

Fast Food

Schnellesse als Zeiterscheinung

Fast Food ist keine Erfindung der modernen Zeit. Bereits im frühen 19. Jahrhundert, also zu Beginn des industriellen Zeitalters, als die Leute 12 bis 14 Stunden pro Tag arbeiten mussten, blieb kaum mehr Zeit für lange Essenspausen. So entstanden vor den Fabriken die ersten Imbissbuden und Kioske. Heute ist die (schnelle) Ausser-Haus-Verpflegung längst zu einem unverzichtbaren Teil des Lebensstils geworden.

Das Aufkommen des Fast Food hat seine Ursachen in der Veränderung der Lebensbedingungen, gekennzeichnet durch:

- Berufstätigkeit vieler Frauen bzw. beider Elternteile;
- Zunahme der Singlehaushalte;
- lange Schul- und Arbeitswege;
- kurze Mittagspausen.

Zum gezielten Einkaufen, zum Kochen und Essen im Familienkreis fehlen damit oft Zeit und Gelegenheit. Vor allem an Wochentagen ist das (schnelle) Essen auswärts die einzige Lösung. Heute nehmen nur noch 40% der jungen Leute im Ausbildungsalter ihr Mittagessen zu Hause ein. Vor allem (aber natürlich nicht ausschliesslich) Jugendliche und junge Erwachsene nutzen für die rasche Zwischenverpflegung Fast Food-Angebote. Gemäss Studien essen in der Schweiz 66% der jungen Männer bzw. 33% der Frauen wöchentlich ein- bis zweimal einen Hamburger; die Hälfte aller Jugendlichen konsumiert ein- bis zweimal Pommes Frites. Die grossen Anbieter ziehen denn auch alle Register modernen Marketings und haben dabei vor allem zukünftige Konsumenten im Auge: mit TV Spots, Kinderparties, Geschenke für die Kleinen, generell kinder- und jugendfreundlicher Ambiance usw. locken sie die potenziellen Kunden. Aber auch Grossverteiler, Bäcker und Metzger, Kioske usw. nutzen den Trend zum Schnellesse und bieten vermehrt Take out-Produkte an. Dass dieser Vormarsch insgesamt zu Lasten traditioneller Esskultur am Familientisch geht, liegt auf der Hand – Experten haben in diesem Zusammenhang den Begriff der «McDonaldisierung» der Welt geprägt.



Fast Food

Was ist Fast Food?

Der Begriff «Fast Food» bedeutet bekanntlich «schnelles Essen». Die Abgrenzung zwischen Fast Food und traditionellen Gerichten ist fließend. Insbesondere ist eine Unterscheidung anhand qualitativer Kriterien schwierig, denn Fast Food kann, nebst den klassischen Schnellgerichten wie Hamburger, Hot dog, Sandwiches, Pommes Frites, Fish and Chips usw. durchaus auch Salat oder Früchte umfassen. Eine Unterscheidung ist am ehesten an Hand formaler Merkmale möglich:

- Zeitaufwand – wer Fast Food konsumiert, will für Auswahl und Essen wenig Zeit investieren und verpflegt sich nötigenfalls im Stehen oder Gehen, im Tram, auf der Parkbank oder am Arbeitsplatz.
- Das Speise- und Getränkeangebot ist meist stark eingeschränkt.
- Fast Food kommt oft ohne Besteck aus – es handelt sich also um «Finger Food».
- Wenn Besteck, Becher und Teller erforderlich sind, werden Wegwerfmaterialien eingesetzt.

Charakteristisch für Fast Food sind also die Aspekte: «geringer Zeitaufwand», «eingeschränkte Auswahl», «Finger Food» bzw. «Wegwerf-Besteck und -Geschirr». Hierin zeigt sich auch der Unterschied zur traditionellen Ess- und Tischkultur am deutlichsten. Viele Leute setzen Fast Food mit Convenience Food gleich. Dies ist nicht korrekt, denn Convenience-Produkte werden vielfach zu Hause eingenommen. Sie verlangen einen aktiven Einsatz, weil sie erwärmt, angerührt, gebacken, aufgetaut usw. werden müssen. Auch werden sie oft durch andere Speisen ergänzt.

Es sind grob drei Kategorien von Fast Food-Betrieben zu unterscheiden:

- Selbstbedienungsrestaurants mit der üblichen Infrastruktur von Gastwirtschaftsbetrieben und Schnellverpflegungs-Angeboten à la McDonalds, Burger King, Pizza Hut usw.;
- Take out- (oder Take away-) Betriebe mit Verkauf verzehrfertiger Speisen und Getränke «über die Gasse»;
- Wurstbuden und Imbissstände mit Tresen oder ein paar Stehtischchen, welche irgendwo dazwischen liegen.



