Aufnahmemenge für Salz überhöhte Werte.

Wer auf die größte Menge an Fleisch aus ist, sollte sich an die Hähnchen-Burger halten. Sie liefern pro Portion zwischen 56 und 68 g Fleisch.

Testsieger nach der Betrachtung aller Kategorien ist der Cheesburger von McDonalds. Er konnte in Sachen Energiedichte sowohl in der Ernährung von Kindern, Jugendlichen als auch von Erwachsenen empfohlen werden.

Das Schlusslicht bei der Bewertung belegte der Chicken Supreme Burger von Burger King. Er ist der größte Burger der getesteten Produkte und liefert folglich auch einen Energiegehalt der keinen Spielraum für andere, hochwertigere Lebensmittel mehr lässt. Zudem enthielten er und das Kentucky Fried Chicken Filetsandwich die höchsten Mengen an Transfettsäuren.

Die getesteten Produkte können in folgender Darstellung des Tests nachgelesen werden:

### **Burger der große Test**

#### **Fazit**

Entscheidend beim Verzehr von Fast-Food ist es, auf die Portionsgröße acht zu geben. Die meisten Burger liefern eine derart hohe Energiedichte, die nur noch wenig Spielraum für den Ausgleich des **Vitamin- Mineralstoff-** und Ballaststoffdefizits durch andere Lebensmittel lässt. Lediglich einer der getesteten Burger, nämlich der Cheesburger von McDonalds, ist diesbezüglich für Kinder bis zu 10 Jahren geeignet.

Laut TEST steht dem gelegentlichen Verzehr von Fast-Food nichts im Weg. Vielmehr ist es das generelle gestörte Essverhalten das die Konsumenten von Fast.Food häufig an den Tag legen. Oftmals entsteht dieses durch hohes Stressaufkommen.

**In Stresssituationen verlangt unser Körper nach Süßem und Fettigem, da diese beiden Substanzen auf das serotogene System einwirken.**

Durch die Ausschüttung von Serotonin vermitteln diese Lebensmittel also eine gewisse Ruhe und Glückseligkeit. Leider hält die Wirkung nicht lang an, da man mit Fast-Food eben nur „leere“ Kalorien aufnimmt, welche nicht lange satt halten. Hauptverantwortlich hierfür ist der niedrigere Gehalt an Ballaststoffen.

## Die 3 großen Fast-Food-Vergleiche

### 1. MCDonalds – Der große Menüvergleich

Als Erstes möchte ich den Vergleich einiger von mir beispielhaft zusammengestellter Menüs der Fast-Food-Kette McDonalds anführen. Ich wollte mit dieser Analyse verdeutlichen, welche Unterschiede die Auswahl der angebotenen Produkte und vor allem die Portionsgröße mit sich bringen.

**MC Donalds - Der große Menüvergleich**

	Menü 1 – Big Mac gross BigMac Pommes gross Majonaise Ketchup Cola gross Mc Sundae Schoko	Menü 2 – Nuggets gross Nuggets 20 Pommes gross Majonaise Ketchup Cola gross Mc Sundae Schoko	Menü 3 - Nuggets klein Nuggets 6 Pommes klein Majonaise Ketchup Cola klein Mc Sundae Schoko	Menü 4 - Kalorienarm Wrap grilled Chicken Gartensalat Dressing Balsamico – Cola light gross Fruchttüte	Menü 5 – Kalorienarm veget. Veggieburger Gartensalat Dressing Balsamico – Cola light gross Fruchttüte
Kalorien (kcal)	1619	1975	1030	560	440
Eiweiß (g)	39	69	25	24	11
Kohlenhydrate (g)	202	217	122	69	58
Zucker (g)	105	97	70	23	22
Fett (g)	72	92	49	20	18
gesättigte Fette (g)	22	18	13	4	4
Ballaststoffe (g)	4,4	6,3	3	3,7	3,1
Natrium (g)	9	10	4	6	6

## Ergebnisse

### Menü 1+2

Dies sind die „schweren Jungs“. Große Menüs, große Portionen und die größte Ausführung der angebotenen Lebensmittel.

