



Schnellgerichte als Teil einer gesunden Ernährung

Inhalt

► Merkblatt Schnellgerichte als Teil einer gesunden Ernährung / November 2011

- 2 Definition von Fast Food / Schnellgerichten
- 2 Schnellgerichte – gut oder schlecht?
- 4 Schnellgerichte ausgewogen gestalten
- 5 Beispiele für ausgewogene Schnellgerichte
- 6 Quellen
- 6 Impressum



Schnellgerichte als Teil einer gesunden Ernährung

Definition von Fast Food / Schnellgerichten

Eine einheitliche Definition für Fast Food findet sich in der Fachliteratur nicht. Im vorliegenden Merkblatt gilt folgende Definition:

Fast Food = standardisierte Mahlzeiten, die verzehrsbereit mit eingeschränkter Wahlmöglichkeit angeboten und am Verkaufspunkt rasch bereitgestellt werden.

Diese Definition enthält bewusst keine qualitative Wertung, da Fast Food per se weder gesund noch ungesund ist. Typische Charakteristika neben der Standardisierung des Angebotes und der eingeschränkten Wahlmöglichkeit sind der geringe Zeitaufwand für Einkauf, Bestellung und Bereitstellung, so dass der sofortige Verzehr der Mahlzeit nach dem Einkauf möglich ist. Zudem wird Fast Food oft ohne Besteck und meist vor Ort bzw. unterwegs verzehrt. Da Fast Food in unserem Sprachgebrauch eher negativ besetzt ist, sprechen wir im vorliegenden Merkblatt von Schnellgerichten.

Entsprechend dieser Definition gehören zu den Schnellgerichten beispielsweise: Hamburger mit Pommes Frites, Hot Dog, Fish and Chips, Sandwiches, Pizzastück, Bratwurst mit Bürli, Döner Kebab, Falafel, Mahlzeiten vom Take Away-Stand wie Käseküchlein, Wähen, asiatische Gerichte, aber auch Salate, Birchermüesli etc.

Schnellgerichte – gut oder schlecht?

So wenig es „gute“ oder „schlechte“ Lebensmittel gibt, so wenig lässt sich das gängige Vorurteil aufrechterhalten, dass Schnellgerichte generell ungesund seien. In der gesunden Ernährung ist weniger die Zusammensetzung einer einzelnen Mahlzeit von Bedeutung, sondern viel mehr die Ausgewogenheit über eine längere Zeit, z.B. über eine Woche.

Untersuchungen zeigen aber, dass der häufige Konsum von Schnellgerichten oft mit einem allgemein gesundheitsabträglichen Verhalten einhergeht. So konsumieren Jugendliche, die regelmässig zu Schnellgerichten greifen, vergleichsweise auch mehr Süssigkeiten und Süssgetränke und weniger Früchte und Gemüse.

Zudem scheinen sie einen insgesamt inaktiveren Lebensstil zu haben.

Ob Schnellgerichte in die ausgewogene Ernährung einer Einzelperson passen, kann beurteilt werden, indem man sich folgende Fragen stellt:

- Wie häufig werden Schnellgerichte konsumiert?
- Welche Schnellgerichte werden bevorzugt gewählt?
- Wie ausgewogen ist die Gesamternährung?
- Wie sieht es mit dem Lebensstil allgemein und insbesondere mit der körperlichen Aktivität aus?

Grundsätzlich kann ein hoher Konsum von klassischen Schnellgerichten folgende Auswirkungen haben:

Hohe Energiezufuhr

Untersuchungen aus den USA deuten darauf hin, dass Menschen mit einem hohen Konsum an Schnellgerichten generell eine höhere Energiezufuhr haben und dass deren Ernährung tendenziell eine höhere Energiedichte aufweist und weniger Vitamine und Mineralstoffe liefert. Es gibt verschiedene mögliche Gründe dafür:

