

04. Oktober 2017

RADIOBEITRAG als Text

Hamburger, Pommes und Co.: Fast Food geht auch anders

Anmoderation:

Fast Food hat einen schlechten Ruf. Filme wie „Super Size Me“ haben schon vor Jahren gezeigt, wie schädlich Hamburger, Pommes und Co. für die Gesundheit sind. Dabei geht Fast Food auch anders. Mehr darüber von Kristin Sporbeck.

Länge: 1.32 Minuten

Text: Beim Fast Food geht es eigentlich nur darum, dass es manchmal auch einfach schnell gehen muss. Als ungesund gilt es wegen der Bestandteile, die man für gewöhnlich unter Fast Food versteht. Semra Köksal, Ernährungsberaterin der AOK, erklärt:

Semra Köksal:

Fast Food wird häufig mit Pommes und Bratwurst in Verbindung gebracht. Und gerade diese klassischen Fast Food-Gerichte sind meist einseitig salz- und fettreich. Sie enthalten sehr viele Kalorien, aber wenige Nährstoffe und Ballaststoffe. Daher haben sie einen schlechten Ruf. Hinzu kommt, dass zu diesen klassischen Fast Food Gerichten auch häufig Softdrinks eingenommen werden und das sind zusätzliche Kalorien, die dazu kommen.

Text: Allerdings ist Fast Food deshalb noch nicht tabu. Vor allem kommt es auf die Menge an.

Semra Köksal:

Ein Vollkornbrot mit Salatblatt, Käse, Tomate und Gurke gehört auch zur Kategorie „Fast Food“, daher ist Fast Food grundsätzlich nicht tabu. Wer Lust auf Pommes oder Bratwurst oder einen Döner hat, kann das mit ruhigen Gewissen genießen. Wie in vielen Fällen kommt es auf das richtige Maß an. Bei einer ausgewogenen Ernährung gehört Fast Food ab und an einfach dazu.

Text: Doch schnell und gesund – das schließt sich beim Essen nicht aus
weiß Köksal:

Semra Köksal:

Wenn es schnell gehen muss, gibt es sehr viele gesunde Alternativen wie zum Beispiel ein Vollkornbrot mit Pesto, Tomate, Mozzarella, beziehungsweise einen Wrap zum Beispiel mit Salat und Thunfisch oder eine Hand voll Nüsse oder Joghurt mit Haferflocken und Obst eignen sich auch. Fast Food bedeutet ja nur, dass es mal schnell gehen muss, aber auch schnelle Kost muss nicht unbedingt ungesund sein, man kann das sehr wohl sehr gesund gestalten.