

State-of-the-Art-Bericht „Fast Food & Gesundheit“

der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung

Bern, 11. Januar 2005. Der State-of-the-Art-Bericht „Fast Food & Gesundheit“ wurde von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) verfasst. Er stellt die wissenschaftlichen Daten sowie die wichtigsten Ergebnisse aus Marktforschungsberichten zusammen, die sich mit dem Konsum von Schnellverpflegung sowie mit deren gesundheitlichen Auswirkungen befasst haben. Basierend auf den zusammengetragenen Daten werden Massnahmen formuliert, die langfristig dazu beitragen können, das Essverhalten junger Menschen zu verbessern und die Verfügbarkeit ausgewogen zusammengesetzter Schnellgerichte zu erhöhen.

Über das von der SGE und dem BAG anfangs 2004 lancierte Projekt „Fast Food & Gesundheit“ wurde im Rahmen unserer Medienmitteilungen bereits mehrfach berichtet. Inzwischen ist die Datensammlung abgeschlossen, der State-of-the-Art-Bericht liegt vor.

„Fast Food“ – ein weit gefasster Begriff...

Eine allgemein gültige Definition für Fast Food findet sich in der Fachliteratur nicht; der Ausdruck wird entsprechend uneinheitlich verwendet. Zum Inbegriff von Fast Food zählen fleischorientierte Angebote anglo-amerikanischer Herkunft wie der Hamburger oder Hot Dog. In der öffentlichen Meinung gilt Fast Food als ungesund und wird oftmals mit Junk Food (junk, englisch = Müll) gleichgesetzt. Eine Abgrenzung aufgrund qualitativer bzw. ernährungsphysiologischer Kriterien ist aber schwierig, denn im weitesten Sinne umfasst Fast Food auch fremdländische Gerichte wie Sushi, Panini und Pizza oder auch traditionelle Gerichte wie Sandwichs, Birchermüesli oder genussbereite Salatangebote, die allesamt sehr unterschiedlich zusammengesetzt sind.

Im Rahmen des Projektes „Fast Food & Gesundheit“ werden unter Fast Food standardisierte Mahlzeiten verstanden, die verzehrsbereit mit eingeschränkter Wahlmöglichkeit angeboten und rasch bereit gestellt werden. Um zu verdeutlichen, dass die qualitative Wertung von Fast

Food nicht in die Definition einfließt, wird im Bericht die Terminologie „Schnellverpflegung“ bzw. „Schnellgerichte“ verwendet.

Sind Schnellgerichte ungesund?

Schnellgerichte sind per se weder gesund noch ungesund. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung spricht in diesem Sinne von gesunden bzw. ungesunden Ernährungsweisen und verdeutlicht damit, dass jedes Lebensmittel entsprechend dem Prinzip der Lebensmittelpyramide Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein kann, sofern es im richtigen Mass verzehrt wird.

Verschiedene Studien zeigen, dass der regelmässige Ausserhauskonsum bzw. der regelmässige Konsum von Schnellgerichten mit gesundheitlichen Risikofaktoren, wie z.B. Übergewicht, im Zusammenhang steht. Dies liegt einerseits darin begründet, dass der häufige Konsum von Schnellgerichten mit einem insgesamt gesundheitsabträglichen Verhalten im Zusammenhang steht. Jugendliche, die regelmässig zu Schnellgerichten greifen, konsumieren vergleichsweise auch mehr Süssigkeiten und Süssgetränke und weniger Früchte und Gemüse. Andererseits führt der regelmässige Konsum energiedichter Nahrungsmittel zu einer Erhöhung der täglichen Energie- und Fettaufnahme. Die Energiedichte errechnet sich aus dem Energiegehalt eines Nahrungsmittels bzw. Menüs pro 100 g. Ein ausgewogenes Menü weist eine Energiedichte von rund 150 kcal/100 g auf. In diesem Bereich liegt z. B. die Energiedichte eines Salattellers mit einem hohen Blattsalat- und Gemüseanteil. Klassische Schnellgerichte sind dagegen zumeist als energiedicht einzustufen – deren Energiedichte bewegt sich im Bereich von 215-405 kcal/100 g. Eine genauso hohe – wenn nicht noch höhere – Energiedichte weisen aber auch gewisse traditionelle Gerichte wie Fondue oder Bratwurst mit Rösti auf.

Ob Schnellgerichte ursächlich mit Übergewicht im Zusammenhang stehen, ist nicht belegt. Die Übergewichtsepidemie lässt sich ebenso wenig allein auf den Konsum von Schnellgerichten zurückführen, wie andere isoliert betrachteten Nahrungsmittel- oder Getränkegruppen dafür verantwortlich gemacht werden können. Mit Sicherheit lässt sich heute lediglich bei

zwei Faktoren sagen, dass sie das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht eindeutig erhöhen: ein sitzender Lebensstil und eine hohe Aufnahme energiedichter Nahrungsmittel.