- **Energiegehalt des Schnellgerichtes ist zu hoch:** Bei Jugendlichen mit einem mittelmässig aktiven Lebensstil sollte eine Mahlzeit (bezogen auf Mittag- oder Abendessen) rund 3.3 MJ bzw. 770 kcal liefern. Gewisse Pizzen oder extragrosse Burger liefern bereits als Einzelkomponenten mehr als 3.3 MJ bzw. 770 kcal! Wird zusätzlich noch etwas gegessen (z.B. eine Portion Pommes Frites), wird der Energiebedarf sehr schnell überschritten.
- **Energiezufuhr wird durch den Konsum von Süssgetränken zu hoch:** Der Energiegehalt vieler Schnellgerichte liegt alleine betrachtet unterhalb den empfohlenen 3.3 MJ bzw. 770 kcal pro Mahlzeit. Beispiele hierfür sind: Menü bestehend aus Hamburger und kleiner Portion Pommes Frites, durchschnittliches Sandwich, Salat mit gegrilltem Poulet, Bratwurst mit Bürli, Kebab im Brot. Wird jedoch ein Süssgetränk dazu getrunken, kommen bei Getränkegrößen von 4–7.5 dl nochmals ca. 720–1350 kJ bzw. 170–330 kcal hinzu. Süssgetränke können also rasch dazu führen, dass insgesamt zu viele Kalorien konsumiert werden.



- **Portionen sind zu gross:**

In den USA und z.T. auch in Europa konnte gezeigt werden, dass die Portionengrössen sowohl der Haushaltspackungen wie auch für ausser Haus konsumierte Lebensmittel in den letzten Jahren zugenommen haben. Es gibt hierzu leider keine Schweizer Daten. Man kann jedoch davon ausgehen, dass dieser Trend auch an der Schweiz nicht spurlos vorbei ging. Ausserdem sind grössere Portionen oft verhältnismässig günstiger und werden oftmals auch stärker beworben. Das Konsumverhalten kann dadurch gerade bei Jugendlichen, die generell über eher wenig Geld verfügen, zugunsten grösserer Portionengrössen beeinflusst werden.

Hohe Energiedichte

Als Energiedichte bezeichnet man den Energiegehalt pro Gewicht eines Lebensmittels oder einer Mahlzeit. In der Regel wird die Energiedichte ohne Getränke berechnet. Eine ausgewogene Ernährung weist eine Energiedichte von max. 630 kJ / 100 g bzw. 150 kcal / 100 g auf. Zum Vergleich: Untersuchungen zeigen, dass klassische Schnellgerichte im Durchschnitt 1100 kJ bzw. 265 kcal / 100 g liefern und somit eine sehr hohe Energiedichte aufweisen. Die Analysen, die im Rahmen des State-of-the-Art-Berichtes „Fast Food & Gesundheit“ durchgeführt wurden, bestätigten mit 914–1191 kJ bzw. 218–284 kcal / 100 g diese Resultate auch für die Schweiz.

Wenn nun dasselbe Volumen an Nahrungsmitteln mit hoher bzw. tiefer Energiedichte gegessen wird, so ist die Energiezufuhr über die Mahlzeit mit der hohen Energiedichte wesentlich höher als über die Mahlzeit mit der tiefen Energiedichte.

Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO gibt es überzeugende wissenschaftliche Belege für einen Zusammenhang zwischen der Aufnahme von Nahrungsmitteln mit einer hohen Energiedichte und der Entstehung von Übergewicht.

Hohe Eiweiss- und Fettgehalte

Studien zeigen, dass die Energiedichte eines Nahrungsmittels und dessen Fettgehalt in einem positiven Zusammenhang zueinander stehen. Die hohe Energiedichte von Schnellgerichten kann deshalb oftmals auf dessen hohen Fettanteil zurückgeführt werden.

Im Rahmen des State-of-the-Art-Berichtes „Fast Food & Gesundheit“ konnte dieser Zusammenhang auch für in der Schweiz angebotene Schnellgerichte bestätigt werden: praktisch alle berechneten bzw. analysierten Angebote enthielten anteilmässig entweder zu viel Eiweiss und/oder zu viel Fett.

Insbesondere Schnellgerichte auf Fleisch- oder Wurstbasis wie z.B. Bratwurst mit Bürli oder Kebab weisen zudem oftmals auch eine ungünstige Verteilung der Fettsäuren auf, da sie einen hohen Anteil gesättigter Fettsäuren enthalten.