Hier manifestieren sich alle in Teil 1 genannten Nachteile von Fast-Food, angefangen bei der Energiedichte der hohen Kalorienanzahl, dem hohen Anteil an gesättigten Fetten, Zucker und Salz, bis hin zu einem vergleichbar niedrigen Gehalt an Ballaststoffen

Die beiden Menüs stellen etwa  $\frac{3}{4}$  der Kalorienvorgabe eines Erwachsenen und die gesamte Aufnahme eines Jugendlichen nach GDA dar, ohne dass eine nennenswerte Aufnahme an **Vitaminen** und **Mineralstoffen** gegeben ist.

## Fazit

**Menü 1+2 sind abschreckende Beispiele und zeigen wie man mit nur einem Menü eine komplette Tagesernährung quasi ruinieren kann.**

### Menü 3

Menü 3 ist Menü 2 ähnlich. Es wurden lediglich bei den Nahrungsmitteln (nicht beim Getränk) kleinere Portionen gewählt.

Es ergibt sich eine Kalorienersparnis von ca. 945 kcal sowie deutlich reduzierte Werte bei gesättigten Fetten und Salz. Da das große Cola weiterhin Bestandteil des Menüs ist, zeigt sich zwar eine Veränderung auch bei Zucker, jedoch nicht derart ausgeprägt wie bei den erstgenannten Nährstoffen.

### **Fazit**

**Alleine die Veränderung der Portionsgröße hat bereits einen deutlichen Einfluss und lässt noch Spielraum, die Versorgungssituation mit gesunden Lebensmitteln zu verbessern.**

### Menü 4

Menü 4 wäre meine Wahl bei einem Besuch bei McDonalds. Es wird deutlich, dass dieses Menü nur etwa 1/3 des Kaloriengehalts von Menü 2 beinhaltet. Die Makronährstoffgewichtung und -menge ist in einem vertretbaren Rahmen und auch der Anteil an Zucker und gesättigten Fetten ist als „gelegentlich tolerierbar“ anzusehen. Interessant ist, dass der Gesamtgehalt an Salz mit 6gr noch relativ hoch liegt.

### Menü 5

Menü 5 ist die kalorienarme vegetarische Variante und unterbietet in Sachen Kalorien sogar Menü 4. Da das Kaloriendefizit zu Menü 4 hier zulasten des Proteingehalts geht, ist dies jedoch nicht als Vorteil anzusehen. Ansonsten ähneln sich die Werte mit denen von Menü 4.

### **Fazit**

**Die Auswahl des Menüs und der Portionsgröße entscheidet maßgeblich, wie sehr man sich mit einem Besuch eines Fast-Food-Restaurants zusetzt.**

## **2. McDonalds vs BurgerKing**

Tabelle 2 zeigt den direkten Vergleich der wohl gängigsten Produkte zweier großer Fast-Food-Ketten in Deutschland.

### Burker King vs. Mc Donalds - Der große Vergleich

	Big King XXL 211g	Big Mac 211g	Hamburger BK	Hamburger MC	King Nuggets 6	MC Nuggets 6	Pommes BK	Pommes MC	Milchshake BK	Milchshake MC
Kalorien (kcal)	501	495	279,6	255	264	250	316	340	420	440
Eiweiß (g)	31	27	14	19	15	17	3,7	5	9,2	12
Kohlenhydrate (g)	27	25	31	30	14	13	43	42	78	73
Zucker (g)	5,5	8	6,4	7	0,5	1,3	0,1	0,6	7,5	5,8
Fett (g)	34	40	10,8	9	16	16	13,3	17	7,4	11
gesättigte Fette (g)	11,5	10	4,1	3	4,7	2	4,6	4	5,8	8
Ballaststoffe (g)	1	2,3	1,9	1,9	0,9	0	1,1	1	0,5	1
Natrium (g)	1	3	0,54	2	0,5	1	0,8	1	0,4	1

### Ergebnis

Auf den ersten Blick ähneln sich die Analysen der Produkte beider Firmen.