Fast Food

Fast Food – gut oder schlecht?

So wenig es «gute» oder «schlechte» Lebensmittel gibt, so wenig lässt sich das häufige Vorurteil, dass Fast Food generell minderwertig sei, aufrecht erhalten. Grosse Fast Food-Ketten kennen im Bezug auf die ernährungsphysiologische Zusammensetzung ihrer Angebote und die hygienischen Rahmenbedingungen strenge Vorschriften und Kontrollen. In den letzten Jahren haben die «etablierten» Fast Food-Ketten zunehmend Konkurrenz erhalten durch eine bunte Schar von Klein- oder Einmannbetrieben, welche ihr beschränktes Speiseangebot meist täglich neu zubereiten. Gemäss Analysen von Lebensmittelinspektoren sind die Zutaten dieser Anbieter meist frisch, und auch in hygienischer Hinsicht stehen ihre Angebote nicht hinter denjenigen traditioneller Gastgewerbebetriebe oder Kantinen zurück. Probleme ergeben sich am ehesten noch bezüglich der (obligatorischen) Herkunftsdeklaration der verwendeten Rohprodukte.

Für Konsumenten erfreulich ist die Tatsache, dass die herkömmlichen Wurstbuden oder Hamburger-Restaurants zunehmend multikulturelle Konkurrenz erhalten: Döner Kebab, Tortillas oder Sushi, griechisches, türkisches, thailändisches, chinesisches oder indisches Essen sind im Vormarsch. Und das ist grundsätzlich zu begrüßen, weil die bunte Palette des sogenannten «Ethno Foods», zumindest in grossen Ortschaften und Städten, eine abwechslungsreichere Wahl ermöglicht. Wo das internationale Angebot fehlt, kann man Fast Food immer durch einen einheimischen Salat oder eine Frucht etwas «bunter» gestalten.

Problematische Essgewohnheiten

Diese grundsätzlich positive Beurteilung darf nicht darüber hinweg täuschen, dass häufige Fast Food-Verpflegung in gesundheitlicher Hinsicht Probleme mit sich bringen kann. Fast Food heisst in der Regel, dass man sein Essen unüberlegt und mit geringem Aufwand beschafft – man kauft, was man gerade erblickt oder was eben angeboten wird. Eine bewusste Menüplanung und gezielte Wahl finden oft nicht statt. Dass dabei auch die Körpersignale Hunger und Durst zur Nebensächlichkeit verkommen, liegt auf der Hand. Folge: man isst (und trinkt) mit wenig Genuss und Aufmerksamkeit, zu hastig und ohne hinlänglich zu kauen. Der Zeitpunkt der Einnahme und die Mengen bzw. Portionengrössen werden mehr oder weniger zufällig gewählt. Hauptsache, es kommt etwas in den Magen! Im Gegensatz zur traditionellen Esskultur fehlt die Vorfreude einer wohlüberlegten Auswahl ebenso wie der Genuss beim Verzehr einer wohlduftenden, sorgfältig zubereiteten und hergerichteten Speise, ohne Zeitdruck und in behaglicher Atmosphäre.



Fast Food

Zusammensetzung der Mahlzeiten

Die wenig reflektierte Ernährungsweise mit Fast Food birgt insbesondere die Risiken einer zu hohen Energieaufnahme und der Einseitigkeit:

- Bedenklich ist der oft grosse Anteil an Fett und Salz – bei Pommes mit Mayo, Fish & Chips, Chicken Nuggets, Bratwürsten, Salami- oder Käsebroten, Kebab usw. Darum wenn immer möglich fettarme Gerichte wie z.B. Salatteller, Tortillas mit Gemüsefüllung, Vollkorn-Sandwich mit Trockenfleisch, Nudeln mit Poulet und Gemüse usw. auswählen!
- Viele Angebote enthalten gar keine oder aber nicht ausreichende Portionen Gemüse und Früchte (die Gurkenscheibe im Hamburger zählt nun wirklich nicht als Gemüseportion...!). Damit fehlen Schutzstoffe wie Vitamine und Spurenelemente. «5 am Tag» muss auch – oder besser: ganz besonders! – bei Fast Food gelten.
- Bei Sandwiches, Croissants, Hot Dogs, Reis- oder Teigwaren-Beilagen usw. werden fast ausschliesslich raffinierte Produkte verwendet – es mangelt an gesunden Nahrungsfasern. Darum wenn möglich Vollkornprodukte wählen.
- Zum Fast Food werden meist Süssgetränke (Cola, Eistee usw.) oder Bier angeboten. Damit werden unnötige Kalorien in Form von Zucker oder Alkohol aufgenommen. Besser sind Mineralwasser (oder Hahnenwasser), Tee oder ungezuckerte Fruchtsäfte.

