

Was macht Fast Food ungesund?

Die Antwort auf diese Frage scheint schnell gefunden: zu viel Salz, zu viel Zucker, zu viel Fett. Obwohl das jeder weiß, wird Fast Food trotzdem zu häufig konsumiert.

Sophia Vötter

Sponsored by



In unserer heutigen Gesellschaft gilt Fast Food schon als selbstverständlich. Beruf, Zeitdruck und Bequemlichkeit lassen uns immer häufiger zu schnellem Essen greifen.

Cheeseburger, Pommes, Pizza, Hotdog, Softdrinks und vieles mehr, vor allem in Städten ist das Angebot an Fast Food enorm, billig und schnell zu erwerben. Als Fast Food gelten alle Speisen, die zum sofortigen und schnellen Verzehr gedacht sind. Obwohl wir alle wissen, dass Fast Food nicht gesund ist, essen viele diese Speisen stehend und einfach nebenbei im Alltagsstress. Schnell bestellen, schnell hinunterschlingen, das macht Fast Food aus.

Doch ist Fast Food wirklich so ungesund?

In der Regel ist Fast Food salzig, fettig oder süß und extrem kalorienreich. Gleichzeitig hat es einen sehr geringen Anteil an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Deshalb führt ein hoher Fast Food-Konsum oft zu gesundheitlichen Problemen wie Fettleibigkeit und Diabetes. Damit Fast Food schnell, günstig und in großen Mengen pro-

duziert werden kann, setzen die Hersteller auf billige Fette der Industrie als Geschmacksträger. Die von Fast Food übermäßig zugeführte Energie wird im Körper als Fett gespeichert. Durch den Mangel an Vitaminen wird der Stoffwechsel stark ausgebremst. Fast Food enthält viele Zusatzstoffe wie z.B. Färbungsmittel und Geschmacksverstärker, die Allergien auslösen können. Ein nicht zu häufiger Konsum von Fast Food bei einer ausgewogenen Ernährung dürfte aber kein Problem darstellen.

Suchtverhalten

Bei den großen bekannten Fast Food-Herstellern wie z.B. McDonald's, Burger King oder Starbucks wird in der Werbung mit Nachhaltigkeit und Regionalität geworben und lässt erst gar keinen Eindruck entstehen, etwas Ungesundes zu konsumieren. Es wird oft darüber gesprochen, wie ungesund Fast Food ist und der Konsum sich in Grenzen halten soll, doch Fakt ist, fast jedem schmeckt es und fast jeder konsumiert es regelmäßig. Das Fehlen von Ballaststoffen und Vitaminen verhindert ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl. Der Hunger kommt deshalb schnell wieder zurück. Das Gehirn reagiert auf extrem kalorienreiches Essen genauso wie auf Drogen. Häufiger Konsum von Fast Food kann genau so zum Suchtverhalten führen wie andere Suchtmittel.



Bilder: Sophia Vötter

Ein frischer Burger wirkt für uns durch seine Gemüseinlage wie ein gesunder Snack. Wenn man selten solche schnellen Speisen verzehrt, ist auch gar nichts dagegen zu sagen. Bedenklich wird es erst, wenn man regelmäßig, vielleicht sogar täglich Fast Food-Lokale besucht und dort seinen Hunger stillt. Diabetes, Bluthochdruck und Übergewicht können nämlich die unangenehme Folge davon sein.



SOPHIA VÖTTER

Be a voice not an echo

Adeg Kulcsar

Vötter Sophia



Das beste Schmankerl, aus der Europa Region Tirol, finden Sie jeden Freitag und Samstag, am Rathausplatz in Kitzbühel!

