

Fastfood - menuer

Af Sisse Fagt
Afdeling for Ernæring
DTU Fødevareinstituttet



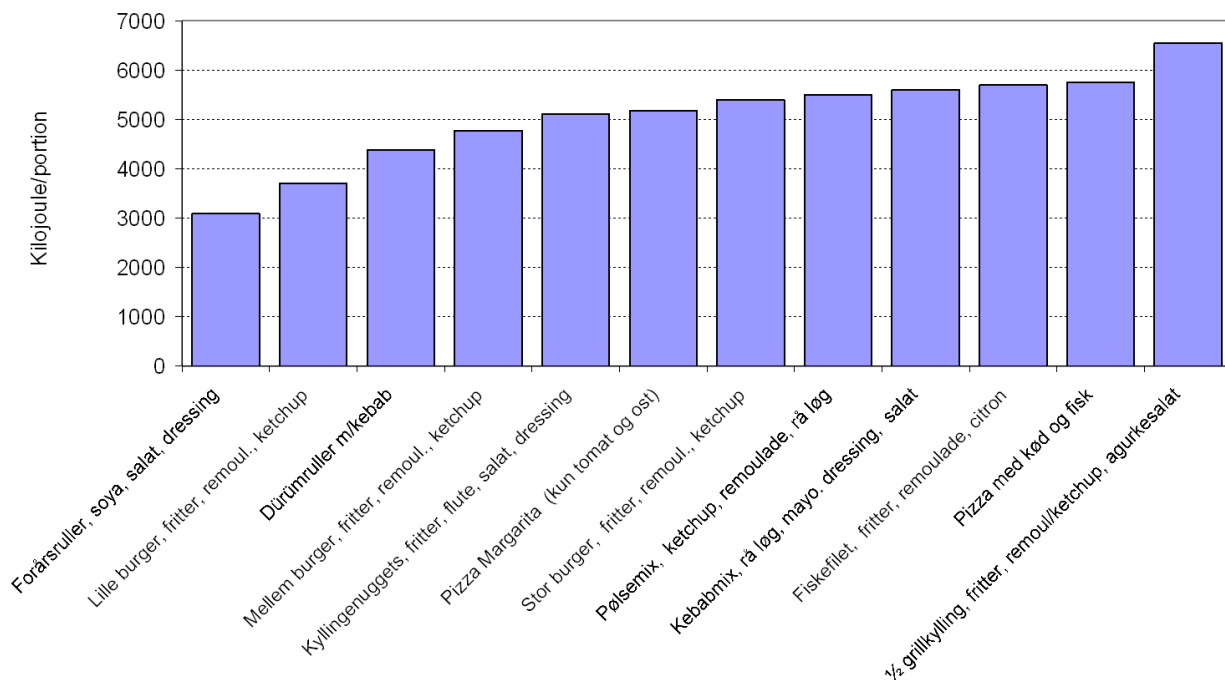
ISSN: 1904-5581

rapporten "Næringsstofindhold i fastfood" er 45 forskellige typer af fastfood fra bl.a. grill-, shawarma- og burgerbarer, pølsevogne og pizzeriaer undersøgt. I alt 250 prøver, som omfatter "gademat, der spises uden kniv og gaffel", er analyseret - dvs. at pizzaer solgt på restauranter som fx Pizzahut, en burger på Jensens Bøfhus eller sandwich på en cafe ikke er omfattet af undersøgelsen. Indholdet af energigivende næringsstoffer (protein, fedt og kulhydrat) samt de væsentligste mineraler er blevet bestemt i Fødevarestyrelsens Laboratorium i Fødevareregion Nord, Århus. Rapporten viser næringsstofindholdet i de enkelte produkter, som spænder lige fra en pølse på 70 gram til en pizza på over 500 gram (Hansen, Saxholt & Knuthsen, 2006).

