



sge-ssn.ch
 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
 Société Suisse de Nutrition
 Società Svizzera di Nutrizione



Schnellgerichte als Teil einer ausgewogenen Ernährung

Merkblatt aktualisiert 2024

Inhalt	Seite
_ Definition von Fast Food / Schnellgerichten	1
_ Schnellgerichte – gut oder schlecht?	1
_ Schnellgerichte ausgewogen gestalten	2
_ Beispiele für ausgewogene Schnellgerichte	3
_ Impressum	3

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 und Chips, Sandwiches, Pizzast ck, Bratwurst mit B rli, Döner Kebab, Falafel, Mahlzeiten vom Take Away-Stand wie Käseküchlein, W hen, asiatische Gerichte, aber auch Salate, Bircherm sli 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 einer ausgewogenen Ernährung ist weniger die Zusammensetzung einer einzelnen Mahlzeit von Bedeutung, sondern viel mehr die Ausgewogenheit über eine längere Zeit, z.B.  ber eine Woche.

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 Gesamtern hrung?
- Wie sieht es mit dem Lebensstil allgemein und insbesondere mit der körperlichen Aktivität aus?

Tendenziell haben klassische Schnellgerichte eine hohe Energiedichte und können deshalb eine hohe Energiezufuhr begünstigen.

Als Energiedichte bezeichnet man den Energiegehalt pro Gewicht eines Lebensmittels oder einer Mahlzeit. Wenn 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.

Weiter enthalten klassische Schnellgerichte oft wenig Nahrungsfasern bei gleichzeitig hohem Eiweiss-, Fett- und Salzgehalt.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Schnellgerichte ausgewogen gestalten

Aus den 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.
- Ersetzen Sie klassische Schnellgerichte öfters durch ausgewogen zusammengestellte Alternativen (Beispiele siehe unten).
- Nehmen Sie ab und zu auch einmal etwas von zu Hause mit, da Sie so die Zusammensetzung besser beeinflussen können.

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. Ab und zu (bis zu viermal pro Woche) können Sie eine Portion durch 2 dl Gemüse- oder Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz) ersetzen.

- Wählen Sie wenn immer möglich – zum Beispiel bei Sandwiches oder zu Salaten – Vollkornprodukte wie zum Beispiel Vollkornbrot.

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).

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 Hahnen- oder Mineralwasser anstelle von Süssgetränken.
- 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.



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Beispiele für ausgewogene Schnellgerichte

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

Mahlzeit mit Pizza-Stück

Beispiel für ein ausgewogenes Pizza-Menü:

- 1 Stück Pizza Margherita
- Gemischter Salat mit einer Scheibe Vollkornbrot
- Fruchtsalat
- 5 dl Mineralwasser

Mahlzeit mit Hamburger

Beispiel für ein ausgewogenes Hamburger-Menü:

- 1 Hamburger
- Selleriesalat mit Joghurtdressing
- 5 dl Hahnenwasser

Impressum

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, 2024

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



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch/unterlagen



sge-ssn.ch Wissen, was essen.