Bei genauer Betrachtung fällt auf, dass Burger King im Allgemeinen einen etwas höheren Kaloriengehalt liefert. Die übrigen Werte halten sich in etwa die Waage und lassen keinen Schluss zu, wer im direkten Vergleich als „besser“ oder „schlechter“ geeignet hervorgeht. Außerdem stellen die ausgewählten Produkte nur einen kleinen Ausschnitt aus dem Sortiment beider Anbieter dar.

### Fazit

Ob man zu McDonalds oder Burger King geht, kann letztlich dem Geschmack überlassen werden.

### 3. Der große Fast-Food-Vergleich

In meinem 3-ten Vergleich stelle ich nun die gesamte Palette an Fast-Food-Produkten beispielhaft gegenüber. Damit möchte ich zum einen informieren und zum anderen vermeiden, dass meine Ausführungen aus dem ersten Teil als „Verallgemeinerung“ des Angebots an Fast-Food angesehen werden.

### Der große Fast-Food-Vergleich

Angaben auf 100g	Burger King Hamburger	Mc Donalds Hamburger	Kentucky Filet Sandwich	Imbiss - Currywurst Ketchup/Brötchen	Döner Kebab Puto	Imbiss Pizza Salami	Subway Turkey Breast	Subway - Chicken Bacon/Ranch	Nordsee Backfischbaguette
Kalorien (kcal)	279,6	260	230	259	164	264	125	196	297
Eiweiß (g)	14	13,5	17,2	10	12,7	8,2	8,2	12	11,3
Kohlenhydrate (g)	31	32	22	20,5	21,9	26,2	21,5	15,5	36
Zucker (g)	6,4	7,1	4,3	1,7	3	3	2	2	5
Fett (g)	10,8	9,1	8,7	15,2	2,5	14	1,6	6,8	12
gesättigte Fette (g)	4,1	3,1	2,6	5,4	0,6	4	0,45	3,4	3,5
Ballaststoffe (g)	1,9	1,4	0,5	1,2	1,6	1,9	2,9	1,7	0,4
Natrium (g)	0,48	0,8	2	0,63	0,3	0,34	0,4	0,4	1

	- niedrigster Wert
	- höchster Wert

### Ergebnis

## Kalorien

Den niedrigsten Kaloriengehalt pro 100g liefert das Turkey Breast Sandwich von Subway. gefolgt von Döner Kebap. Der höchste Gehalt findet sich im Burger der Fast-Food-Kette Nordsee wieder, gefolgt von der Pizza am Imbiss-Stand um die Ecke.

## Eiweiß

Den höchsten Eiweißgehalt liefert der Burger von Kentucky Fried Chicken. Damit bestätigt sich auch die bereits getroffene Aussage, dass im Allgemeinen Hähnchen-Burger den höchsten Eiweißgehalt mitbringen.

## Kohlehydrate und Zucker

Die meisten Kohlehydrate befinden sich im Burger von Nordsee. Am kohlehydratärmsten ist wieder ein Sandwich aus dem Hause Subway, welches auch klarer Sieger beim Kampf um den niedrigsten Zuckergehalt ist.

## Fett und gesättigte Fette

Beim Fettgehalt gibt es riesige Unterschiede. Während ein Turkey Breast Sandwich von Subway nur 1,6g Fett auf 100g mitbringt, befinden sich in der Pizza (mit all dem Käse und der Salami) stolze 14g auf 100g. Sehr fetthaltig ist auch die Currywurst. Sie bringt auch den höchsten Gehalt an gesättigten Fettsäuren mit sich. Relativ fettarm hingegen ist der Döner Kebap. Er liefert sogar den niedrigsten Wert an gesättigten Fetten.

## Ballaststoffe und Natrium

Bei den Ballaststoffen finden sich durchweg mangelnde Ergebnisse.

Auch beim Natrium ähneln sich die Werte. Lediglich der Burger von Kentucky Fried Chicken sticht mit 2g Natrium pro 100g. als extrem salzlastig heraus.

## **Fazit**

**Bei den unterschiedlichen Fast-Food-Angeboten gibt es trotz Gemeinsamkeiten deutliche Unterschiede hinsichtlich der Inhaltstoffe.**

\* Die angegebenen Analysewerte stammen zum Großteil aus Analysen der Hersteller. Zur Vervollständigung musste ich einige Daten jedoch auch von anderen Quellen beziehen. Für deren Richtigkeit möchte ich mich nicht verbürgen.