Fødevarestyrelsen og Danmarks Fødevareforskning har undersøgt næringsindholdet i syv grupper af fastfood: Burgere, Pitasandwich, Dürümroller med kebab, Pølser, Pizza samt diverse grillretter. Prøverne er indsamlet i 2004 og 2005 og undersøgt for indholdet af bl.a. energi, fedt, protein, kulhydrat og mineraler.

Menuer fra grill- og burgerbar

Undersøgelsen viser, at mange produkter sælges sammen med andre produkter (fx pøsemix eller kebabmix sammen med ketchup, remoulade, rå løg og evt. salat, forårsrulle med salat og dyppelse, burger med pommes frites og dyppelse, fiskefilet med pommes frites og dyppelse). Derfor er der beregnet energiindhold for produkterne sammen med tilbehøret.



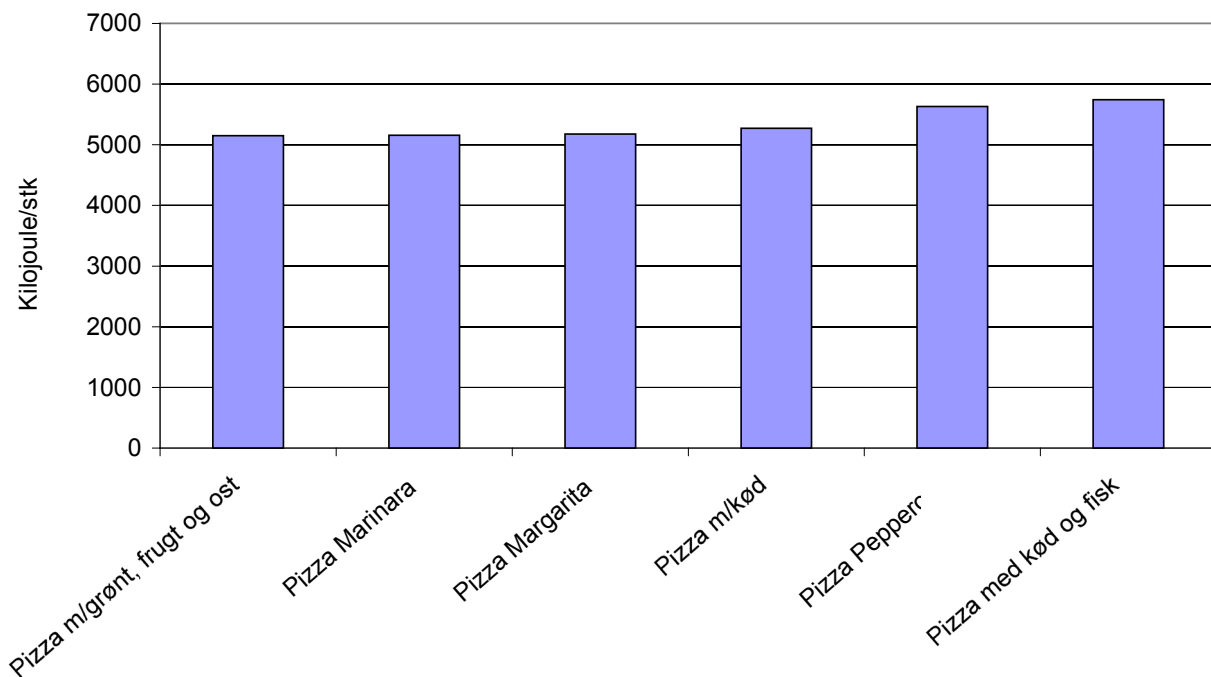
Figur 1. Energiindhold i udvalgte produkter og menuer (kJ/portion)