Wie hoch ist der Konsum von Schnellgerichten in der Schweiz?

Die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte haben dazu geführt, dass Schnellgerichte heute wortwörtlich in aller Munde sind. In den USA gehören sie inzwischen praktisch zur Tagesordnung. In der Schweiz liegt die Besuchshäufigkeit von Schnellverpflegungsstätten zwar noch auf einem tieferen Niveau, doch konsumieren auch hierzulande fast ein Fünftel der 15- bis 24-Jährigen mehr als zweimal pro Woche Schnellgerichte.

Der Schnellverpflegungsmarkt lässt sich nur sehr schwer beziffern, bieten doch nebst den klassischen Schnellverpflegungsstätten in zunehmendem Mass auch Fachgeschäfte (z. B. Bäckereien), der Lebensmitteleinzelhandel sowie auch selbstständige Betreiber von Imbissständen Schnellgerichte an. Laut GastroSuisse macht die klassische Schnellverpflegungsgastronomie (inkl. Take-away) in der Schweiz nur 3% des Gesamtangebotes des Gastgewerbes aus – der Anteil von McDonald's-Betrieben liegt bei 0.5% aller Gaststätten. Betrachtet man die gastronomiebezogenen Ausgaben für das Essen, entfallen allerdings bereits rund 11% auf die Schnellverpflegungsgastronomie; auf die einzelnen auswärtigen Mahlzeiten bezogen entfallen sogar 19% auf die Schnellverpflegungsgastronomie.

Statt Schuldzuweisungen sind heute Lösungen gefragt

Schnellgerichte können den Ansprüchen einer gesunden Ernährung durchaus gerecht werden. Die SGE strebt deshalb eine Zusammenarbeit mit Anbietern aus der Schnellverpflegungsgastronomie an. Regelmässige Kunden von Schnellverpflegungsstätten sollen die Möglichkeit haben, ihr Menü zu einem angemessenen Preis ausgewogen zu gestalten und sich vor Ort zu informieren, wie sich Schnellgerichte in eine gesunde Ernährung integrieren lassen. Gegen den gelegentlichen Konsum von Hamburger, Hot Dog und co. (rund einmal pro Woche) ist aus ernährungsphysiologischer Sicht nichts einzuwenden. Gesundheitlich problematisch wird es aber, wenn sich jemand hauptsächlich mit energie- und fettreichen Schnellgerichten verpflegt.

Als nächsten Schritt wird die SGE deshalb die aus dem Bericht gewonnenen Erkenntnisse in die Praxis umsetzen und Rezepte für ernährungsphysiologisch sinnvoll zusammengesetzte Schnellgerichte entwickeln. Wenn immer möglich wird dies in Kooperation mit Anbietern geschehen, damit die neuen Rezepte auch Eingang in die Verkaufslokale finden.

Die Lösung liegt aber nicht nur darin, dass Schnellgerichte der Zukunft ausgewogen zusammengesetzt sein müssen; sie sollen daneben insbesondere auch gut schmecken, zu angemessenen Preisen verkauft sowie zielgruppengerecht angepriesen werden. Parallel dazu sind auch Aufklärungsbestrebungen gefragt, die sich direkt an Jugendliche und junge Erwachsene richten und ihnen die Bedeutung eines gesundheitsfördernden Lebensstils und insbesondere einer ausgewogenen Ernährung näher bringen. Themen rund um Fast Food sind als Vehikel für solche Bestrebungen besonders geeignet, weil die Sensibilisierung in diesem Bereich bereits seit einigen Jahren im Gange ist – nicht zuletzt aufgrund der Diskussionen um die inzwischen abgewiesene Klage übergewichtiger Kinder in den USA gegen McDonald's. Dazu beigetragen hat aber auch der – allerdings umstrittene – Dokumentarfilm „Super Size Me“ von Morgan Spurlock, der besonders auch die Anbieterseite für die gegenwärtige Übergewichtsproblematik sensibilisiert hat.

Wir hoffen, dass möglichst viele Schnellverpflegungsgastronomen die Zeichen erkennen – und freuen uns auf die bevorstehenden Kooperationsprojekte!

Der vollständige State-of-the-Art-Bericht „Fast Food & Gesundheit“ der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung kann unter www.sge-ssn.ch (Rubrik Fast Food) heruntergeladen werden.

Autor:

Schweizerische Vereinigung für Ernährung, Bern

<http://www.sge-ssn.ch>