## **Vorsicht vor Angaben der Hersteller!!**

In einer groß angelegten Untersuchung wurden die Sortimente einer Vielzahl von Fast-Food Anbietern, insbesondere Produkte, welche als kalorienarm und gesund beworbenen werden, hinsichtlich des angegebenen Kaloriengehalts und den tatsächlichen Werten verglichen.

## **Ergebnis**

***Im Durchschnitt lag der wahre Kaloriengehalt 18% höher als angegeben.***

Leider gibt es keine Daten über den für die Kalorienerhöhung verantwortlichen Nährstoff. Es kann jedoch vermutet werden, dass es sich nicht um den Proteingehalt gehandelt hat.

## **Interessant**

**Auch bei tief gefrorenen Fertiggerichten wurden ähnliche Abweichungen festgestellt**

## **Fazit**

**Die auf in den Nährwerttabellen oder mit den Produkten angegebenen Werte sollten immer als Mindestmengen angesehen werden**

## **Massnahmen im Umgang mit Fast-Food**

### **Häufigkeit einschränken**

Wichtig ist es, im Umgang mit Fast-Food darauf zu achten, dass es keinen zu hohen Anteil an der Gesamternährung einnimmt. Bei hoher Verzehrhäufigkeit wäre also ein möglicher erster Schritt, diese zu reduzieren. Anbei erläutere ich einige weitere Maßnahmen im Umgang mit Fast-Food:

## **Kombinieren**

In Kombination mit gesunden energieärmeren Lebensmitteln lässt sich die hohe Energiedichte von Fast-Food gut kompensieren. Ein einzelner Hamburger mit einem gemischten Salat und selbst gemachtem Dressing aus Essig, Gewürzen und Kräutern macht satt und liefert bei weitem nicht so viele Kalorien wie ein großes Fast-Food-Menü. Öle zu dem Salat sind in diesem Beispiel zumindest in Sachen Verfügbarkeit der fettlöslichen Vitamine nicht zwingend notwendig, da das Fett aus dem Hamburger hierfür ausreicht. Zudem würden Öle die Energiedichte wieder erhöhen.

Eine ausgewogene Fast-Food-Kombination sollte folgende Werte liefern:

Anbei möchte ich einige mögliche Kombinationsmöglichkeiten darstellen:

### Mahlzeit mit Pizza-Stück

Beispiel für ein ausgewogenes Pizza-Menü

- 1 Stück Pizza Margherita
- Gemischter Salat mit einer Scheibe Vollkornbrot
- Fruchtsalat
- 5 dl Mineralwasser

Nährwerte:

- 3,0 MJ bzw. 717 kcal
- 95 g Kohlenhydrate (53 Energie-%)
- 26 g Fett (33 Energie-%)
- 24 g Protein (13 Energie-%)
- 14 g Nahrungsfasern
- 3,7 g Salz
- Energiedichte: 632 kJ / 100 g bzw. 151 kcal / 100 g

### Mahlzeit mit Sandwich

Beispiel für ein ausgewogenes Sandwich-Menü:

- 1 Schinkensandwich (Vollkornbrot)
- Gemischter Salat
- 1 Apfel
- 5 dl Mineralwasser

Nährwerte:

- 2,8 MJ bzw. 676 kcal
- 81 g Kohlenhydrate (48 Energie-%)
- 29 g Fett (38 Energie-%)
- 22 g Protein (13 Energie-%)
- 11 g Nahrungsfasern
- 3,8 g Salz
- Energiedichte: 566 kJ / 100 g bzw. 135 kcal / 100 g

## Mahlzeit mit Hamburger

Beispiel für ein ausgewogenes Hamburger-Menü:

- 1 Hamburger
- Selleriesalat mit Joghurtdressing
- 1 Vollkornkeks
- 5 dl Apfelsaftschorle

Nährwerte:

- 3.2 MJ bzw. 763 kcal
- 99 g Kohlenhydrate (53 Energie-%)
- 29 g Fett (35 Energie-%)
- 22 g Protein (12 Energie-%)
- 12 g Nahrungsfasern
- 2.1 g Salz
- Energiedichte: 1096 kJ / 100 g bzw. 182 kcal / 100 g

## Portionsgröße

Die Portionsgröße von Grund auf gering zu halten, wird automatisch dazu führen, dass die Verzehrmenge geringer ausfällt. Dies bestätigt eindeutig mein Vergleich Nummer 1.

