

Auch ein Apfel ist Fastfood

Fastfood (zu deutsch: schnelles Essen) bezeichnet Lebensmittel, die auf die Schnelle verzehrt werden.

Dr. rer. nat. Gunda Backes, Potsdam-Rehbrücke

Die Palette der Lebensmittel, die man zum Fastfood zählt, reicht von Pommes frites über Bratwurst und China-Imbiss zum altbewährten Butterbrot in der Schulpause. Aber auch ein Apfel oder ein Vollkornbrötchen mit Käse und Salat können Fastfood sein. Im Prinzip zählt alles, was schnell und mit den Fingern verzehrt werden kann, zu Fastfood.

Warum ist Fastfood „in“?

Das schnelle Essen, das häufig außer Haus stattfindet, ist ein Teil unserer Esskultur geworden. Faktoren wie Zeitmangel, zunehmende Mobilität der Gesellschaft, immer weniger gemeinsame Mahlzeiten innerhalb der Familie sowie die Beliebtheit des



„Essens ohne Etikette“ führen dazu, dass dieser Trend ansteigt.

Fastfood und gesunde Ernährung?

Fastfood an sich ist nicht ungesund. Überhaupt entscheidet nicht eine einzelne Mahlzeit, ob wir uns gesund ernähren oder nicht, sondern die Tatsache, ob die Energie- und Nährstoffbilanz über eine Woche gesehen stimmt. Häufig wird mit dem Begriff Fastfood pauschal eine ungesunde Ernährung verbunden, die übermäßig viel Fett und Salz enthält und die Entstehung von Übergewicht fördert. Diese Bewertung wird dem breiten Angebot verschiedenster Snacks jedoch nicht gerecht. Und außerdem ist nicht allein die Auswahl der Speisen entscheidend für die Kalorienzufuhr, sondern auch die verzehrte Menge. Wer grundsätzlich die XXL-Portion wählt, hat sicher eher Probleme mit der Figur, als der, der nach seinem tatsächlichen Hunger bestellt und auch einmal das Super-Angebot mit der Extra-Portion Pommes ausschlägt. Wichtig ist es, die gesamte Ernährung zu betrachten. Eine leckere Curry-

wurst mit Pommes darf sich jeder mal gönnen. Entscheidend ist es nur, am Tag danach auf die Kalorien zu achten und dann zur Abwechslung mal ein fettarmes Gericht auszuwählen. Übrigens kann man einen Fastfood-Snack mit dem „Drumherum“ schon beträchtlich aufwerten, z. B. mit einer Portion Salat oder einem Glas Fruchtsaft.

Warum ist der Apfel als Fastfood ideal?

Ein Apfel kann schnell aus der Hand gegessen werden und lädt zum „Reinbeißen“ ein. Das Lieblingsobst der Deutschen weist eine große Geschmacksvielfalt und einen hohen ernährungsphysiologischen Wert auf. Der Apfel ist ein sehr vitaminreiches Kernobst: Vitamin C und B-Vitamine sind (v. a. unter der Schale) reichlich enthalten. Weiterhin besteht der Apfel aus viel Pektin und Zellulose. Bei einem Kaloriengehalt von ca. 50 kcal pro 100 g ist der Apfel durch seine hohe Nährstoffdichte ein empfehlenswertes Lebensmittel: wenig Kalorien und viele Nährstoffe.

Tipps für den richtigen Umgang mit Fastfood

- 🍏 Gemüse und Obst sind ideales Fastfood, da sie satt machen, Flüssigkeit liefern und reich an wichtigen Nährstoffen sind.
- 🍏 Zu den Snacks reichlich kalorienfreie bzw. -arme Getränke verzehren, da die ausreichende Flüssigkeitszufuhr für die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit wichtig ist.
- 🍏 Aus dem breiten Angebot nicht nur die fettreichen Speisen auswählen, sondern bewusst mit leichteren Gerichten abwechseln.
- 🍏 Die Portionsgröße auf den tatsächlichen Hunger abstimmen.
- 🍏 Kinder beim Besuch des Fastfood-Restaurants begleiten und ein Beispiel für die richtige Auswahl der Gerichte und Portionen geben.
- 🍏 Kindern selbst gemachtes Fingerfood anbieten (z. B. Gemüse zum Dippen).

Dr. rer. nat. Gunda Backes, 1991-97 Studium der Oecotrophologie (Fachrichtung Ernährungswissenschaft) an der Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn inkl. einjährigem Auslandsstipendium am Instituto di Microbiologia agraria in Bari (Italien). Diplomarbeit am Institute of Food Research in Reading, England. 2002 Promotion am Deutschen Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke (DIfE) im Fach Ernährungsphysiologie. Seit 2002 Mitarbeiterin der Pressestelle (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit) am DIfE.

Korrespondenzadresse:

*Deutsches Institut für Ernährungsforschung
Potsdam-Rehbrücke, Presse-/Öffentlichkeitsarbeit
Arthur-Scheunert-Allee 114-116, 14558 Nuthetal
E-Mail: backes@mail.dife.de*

Fordern Sie die Literaturliste bei der Redaktion an oder besuchen Sie die CMA im Internet unter www.cma.de