Hohe Salzzufuhr

Schnellgerichte enthalten beträchtliche Mengen Salz. Alle im Rahmen des State-of-the-Art-Berichtes „Fast Food & Gesundheit“ untersuchten Schnellgerichte enthielten wesentlich mehr Salz als die empfohlenen maximal 1.8 g pro Mahlzeit. Diese Erkenntnis erstaunt allerdings insofern wenig, als auch die meisten traditionellen Gerichte aus dem Restaurant und oftmals sogar auch zu Hause zubereitete Gerichte die Empfehlungen überschreiten. Dies kommt daher, dass wir heute generell an einen salzigen Geschmack gewöhnt sind und dass sich eine Reduktion im Salzgehalt geschmacklich sofort bemerkbar macht.

Niedrige Nahrungsfaserzufuhr

Klassische Schnellgerichte liefern generell wenig Nahrungsfasern; die Empfehlung liegt bei rund 10 g Nahrungsfasern pro Mahlzeit. Hier besteht wieder ein Zusammenhang mit der Energiedichte: Nahrungsfaserreiche Nahrungsmittel (Vollkornprodukte, Gemüse, Salat und Früchte) weisen in der Regel eine geringe Energiedichte auf. Es gibt aber auch Ausnahmen wie z.B. Nüsse, die relativ viel Nahrungsfasern liefern, aber zugleich eine hohe Energiedichte aufweisen.



Schnellgerichte ausgewogen gestalten

Aus den oben genannten möglichen Problembereichen von Schnellgerichten lassen sich Massnahmen ableiten, wie jeder Einzelne seine Ernährung ausgewogener gestalten kann und dabei trotzdem nicht auf Schnellgerichte verzichten muss:

Häufigkeit

Je häufiger Schnellgerichte konsumiert werden, desto grösser wird deren Anteil an der Gesamternährung. Wer also mehrmals wöchentlich Schnellgerichte konsumiert, kann versuchen entweder die Verzehrshäufigkeit generell zu reduzieren oder aber auf möglichst ausgewogen zusammengesetzte Schnellgerichte zurückzugreifen.

Tipps für die Praxis:

- Wenn Sie regelmässig Schnellgerichte essen, achten Sie auf Abwechslung. Es gibt heute nebst Schweizer Gerichten verschiedenste multikulturelle Angebote wie z.B. asiatische Nudel- und Reisgerichte, Pitasandwiches, türkische Spezialitäten usw.
- Ersetzen Sie klassische Schnellgerichte öfters durch ausgewogen zusammengestellte Alternativen (Beispiele siehe unten).
- Bevorzugen Sie fettarme Schnellgerichte (z.B. Sandwiches mit magerem Poulet statt mit Salami, Salate mit fettarmen Dressings usw.).
- Nehmen Sie ab und zu auch einmal etwas von zu Hause mit, da Sie so die Zusammensetzung besser beeinflussen können.
- Wenn Sie einmal über die Stränge schlagen, versuchen Sie die übrigen Mahlzeiten des Tages bewusst ausgewogen zu gestalten.

Geschickt kombinieren

Nahrungsmittel wie Früchte, Gemüse oder Salat mit einem fettarmen Dressing haben eine geringe Energiedichte. Sie sind deshalb gut geeignet, die hohe Energiedichte klassischer Schnellgerichte zu kompensieren. Zudem liefern sie – zusammen mit Vollkornprodukten – wertvolle Nahrungsfasern, Vitamine und Mineralstoffe. Verschiedene Beispiele von ausgewogenen Kombinationen können weiter unten entnommen werden.

Tipps für die Praxis:

- Essen Sie zu jedem Schnellgericht Gemüse, Salat und/oder Früchte.
- Achten Sie generell darauf, täglich 3 Portionen Gemüse/Salat und 2 Portionen Früchte zu essen; eine Portion entspricht etwa 120 g Gemüse/Früchte oder ungefähr einer Handvoll. Eine Portion können Sie zudem auch durch einen Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzen.
- Wählen Sie wenn immer möglich – zum Beispiel bei Sandwiches oder zu Salaten – Vollkornprodukte wie zum Beispiel Vollkornbrot. Oder streuen Sie Samen und Kerne über Ihre Salate, um den Nahrungsfasergehalt ein bisschen zu erhöhen.

Portionengrösse

Je grösser die Portion, desto höher der Energiegehalt. Zudem verleiten grössere Portionen zum Konsum grösserer Verzehrsmengen.

Die grösseren Menüangebote von klassischen Schnellverpflegungsstätten enthalten in der Regel deutlich mehr Energie als empfohlen, während die kleineren Varianten bezüglich Energiegehalt meist gut abschneiden.