Menuerne varierer i størrelse lige fra pølse med brød og sennep/ketchup på ca. 250 gram over forårsruller med salat på ca. 350 gram til ½ grillkylling med pommes frites, dyppelse (remoulade/ketchup/sennep) og agurkesalat på 630 gram. Menuernes energiindhold varierer fra 2500 kJ for pølse med brød over forårsruller med salat med 3000 kJ til over 6000 kJ for ½ grillkylling med pommes frites. Retten med forårsruller svarer til 33% af det samlede energibehov for et barn (10-13 år) eller en kvinde (18-30 år) der er middel fysisk aktiv. Retten med grillkylling giver 70% af det daglige energibehov for kvinden, så retten levner ikke plads til meget andet. Mange af retterne sælges som en menu sammen med sodavand og hvis man drikker ½ L sukkersødet sodavand til den ½

grillkylling, har man indtaget hele 78% af det daglige energibehov. Så det kan være ganske svært at undgå at spise for meget, da man sandsynligvis spiser andet resten af dagen.

Pizza

Pizzaerne i undersøgelsen vejer fra knap 380 gram til over 580 gram pr stk., alt efter mængden af fyld og bund. Man kan ikke regne med at størrelsen eller typen af fyld nødvendigvis afgør energiindholdet. For der er mere energi pr 100 g i de mindste pizzaer end i de største pizzaer, så energiindholdet pr pizza er ret konstant uanset størrelsen.



Figur 2. Energiindhold i pizza (kJ/stk)

Om man vælger pizza kun med tomat og ost (margarita) eller vælger en pizza med både tomat, ost, kød og fisk kommer ud på et, for energiindholdet er stort set ens. Det kan virke, som om der fra pizzabagerens side kompenseres med ekstra ost på de pizzaer, der kun har tomat og ost som fyld. Alle pizzaer giver ca. 5000 kJ pr. stk., hvilket svarer til over 50% af en middel fysisk aktiv kvindes daglige energibehov og 40% af en middel fysisk aktiv mands energibehov. Til sammenligning bør et hovedmåltid bidrage med ca. 20-30% af dagens energi.

Der er generelt for meget energi, fedt og salt i menuerne og for lidt frugt og grønt. Det høje energiindhold øger risikoen for, at der indtages for meget energi og dermed øges risikoen for overvægt. Fastfood bør derfor ikke spises for ofte eller i for store mængder.

Ønsker man at spise fastfood bør man vælge de produkter, der ligger i den lave ende af skalaen med hensyn til energiindhold (fx sandwich eller pitasandwich), som typisk giver under 2000 kJ pr. portion. Vælges menuer, skal der ligeledes vælges i den lave ende af energiskalaen.

I USA er der i foråret kommet anbefalinger for hvorledes bl.a. fastfood kan gøres til et sundere valg (FDA, 2006). Det anbefales at producenter af fastfood foretager en moderat reduktion i produkters portionsstørrelser og energitæthed. Samtidig bør menuer ændres, så de fremmer mindre energitætte valg. Sandwich og burgere bør indeholde mere frugt og grønt (ikke kun salat og tomat, men fx grillede grøntsager). Menuer bør sammensættes, så de inkluderer frugt og grønt. Budskabet ”bigger means better” bør nedtones, så kunderne ikke opfordres til at købe de største menuer for at få mest for pengene. Indenfor drikkevarerne, anbefales det at vand og mindre portioner af de sødede drikke er et tilbud. Desuden bør prissætningen af produkterne ændres, så mindre størrelser og lavkalorieholdige valg gøres attraktive.

Kilder:

Fagt S (2006). Fastfood – hvad indeholder det?. [www.dfvf.dk/ernæring/kostundersøgelse, indtag og vurdering/fastfood](http://www.dfvf.dk/ernæring/kostundersøgelse,indtag%20og%20vurdering/fastfood)

FDA (2006). The Keystone Forum on Away-From-Home Foods: Opportunities for preventing weight gain and obesity. Final report, may 2006. www.keystone.org

Hansen KS, Saxholt E, Knuthsen P (2006). Næringsstofindhold i fastfood. Fødevarestyrelsen og Danmarks Fødevareforskning. www.dfvf.dk