

Fast Food: Essen im Zeitkorsett

Fast Food hat einen denkbar schlechten Ruf: Es steht für einseitig, fettig und ungesund.

Für einzelne Gerichte trifft dies sicher zu. Trotzdem, Fast Food ist nicht gleich Fast Food. Wer geschickt wählt und gut kombiniert, kann sich auch auf die Schnelle gesund ernähren. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit leckerem Fast Food tagsüber gut essen.

Kurze Mittagspausen zwingen Berufstätige und Lernende dazu, sich über die Gasse, am Take away oder aus der Lunchbox zu verpflegen. Die aktuelle Gesundheitsstatistik der Schweiz zeigt, dass sich 54 Prozent der befragten 15- bis 24-Jährigen mindestens ein Mal pro Woche mit einer Fast-Food-Mahlzeit verpflegen, bei der Altersgruppe der 25- bis 34-Jährigen sind es 32 Prozent und bei den 35- bis 44-Jährigen 19 Prozent. Frauen aller Altersgruppen essen weniger Fast Food als Männer.

Ab und zu schadet nicht

Wenn Sie sich ab und zu Ihren Lunch über die Gasse holen, schaden Sie Ihrer Gesundheit nicht. Den Nährstoffgehalt einer Fast-Food-Mahlzeit können Sie mit den richtigen Beilagen aufpeppen: Ein gemischter Salat, Obst und Mineralwasser machen aus einem Hamburger bereits eine ganz ordentliche Mahlzeit.

Der Pyramiden-Check

Für eine gesunde Mahlzeit sind die richtige Auswahl und Kombination der Menükomponenten entscheidend. Die Ernährungs-

pyramide zeigt Ihnen die Prioritäten: von den beiden unteren Stufen reichlich, von den beiden mittleren genügend und von den beiden oberen wenig. Mit Hilfe der Pyramide lässt sich überprüfen, ob die ausgewählte Mahlzeit ausgewogen ist oder ob noch etwas fehlt. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Essen beim Take away eingekauft wird, aus der Lunchbox stammt oder im Restaurant gegessen wird:

- Sind Gemüse und Obst dabei?
- Sind vollwertige Stärkeprodukte ausgewählt: Vollkornbrot statt Weissbrot, Salzkartoffeln, Pasta oder Reis statt Pommes frites?
- Haben sättigende Eiweissprodukte Vorrang: Milch, Jogurt, Käse oder mageres Fleisch statt fette Wurst, Thonsalat mit Mayonnaise oder frittierte Nuggets?
- Ist zum Trinken Mineralwasser dabei statt Eistee, Colagetränke oder Bier?

Essen aus der Lunchbox

Die beste Möglichkeit, sich am Arbeitsplatz und in der Schule gesund zu ernähren, sind selbst zubereitete Mahlzeiten aus der Lunchbox. Ihr Vorteil: Sie bestimmen selbst, was

Sie essen wollen und wie Sie es zubereiten möchten. So stimmen die Qualität und der Nährstoffgehalt Ihrer Mahlzeiten und Sie essen frische Zutaten ohne unnötige Zusatzstoffe. Zum Transportieren benötigen Sie eine gut schliessende Box für belegte Brote und Salate, ein Fläschchen für die Salatsauce und ein Glas mit Schraubverschluss für kalte Suppen. Lassen Sie sich inspirieren von unseren Rezepten auf den folgenden Seiten.

REGULA THUT BORNER



ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Benützen Sie das Ratgebertelefon: 031 359 57 57.

Oder schreiben Sie per E-Mail an: regula.thutborner@swissmilk.ch

