

# DGUV Lernen und Gesundheit

## Fast Food – Pro und Contra

Hintergrundinformationen für die Lehrkraft

### Fast Food – Was ist das?

**Fast Food wird meist sofort mit energie- und fettreichen Lebensmitteln bei sehr geringem Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen in Verbindung gebracht. Häufige Assoziationen sind Burger, Pommes, Hot Dogs und Bratwurstsemmeln.**

Fast Food steht daher nicht selten als Inbegriff für schlechte und ungesunde Ernährung. Kaum ein Begriff polarisiert im Bereich Ernährung stärker. Ist diese Schwarz-Weiß-Malerei haltbar?

Bevor man das Thema im Unterricht aufgreift, lohnt sich eine genauere Auseinandersetzung mit dem Thema.



Foto: Fotolia/stockphoto-graf

#### Definition Fast Food

Wörtlich bedeutet es „das schnelle Essen“. In Englisch-Wörterbüchern wird es in der Regel als „Schnellimbiss“ übersetzt, der wiederum im Wiktionary ([www.wiktionary.org](http://www.wiktionary.org)) als „meist sehr schlichtes Lokal oder entsprechender Stand“ beschrieben wird, „wo man schnell zu einer Mahlzeit kommen kann“. Als alternative Bedeutung wird dort eine Mahlzeit angegeben, die „zügig zubereitet bzw. zügig verzehrt“ werden kann. Unterm Strich dürfte das eigentlich gut zusammenfassen, was sich die meisten Kunden in der Praxis unter Fast Food vorstellen: Schnell verfügbar, sofort verzehrbereit, auch zum Mitnehmen. Dazu kommt noch: Nicht zu teuer und man weiß, was man kriegt: Die Speisen sind klar definiert und geschmacklich nahezu standardisiert (Stichwort „Systemgastronomie“). Man geht also beim Kauf kein Risiko ein.

Eventuell ist es genau das, was Kinder und Jugendliche an der Systemgastronomie reizt. Denn sie sind im Essverhalten eher konservativ und daher wenig experimentierfreudig. Lieber bei dem bleiben, von dem man weiß, dass es einem schmeckt. Dazu kommt die lockere Atmosphäre ohne besondere Tischregeln und zumindest bei Jugendlichen in der Regel ohne Erwachsenenaufsicht. Man muss nicht mit Messer und Gabel essen. Dadurch sinkt zum einen die Wahrscheinlichkeit, sich bei Tisch zu blamieren, und zum anderen gelingt es, sich von den Normen und Regeln, die die Erwachsenenwelt aufgestellt hat, abzugrenzen und sogar sich ihnen zu entziehen.

Welche Motive Jugendliche (und wohl auch Erwachsene) auch immer am stärksten bewegt, Fast Food zu verzehren: Kaum einer dürfte dies mit der festen Absicht tun, sich heute unbedingt mal ungesund, fettig oder vitaminarm ernähren zu wollen. Ernährungswissenschaftlich gibt es keine nährstoffbezogene Definition für Fast Food – anders als bei den Lebensmittelgruppen im Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, bei denen Ähnlichkeiten im Nährstoffprofil die Grundlage für die Gruppenbildung sind. Entsprechend unterschiedlich wird Fast Food interpretiert: In manchen Broschüren werden unter Fast Food alle Lebensmittel aufgeführt, die sich für ein Essen auf die Schnelle eignen, also auch der Trinkjogurt aus dem Supermarktregal, das Pausenbrot von zu Hause oder die Schnitzsemmel vom Metzger.

In der Ernährungsstudie EsKiMo, in der das Verzehrverhalten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland untersucht wurde (<http://www.kiggs-studie.de/deutsch/studie/kiggs-basier-hebung/module.html>), werden unter Fast Food neben Burgern, Pommes frites (inkl. Wedges) und Fleisch- und Wurstgerichten (Würstchen aller Art, Frikadelle, Hot Dog, Schaschlik) auch Pizza, Orientalische Snacks (Döner, Falaffel, Börek, Lahmacun) und Geflügelprodukte (Chicken Nuggets, Chicken Wings, Brathähnchen, Chickenburger) eingeordnet.

