

Nachteile von Fastfoodprodukten

Fastfood-Produkte weisen oft einen hohen Fettanteil auf und sind stark salzig oder süß, was deren Geschmack verstärkt und die Speisen besonders attraktiv erscheinen lässt. In Imbissbuden werden oft Speisen zum Aufwärmen frittiert, die in der klassischen Gastronomie gebraten oder gekocht werden. Diese Art der Zubereitung macht die Produkte zusätzlich kalorienreicher.

Ernährungsphysiologen bemängeln an der Fastfood-Esskultur, dass Nahrung nicht in Ruhe und langsam aufgenommen wird. Schnelles Essen ist zudem meist nicht gesundheitsförderlich, da man leicht zu viel isst und die Verdauung belastet, da die Produkte zudem oft aufgrund des geringen Ballaststoffgehaltes nicht sofort sättigend wirken.

Fastfood als Hauptnahrung

Viele Fastfood-Gerichte sind inhaltlich weniger ausgewogen als traditionelle Gerichte, welche mit Gemüsebeilagen gegessen werden. Fastfood-Kritiker führen an, dass Ernährungsprobleme nicht selten durch einseitige und qualitativ unausgewogene Ernährung entstehen. Dazu kann es kommen, wenn Menschen einen zu großen Anteil ihrer Nahrung in Form von Fastfood aufnehmen und nur wenig Obst oder Gemüse essen.

Aufgrund des meist hohen quantitativen Nährwerts in Verbindung mit schneller Nahrungsaufnahme kann häufiger Fastfood-Genuss Ursache für gesundheitliche Defizite sein. Darunter fallen z.B. Übergewicht, Diabetes Typ 2, Stoffwechselprobleme

Pommes ja oder nein?

Mal ehrlich: Wer isst nicht gerne mal eine Currywurst mit Pommes, einen Hamburger oder ein Stück Pizza.

Wenn da nur nicht das Problem mit dem Fett wäre. Fast Food enthält nämlich viel tierisches Fett - kaum Mineralstoffe oder Vitamine. Fast Food ist also nicht nur ungesund, sondern macht auch dick.

Heiß und fettig: Frittiertes und Paniertes
Krosse Pommes frites, knusprige Hähnchenteile: Worauf Sie achten können, damit diese Leckereien nicht zur fetten Falle werden.

FRITTIERTES Gut bedient ist, wer dicke Pommes sowieso am liebsten mag; die nehmen einfach weniger Fett auf (um 13 Gramm pro mittlere Portion) als dünne Fritten (bis zu 17 Gramm pro mittlere Portion). Finger weg von läbbigen Pommes – die wurden nicht heiß genug frittiert und sind daher erstens fettig und zweitens unlecker. **Tipp:** Eine fitte Alternative können Backkartoffeln mit Sour Cream (Menge beachten) oder „Potato Wedges“ (gewürzte, gebackene Kartoffelspalten) sein.

PANIERTES Man könnte Panade auch als „Fettaufsaugsystem“ bezeichnen. Daran lässt sich leider nicht viel ändern. Sie können allerdings darauf achten, dass die Fleischstücke nicht aus der Warmhaltungsküche kommen, sondern frisch und heiß frittiert auf Ihrem Teller landen. Und: besser ein großes paniertes Schnitzel als viele kleine Nuggats. **Tipp:** Entscheiden Sie sich lieber für das pure Fleisch – etwa gegrillt.

GRÖSSE	KALORIEN	FETT
GRÖSS	468,2 kcal	23,6 g Fett
MITTEL	332,6 kcal	16,7 g Fett
KLEIN	234,1 kcal	11,8 g Fett

MENGENLEHRE Big ist nicht beautiful. Sagen Sie nein zum US-Supersize-Trend, und backen Sie lieber kleine Brötchen – das spart reichlich Fett und Kalorien.

Statt Verbote lieber besser kombinieren!

Fast Food ist mittlerweile allgegenwärtig. Es gänzlich abzulehnen, würde es wahrscheinlich für Kinder nur noch interessanter und verlockender machen. Ein- bis zweimal die Woche ein Fast-Food-Gericht lässt sich zudem mit einer ausgewogenen Ernährung durchaus vereinbaren. Die Kombination: Versucht die Angebote im Fast-Food-Restaurant sinnvoll zu kombinieren. So kann sich eine Mahlzeit zum Beispiel aus einem Hamburger und Obst zusammensetzen - also immer eine wertvolle Komponente mit einer weniger guten kombiniert. Statt Softdrinks, mit vielen Kalorien, sollten lieber kalorienfreie Getränke gewählt werden, wie zum Beispiel Mineralwasser. Der Ausgleich: Sinnvoll ist es auch, die anderen Mahlzeiten des Tages als Ausgleich zu nutzen. Ein Fast-Food-Gericht als Mittagessen kann mit einem gesunden Frühstück und Abendessen wieder ausgeglichen werden. Morgens energiereich essen, ein Müsli oder ein Vollkornbrot mit Belag und abends Gemüse als Salat, als Suppe oder Beilage, aber auf Kohlenhydrate verzichten.