Tipps für die Praxis:

- Wählen Sie die Portionengrösse bewusst.
- Wenn Sie kleinere Portionen bevorzugen, können Sie die Mahlzeit dafür mit Gemüse, Salat und/oder Früchten ergänzen (mit dem Ziel, das Volumen der Mahlzeit gleich zu halten aber die Energiedichte und die Energiezufuhr zu senken).
- Mit Zwischenmahlzeiten wie z.B. Früchten, Vollkornbrötli oder Joghurt können Sie Heisshungerattacken und damit ein Überessen bei Hauptmahlzeiten vermeiden.



Wasser oder Mineralwasser anstelle von Süssgetränken

Die Wahl des Getränkes hat einen entscheidenden Einfluss auf den Energiegehalt einer Mahlzeit.

Tipps für die Praxis:

- Wählen Sie Mineral- oder Hahnenwasser anstelle von Süssgetränken.
- Zur Abwechslung können Sie auch Fruchtsäfte wählen. Diese enthalten zwar ähnlich viel Energie wie Süssgetränke, liefern aber zusätzlich Vitamine und Mineralstoffe. Fruchtsäfte können auch mit Mineral- oder Hahnenwasser verdünnt werden.
- Wenn Sie ein Süssgetränk trinken möchten, wählen Sie eine kleine Portionengrösse.

Langsam essen

Wenn wir essen, braucht unser Körper eine Weile, bis er uns signalisieren kann, dass er satt ist. Aus diesem Grund ist es sinnvoll, jedes Essen wenn immer möglich bewusst zu geniessen.

Tipps für die Praxis:

- Versuchen Sie langsam und genussvoll zu essen, auch wenn Sie in Eile sind.
- Setzen Sie sich zum Essen wenn möglich hin.
- Legen Sie während des Essens immer mal wieder eine Pause ein; Sie müssen nicht alles auf einmal verschlingen.

Beispiele für ausgewogene Schnellgerichte

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE verwendet im Rahmen des Projektes „Fast Food & Gesundheit“ für die Altersgruppe der 15- bis 25-Jährigen mit mittelmässig aktivem Lebensstil folgende Richtlinien für ausgewogene Schnellgerichte (inkl. Getränke):

Energiegehalt	rund 3.3 MJ bzw. 770 kcal
Energieverteilung der Hauptnährstoffe	rund 50 % Kohlenhydrate rund 30 % Fett rund 10–20 % Protein
Energiedichte (ohne Getränke)	max. 630 kJ / 100 g bzw. 150 kcal / 100 g
Nährstoffdichte	rund 30 % der DACH-Empfehlungen*
Nahrungsfasergehalt	rund 10 g
Salzgehalt	rund 1.8 g

*Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Österreichischen Gesellschaft für Ernährung, Schweizerischen Gesellschaft für Ernährungsforschung und der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Einige Varianten von ausgewogen zusammen gestellten Schnellgerichten sind nachfolgend aufgeführt.

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 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 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

Quellen

Mühlemann P. State-of-the-Art-Bericht Fast Food und Gesundheit – Wie wirkt sich der regelmässige Konsum von Schnellgerichten auf unsere Gesundheit aus? Bern: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE und Bundesamt für Gesundheit, 2005.

Die Nährwertberechnungen wurden anhand der Schweizer Nährwerttabelle für Konsumentinnen und Konsumenten (www.sge-ssn.ch) und mit Hilfe von Herstellerangaben durchgeführt.

Impressum

© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung 2011**

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeberin

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87
Postfach 8333
CH-3001 Bern
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-Mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Sandra Jent, dipl. Ernährungsberaterin FH (Autorin 1. Fassung 2006)
Rhea Beltrami, dipl. Ingenieur-Agronomin ETH
Esther Camenzind, Diplom-Oecotrophologin
Angelika Hayer, Diplom-Oecotrophologin
Annette Matzke, Diplom-Oecotrophologin
Pascale Mühlemann, dipl. Lebensmittelingenieurin ETH, NDS Humanernährung ETH
Katja Ramseyer, Dipl.-Ing. Lebensmitteltechnologie FH
Prof. Paul Walter

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE bedankt sich für die finanzielle und fachliche Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit und den Schweizerischen Bauernverband.