### Macht Fast Food dick?

Verschiedene Studien in Deutschland haben gezeigt, dass der Fast-Food-Verzehr bei Jungs mit zunehmendem Alter steigt. In der oben erwähnten Ernährungsstudie EsKiMo steigt der Verzehr von Fast Food von wöchentlich 2,7 Portionen im Alter von 12 bis 13 Jahren, auf 3,1 Portionen im Alter von 14 bis 15 Jahren und 5,1 Portionen im Alter

von 16 bis 17 Jahren. Bei Mädchen liegt er dagegen über die gesamte Altersspanne von 12 bis 17 Jahren relativ konstant bei durchschnittlich 1,8 Portionen pro Woche. Damit nehmen Mädchen durchschnittlich 5,5 Prozent ihrer Energiezufuhr über Fast Food auf, Jungs im Alter von 16 und 17 Jahren dagegen mit 9,6 Prozent fast doppelt so viel.

Ob und welche Auswirkungen dieses Verhalten auf Körpergewicht und Gesundheit der Jugendlichen hat, ist unklar. Einen Beleg dafür, dass Jugendliche, die häufiger Fast Food konsumieren, auch häufiger übergewichtig sind, geben die EsKiMo-Daten nicht her. Hier nahmen die Jungs mit häufigerem Fast-Food-Konsum zwar mehr Energie auf als ihre Altersgenossen mit weniger Fast Food, dies wirkte sich jedoch nicht ungünstig auf den BMI aus. Ihr Fast Food Verhalten hat sich also nach der Datenlage nicht in einem erhöhten Gewicht widerspiegelt.

Aus amerikanischen Studien ist jedoch ein anderer Aspekt bekannt, der im Umgang mit Fast Food gerade bei Jugendlichen wichtig erscheint: Diese Fast-Food-Konsumenten nehmen nicht nur mehr Energie auf, sondern trinken auch mehr Softdrinks und verzehren weniger Obst, Gemüse und Milch. Diese Gesamtentwicklung ist ungünstig.



Foto: Fotolia/Exquisite

### Umgang mit Fast Food

Auf dieser Grundlage sind folgende Punkte festzuhalten:

- Fast Food ist in erster Linie durch die Art und Weise des Konsums definiert: schnell, unkompliziert, klar umrissenes Angebot. Es spricht viel dafür, dass Jugendliche gerade diese Eigenschaften an Fast Food schätzen.
- Für Fast Food gibt es keine nährstoffbezogenen Definitionen. Es kann daher nicht auf einzelne Lebensmittel begrenzt werden. Im Grunde kann man jedes „To-Go-Produkt“ hier einordnen – also auch Gemüse-Wraps, Müsli-to-go oder Obstbecher.
- Es ist deshalb auch schwierig, eine allgemeine Mengen- oder Häufigkeitsempfehlung für den Verzehr von Fast Food zu geben.
- Entscheidend ist daher, welche Speisen konkret ausgewählt werden und in welche Gesamternährung sie eingebettet sind.

Aus dieser Sicht ist eine Schwarz-Weiß-Malerei unangebracht. Zudem haben gerade Jungs im Alter von 15 bis 19 Jahren durch das starke Längenwachstum in der Regel den höchsten Energiebedarf. Die hohe Energiedichte vieler Fast-Food-Gerichte wirkt sich in dieser Altersgruppe daher oft noch gar nicht auf eine Gewichtszunahme aus. Aus dem eigenen Erleben können die Jugendlichen der Sekundarstufe I daher die Problematik der Energiedichte einer Fast-Food-haltigen Gesamternährung nicht nachvollziehen.