1479kcal



729kcal

MC Home

Macht doch ein privates Fast-Food-Restaurant zu Hause auf: Hamburger aus Vollkornbrötchen, Salat und Frikadellen, Pommes frites aus dem Backofen mit bunter Rohkost, oder Tortillas mit Putenbruststreifen und Gemüse sind leckere, gesunde Alternativen. Neben dem Essen selbst sind es oft auch die unkonventionellen Tischsitten im Schnellrestaurant, die auf Euch ihren besonderen Reiz ausüben. Bei der gemeinsamen Fast-Food-Mahlzeit zu Hause das Essen mit Fingern, ohne Teller und Besteck, zulassen.

Fit trotz Fastfood

Think small: Kleine Portionen machen meistens satt, Nachbestellen könnt Ihr immer noch Alles geht nicht: Erst Maxi Menü, danach Fernsehen und dann noch ein Waschbrettbauch, unmöglich das leuchtet ein. Also öfter Sport als Fernsehen, Äpfel statt Schokolade, dann verkraftet man auch mal ein XXL Menü Langsam essen: Wenn schon, denn schon! Genießen Sie Pommes oder Burger Kühl rechnen: Lohnt es sich wirklich, sich mit günstigen Riesenmenüs anzufressen? Also kleine Portionen bestellen Informieren: Nutzt die Nährwertangaben

Bewegung

Was den Energiegehalt betrifft, ist eine solche Fast-Food-Mahlzeit für Euch in der Regel immer eine Hauptmahlzeit und kein Snack. Ihr solltet diese Speisen also in Ruhe und ganz bewusst als Hauptmahlzeit genießen. Die trotz umsichtiger Auswahl oft sehr hohe Aufnahme an Kalorien könnt Ihr wieder wettmachen, indem Ihr Euch viel bewegt. Am besten mit Kumpels zusammen, denn gemeinsam macht es oft doppelt Spaß.

Was ist fastfood?

Fastfood [fast fud] (engl. *fast food* = schnelle Nahrung, *Schnellimbiss*) sind zubereitete Speisen, die für den raschen Verzehr produziert werden. Die Zeitspanne zwischen Bestellung und Erhalt des Produktes beträgt meist weniger als zehn Minuten. Der Begriff ist im Sinne von Junkfood negativ belegt.

"Essen auf die Schnelle" wird leicht zum Dickmacher

Fast Food, das "Essen auf die Schnelle" wird immer beliebter. Bei Kindern nimmt dies mit dem Alter zu: Jugendliche essen mehr Fast Food als Schulkinder und diese mehr als Vorschulkinder. Das Angebot reicht von Döner Kebab, Pommes frites, Bratwürsten, Hamburgern bis hin zur Pizza in allen Variationen. Auch Softdrinks, gesüßte Erfrischungsgetränke wie Cola, Limonade oder Milchshakes, gehören dazu.

Ob auf der Hand im Stehen und Gehen oder in einem Fast-Food-Restaurant genossen, Fast Food ist heute für viele Kinder und Erwachsene das Essen für zwischendurch. Es gilt als schnell verfügbar, schmackhaft und unkompliziert. Viele dieser Gerichte enthalten aber jede Menge Kalorien und Fett und liefern darüber hinaus kaum wertvolle Nährstoffe. Essen Kinder zu viel und zu häufig davon, besteht die Gefahr, dass sie kaum noch merken, wann sie satt oder hungrig sind, und sie schnell ungewollt zunehmen

Erkenntnis

Aber wie bei jedem Essen gilt auch bei Fast Food: Ungesund wird es erst, wenn man sich einseitig ernährt. Wer hin und wieder Burger und Pommes nicht widerstehen kann, braucht also nicht gleich ein schlechtes Gewissen zu haben.

- Aus Fast Food mach Slow fast
- Nicht immer, nur ausnahmsweise
- Kleine Portionen
- Eine extra Stunde Sport



Jana Müller Schmidt

Fitnesstrainerin, Präventionstrainerin

Ernährungsberaterin

☎ 49(0151)2007702

✉ mueller-schmidt@gmx.de

homepage

www.jms-figurinform.de

Fastfood



Aufgabe:

Stellt Euch ein kalorienreduziertes Menü zusammen oder macht Euch Fastfood zu Hause