Folgen für die Gesundheit

Es wäre sicher falsch, die namentlich bei jungen Leuten zu Besorgnis Anlass gebende Fehlernährung ausschliesslich dem Fast Food zuzuschreiben. Allerdings kann Schnellessen ungünstige Entwicklungen beschleunigen:

- 15 bis 30% der Kinder essen kein Frühstück und auch kein Znüni – wer sich dann auch am Mittag oder gar am Abend noch einseitig ernährt und insbesondere zuwenig Früchte und Gemüse konsumiert, vergrössert sein Risiko bezüglich ungenügender Aufnahme lebenswichtiger (=essentieller) Nährstoffe erheblich.
- Unmittelbare Folge der einseitigen, fettreichen und nahrungsfaserarmen Ernährung können Verstopfung und Reflux (Sodbrennen) sein.
- Längerfristig kann häufige, fettreiche Fast Food-Verpflegung den Trend zum Übergewicht verstärken. Namentlich bei Jugendlichen beider Geschlechter ist in den letzten Jahren eine Zunahme von Gewichtsproblemen zu verzeichnen – heute liegt der Anteil der Übergewichtigen in dieser Altersgruppe schon bei 22%. Bei den Erwachsenen belegen aktuelle Studien einen Anteil von 32% (bei den Männern) und 19% (bei den Frauen). Die Gruppe der stark Übergewichtigen (Adipösen) umfasst ca. 5% der Bevölkerung. Leider trägt die zunehmende Bewegungsarmut unserer Zivilisation zur Verschärfung dieser Risiken bei. Und dieser Mangel an körperlicher Aktivität nimmt auch bei Kindern und Jugendlichen zu.
- Gewichtsprobleme und ungenügende Nährstoffzufuhr bergen viele Gesundheitsrisiken, welche sich in späteren Lebensabschnitten als sog. «Zivilisationskrankheiten» äussern können (Herz-Kreislauf-erkrankungen, Diabetes, Osteoporose, gewisse Krebsformen, Bluthochdruck).



Fast Food

Folgen für die Umwelt

Zum Fast Food werden kaum irgendwo Gläser, Besteck, Teller und Stoffservietten angeboten. Statt dessen überwiegen Kartonteller, Papierservietten, Polyurethan-Gefässe, Plastikbecher und -besteck, Alu-Getränkedosen oder PET-Flaschen usw. – also alles Wegwerfware. Es ist zu vermuten, dass diese Produkte vielerorts statt ins Recycling in den Abfall wandern, oder noch schlimmer, einfach in die Umwelt «entsorgt» werden. Dies bedeutet eine unnötige Belastung unserer Natur einerseits, andererseits eine bedenkliche Verschwendung von Rohstoffen.



Fast Food

Fast Food – das merke ich mir!

Viele Leute kommen auf Grund ihrer Lebensumstände um Fast Food nicht herum. Man kann sich auch so gesund und ausgewogen ernähren, wenn man ein paar einfache Regeln beachtet:

- Fast Food heisst nicht zwingend, dass man nicht voraus plant und sich keine Zeit nimmt – auf der Fahrt zur Arbeit oder in der Pause festlegen, was man essen will, vor Ort Speisen und Getränke überlegt und in Ruhe auswählen und sich beim Essen zumindest hinsetzen, um die Speise auch geniessen zu können.
- Wenn schon Fast Food, dann mit Abwechslung! Multikulturelle Angebote ausprobieren und nicht täglich das Gleiche essen.
- Gerichte: Fettarme Varianten wählen und wenn möglich mit Gemüse, Salat, Früchten oder Vollkornprodukten ergänzen – «Fünf am Tag» ist auch bei fast Food unerlässlich.
- Getränke: Mineralwasser, (ungezuckerte) Fruchtsäfte oder Tee bevorzugen. Gezuckerte Limonaden (Cola, Eistee usw.) liefern unnötige Kalorien, alkoholische Getränke sind, insbesondere tagsüber, nicht empfehlenswert.
- Bei häufiger Fast Food-Verpflegung die anderen Mahlzeiten bewusst ergänzen: das Frühstück mit Milchprodukten, Früchten und Müesli; Zwischen- oder Hauptmahlzeiten mit Früchten, Gemüse und Vollkornprodukten.