### Zu wenig Obst und Gemüse

Alarmierend sind die Ergebnisse zum Obst- und Gemüseverzehr, der nach den EsKiMo-Daten durchschnittlich hinter den erwünschten Werten zurückbleibt. 100 – 120 Gramm Gemüse und um 130 Gramm Obst essen Jungs im Alter von 12 bis 17 Jahren durchschnittlich täglich. Bei den Mädchen ist es geringfügig mehr. Es erscheint daher ein guter Ansatzpunkt, Fast Food eher unter dem Aspekt Frischkostanteil zu beleuchten. Erstens wissen die meisten Jugendlichen (wie auch Erwachsene), dass Obst und Gemüse wichtige Lebensmittel sind. Die Argumentation, auch auf den Obst- und Gemüseanteil zu schauen, muss nicht mehr kognitiv vermittelt werden. Zweitens gibt es im Fast-Food-Sektor gute Möglichkeiten, Obst und Gemüse einzubauen. Wenn man auf diese Komponenten achtet, sinkt die Energiezufuhr und steigt der Sättigungswert oft automatisch.

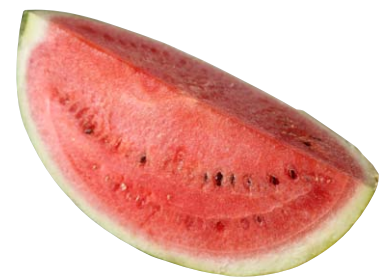


Foto: Rosa Öfinger

### Zum Stundenverlauf

Der für den Einstieg gewählte Schülertext soll die Möglichkeit eröffnen, über Fast Food im Kontext Schule zu diskutieren. Häufiges Problem an den Schulen ist, dass Fast Food mitgebracht wird oder am Kiosk und in der Mensa nur solche Speisen wirklich gut verkauft werden. Den Schülerinnen und Schülern soll bewusst werden, was genau sie am Angebot der Imbissbuden oder Fast-Food-Restaurants eigentlich schätzen.

Beim Sammeln der Vor- und Nachteile von Fast Food ist es sinnvoll, möglichst verschiedene Aspekte zu erfassen, zum Beispiel:

- Umwelt
- Atmosphäre
- Zeitfaktor
- Ernährung
- Preis

Je nach aktueller Situation können Sie auch das Mensa- oder Kioskangebot an der Schule einbringen und Vergleiche anstellen.

Das anschließende Sammeln von beliebten Fast-Food-Angeboten und das Herausfinden der Top 3 der Klasse soll der Eigenreflexion dienen. Was mag ich gern und was esse ich häufig. Oft entsteht hierbei schon ein reger Austausch über Vor- und Nachteile aus ernährungswissenschaftlicher Sicht. Anschließend sollte die Problematik des Nährwertes angesprochen werden. Vorrangig soll eine Hauptmahlzeit ein breites Nährstoffangebot enthalten. Dafür müssen Lebensmittel gemischt werden. Die wichtigsten Informationen zum Wert einer warmen Mahlzeit finden Sie auf der oben angegebenen Website Schulverpflegung



Foto: Fotolia/dusk

Eine gute Alternative zum Burger: Ein Wrap mit Gemüse



Bayern. Prinzipiell wird in dieser Einheit vorausgesetzt, dass die Schülerinnen und Schüler bereits die Eckpfeiler der gesunden Ernährung kennen und speziell über den Wert von Obst und Gemüse informiert sind. In aller Regel ist dies in der Sekundarstufe I der Fall. Sollten hier Defizite bestehen, können Sie über die beiden Folien und die 5-am-Tag-Kampagne dieses Wissen aufbauen. Siehe auch <http://www.5amtag.de>

Das Stationenlernen soll vor allem anregen, das eigene Tun zu reflektieren und zumindest in der Theorie zu überlegen, was man anders machen könnte. Ideal wäre es, gemeinsam ein Sandwich oder Müsli-to-go zuzubereiten.

## Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Fast Food – Pro und Contra, Oktober 2014

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

**Redaktion:** Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

**Text:** Dr. oec. troph. Claudia Osterkamp-Baerens, Ottobrunn

**Fachliche Beratung:** Angela Knoll, Leiterin des Referats „Gesundheitliche Prävention“, Abteilung Sicherheit und Gesundheit (SiGe) der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

**Verlag:** Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, [www.universum.de](http://www.universum.de)



Internethinweis



Arbeitsblätter



Arbeitsauftrag



Folien/  
Schaubilder



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Tafelbild/  
Whiteboard



Lehrmaterialien