**Wählen Sie statt dem XXL Menü die kleinere Version!**

## Auswahl

Bereits bei der Auswahl des Gerichts in Fast-Food-Restaurants oder an Imbissbuden kann man den Grad der gesundheitlichen Belastung beeinflussen.

Bereits bei der Auswahl des Getränks fängt es an. Wasser oder ein Light-Getränk anstatt Cola auszuwählen, spart bereits einige hundert Kalorien und vor allem eine große Menge Einfachzucker.

Bei den Gerichten ist es möglich sich anhand der ausliegenden Kalorientabellen das „geringste Übel“ auszusuchen. Dies bestätigt Vergleich Nummer 3

## Essgeschwindigkeit

Fast-Food heißt zwar, sein Essen in der Regel schnell zu bekommen und im Stehen oder Gehen zu verzehren. Dass die Essgeschwindigkeit generell auch schnell sein muss, sagt Fast-Food jedoch nicht. Langsamer zu essen bzw. zu kauen, lässt dem Körper die

Möglichkeit, rechtzeitig zu signalisieren wann Sättigung eintritt. Wir essen also mit einer langsamen Essgeschwindigkeit nicht über den Grad der Sättigung hinaus, sondern können uns auf die Signale unseres Körpers verlassen.

## **Eine langsame Essgeschwindigkeit sorgt für ein funktionierendes Sättigungsverhalten**

### Zusammenfassung

Wer meine Ausführungen zum Thema Fast-Food studiert hat, konnte diesen entnehmen, dass Fast-Food alles andere als eine gesunde, ausgewogene Möglichkeit darstellt sich zu ernähren. Ein häufiger, regelmäßiger Verzehr ist weder für einen Sportler noch für einen unsportlichen Normalbürger empfehlenswert. Hohe Kalorienmengen, hohe Energiedichte, viel Einfachzucker, viel Fett (vor allem gesättigte Fettsäuren und Transfettsäuren) sowie ein Mangel an **Vitaminen**, **Mineralien** und Ballaststoffen charakterisieren das typische Fast-Food-Produkt. Diese Eigenschaften führen unter anderem zu typischen Zivilisationskrankheiten wie Adipositas oder Insulinresistenz. Für den Sportler verheerend ist die ausbleibende Versorgung mit Stoffwechsel erhaltenden **Vitaminen** und **Mineralstoffen** sowie der hohe Gehalt an Salz welcher die optische Erscheinung zu verschlechtern vermag.

Kurzum bleibt festzuhalten das die beste Strategie sein sollte, als Sportler weitestgehend einen Bogen um Fast-Food zu machen oder Besuche in Fast-Food-Restaurants auf ein Minimum zu beschränken.

Kommt man trotz den oben genannten Tatsachen nicht am Verzehr von Fast-Food vorbei, habe ich mit meinen 3 Vergleichen und dem groß angelegten Burgervergleich der Zeitschrift „TEST“ versucht, die Leserschaft für die Auswahl des richtigen Produkts zu sensibilisieren, indem ich Vorzüge und Nachteile hervorgehoben habe.

Meine abschließenden „Maßnahmen im Umgang“ mit Fast-Food ermöglichen einen gelegentlichen Verzehr ohne dabei auf eine vollständige Versorgung verzichten zu müssen.

Ich hoffe ich konnte die wichtigsten und heißesten Fragen zum Thema Fast-Food beantworten und wünsche allen Lesern einen guten Appetit!

**Sportliche Grüße**

**Euer**

**Holger Gugg**

[www.body-coaches.de](http://www.body-coaches.de)



- .
- .
- .
- ..
- .
- .

Bewerten Sie diesen Beitrag

Rating: 6.0/6 (2 votes cast)

## Schreibe einen Kommentar

Du musst [eingelogggt sein](#) um einen Kommentar zu schreiben