«Fastfooder und Takeouter» sind Menschen wie du und ich; darum gelten für sie die gleichen Ernährungsgrundsätze, wie für alle übrigen Personen (s. nächste Seiten).



Fast Food

Ernährungsempfehlungen für Erwachsene

Viele Faktoren beeinflussen unser Ernährungsverhalten: individuelle Bedürfnisse und Gelüste, das tägliche Befinden, das soziale Umfeld, das aktuelle Nahrungsmittelangebot, die Werbung usw. Die nachfolgenden Empfehlungen gewährleisten (im Sinne einer ausgewogenen Mischkost) eine ausreichende Zufuhr von Energie, Nähr- und Schutzstoffen und damit eine gesunde Ernährungsweise. Die Angaben sind für «Durchschnittspersonen» gedacht, d.h. für Erwachsene mit normaler körperlicher Aktivität und somit durchschnittlichem Energie- und Nährstoffbedarf. Für andere Personengruppen (Kinder und Jugendliche, Spitzensportler, Schwangere usw.) ergeben sich Abweichungen. Ebenfalls Durchschnittswerte sind die angeführten Mengen- und Portionenangaben; sie lassen sich nicht jeden Tag präzise einhalten.

Fette und Öle

Pro Tag 2 Kaffeelöffel (10 g) hochwertiges Pflanzenöl, wie Oliven- oder Rapsöl für die kalte Küche z.B. für Salatsaucen verwenden.

Pro Tag höchstens 2 Kaffeelöffel (10 g) Bratfett bzw. Öl, wie Erdnuss-, Oliven- oder Rapsöl für die Zubereitung von Speisen verwenden.

Pro Tag maximal 2 Kaffeelöffel (10 g) Streichfett (Butter oder Margarinen aus hochwertigen Ölen) als Brotaufstrich essen.

Pro Tag höchstens eine fettreiche Speise wie Frittiertes, Paniertes, Käsespeisen, Rösti, Wurst oder Aufschnitt, Rahmsauce, Kuchen- oder Blätterteig, Patisserie, Schokolade usw. konsumieren.

Süssigkeiten

Mit Mass geniessen – viele Süssigkeiten enthalten verstecktes Fett. Höchstens einmal täglich eine kleine Süssigkeit (1 Riegel Schokolade, 1 Patisserie, eine Portion Glace).

Fleisch, Fisch, Eier und Hülsenfrüchte

2-4 Mal pro Woche eine Portion Fleisch essen (1 Portion = 80-120 g); mehr ist unnötig, weniger ist problemlos.

Maximal einmal pro Woche anstelle von Fleisch Gepökelttes wie Schinken, Wurst oder Speck essen.

Maximal einmal im Monat Innereien wie Leber, Niere, Kutteln, Milken essen (1 Portion = 80-120 g).

Pro Woche 1-2 Portionen Fisch vorsehen (1 Portion = 100-120 g).

Pro Woche 1-3 Eier essen, inklusive verarbeitete Eier z.B. in Gebäck, Aufläufen oder Cremen.

Pro Woche 1-2 Portionen Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte verzehren, z.B. Linsen, Kichererbsen, Indianerbohnen (1 Portion = 40-60 g, Trockengewicht), Tofu (1 Portion = 100-120 g) usw.

Milch und Milchprodukte

Pro Tag 2-3 Portionen Milchprodukte verzehren (1 Portion = 2 dl Milch oder 1 Becher Jogurt oder 30 g Hartkäse oder 60 g Weichkäse).



Fast Food

Getreideprodukte und Kartoffeln

Pro Tag mindestens 3 Portionen stärkehaltige Beilagen wie Brot, Kartoffeln, Reis, Getreide oder Teigwaren konsumieren, dabei Vollkornprodukte bevorzugen. Die Portionengrösse richtet sich nach dem Ausmass der körperlichen Aktivität.

Früchte

Pro Tag 2-3 Portionen Früchte, möglichst roh, verzehren (1 Portion = 1 «Handvoll» = z.B. 1 Apfel, 1 Banane, 3 Zwetschgen oder ein Schälchen Beeren).

Gemüse

Pro Tag 3-4 Portionen Gemüse essen, davon mindestens einmal roh, z.B. als Dip oder als gemischter Salat (1 Portion = 100 g rohes oder 150-200 g gekochtes Gemüse, 50 g Blatt- oder 100 g Mischsalat).

Getränke

Mindestens 1.5 Liter Flüssigkeit pro Tag trinken, ungezuckerte und alkoholfreie Getränke bevorzugen. Alkohol: Gesunde Erwachsene sollten nicht mehr als 1-2 Gläser Wein oder Bier pro Tag trinken.

