

Fastfood - hvad indeholder det?

Af Sisse Fagt
Afdeling for Ernæring
DTU Fødevarer instituttet



ISSN: 1904-5581

I 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. 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 blevet bestemt i Fødevarerstyrelsens Laboratorium i Fødevareregion Nord, Århus (Hansen, Saxholt & Knuthsen, 2006)

Der er i visse tilfælde indsamlet retter eller menuer, fx fiskefilet med pommes frites og remoulade, og rapporten viser næringsindholdet i de enkelte bestanddele for sig. Der er dog på baggrund af rapporten efterfølgende foretaget beregninger af menuers og retters energiindhold og disse vises i artiklen "Fastfood - menuer" (Fagt, 2006).

Fødevarerstyrelsen 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.

Fastfood produkterne indeholder som forventet meget energi og fedt, men er nogle værre end andre?

Produkternes energiindhold

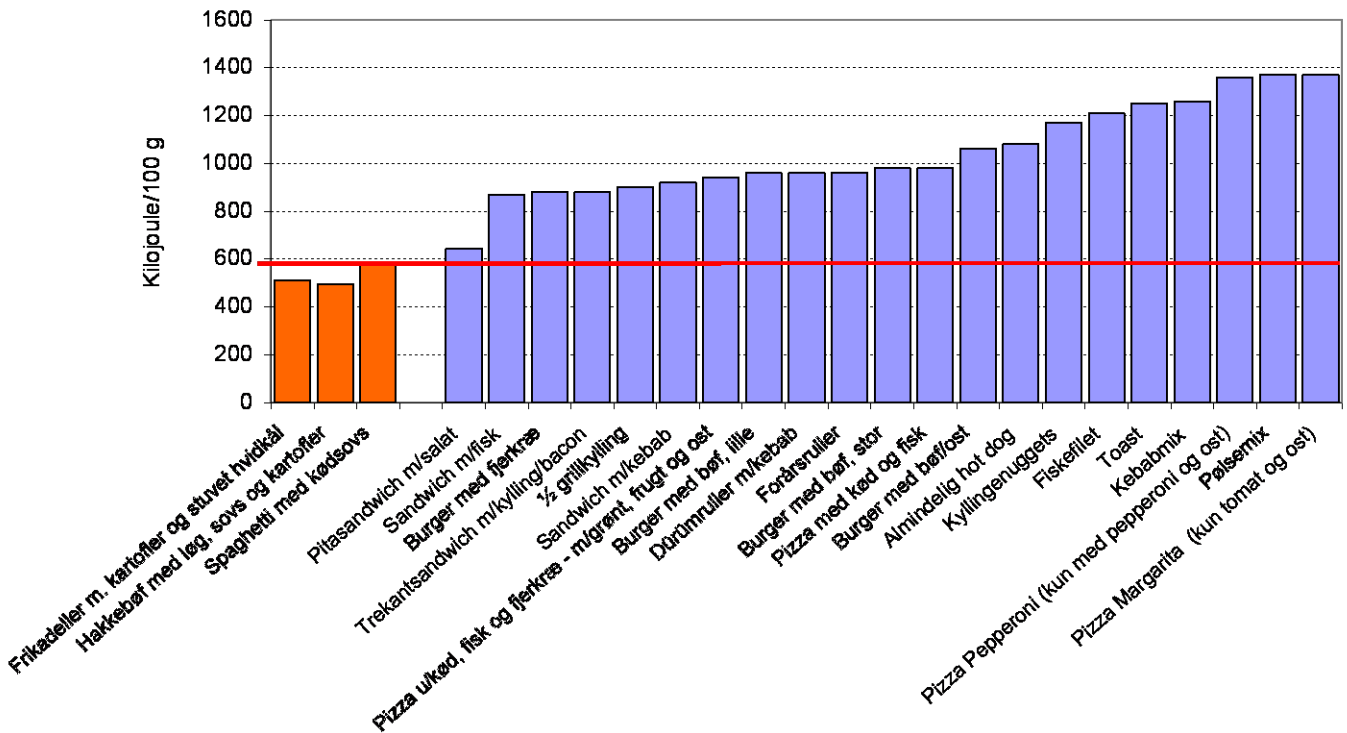
Når man skal vurdere et produkts indhold af energi, kan dette gøres både udtrykt som energiindhold pr. 100 g af varen eller som energiindhold i en portion af varen. Når man udtrykker energiindholdet pr. 100 g, kan man sammenligne på tværs af produkter og se hvilke produkter der er de mest energitætte. De produkter, der indeholder meget energi, indeholder også meget fedt.

Energiindholdet pr. 100 g af prøverne kan groft opdeles i lavest, mellem og højest energiindhold (kJ per 100 g):

- Pitasandwich ligger lavest (550–940 kJ/100 g)
- Burgere, sandwich, dürümroller, samt to grillretter (grillkylling og forårsruller) ligger med energiindhold på mellem niveau (870-1080 kJ/100g)
- Pølser (1080-1320 kJ/100g) og fem grillretter (fiskefilet, pøsemix, kebabmix, kyllingenuggets og pommes frites) (1170-1330 kJ/100g) samt pizza (943-1373 kJ/100g) ligger højest

Generelt er alle produkterne dog meget energitætte, sammenlignet med danske nationalretter (fx frikadeller med stuvet hvidkål og kartofler, hakkebøf med sovs og kartofler eller spaghetti med kødsovs). Disse retter indeholder omkring 600 kJ/100g, mens fastfoodprodukterne typisk indeholder mellem 800-1400 kJ/100g.

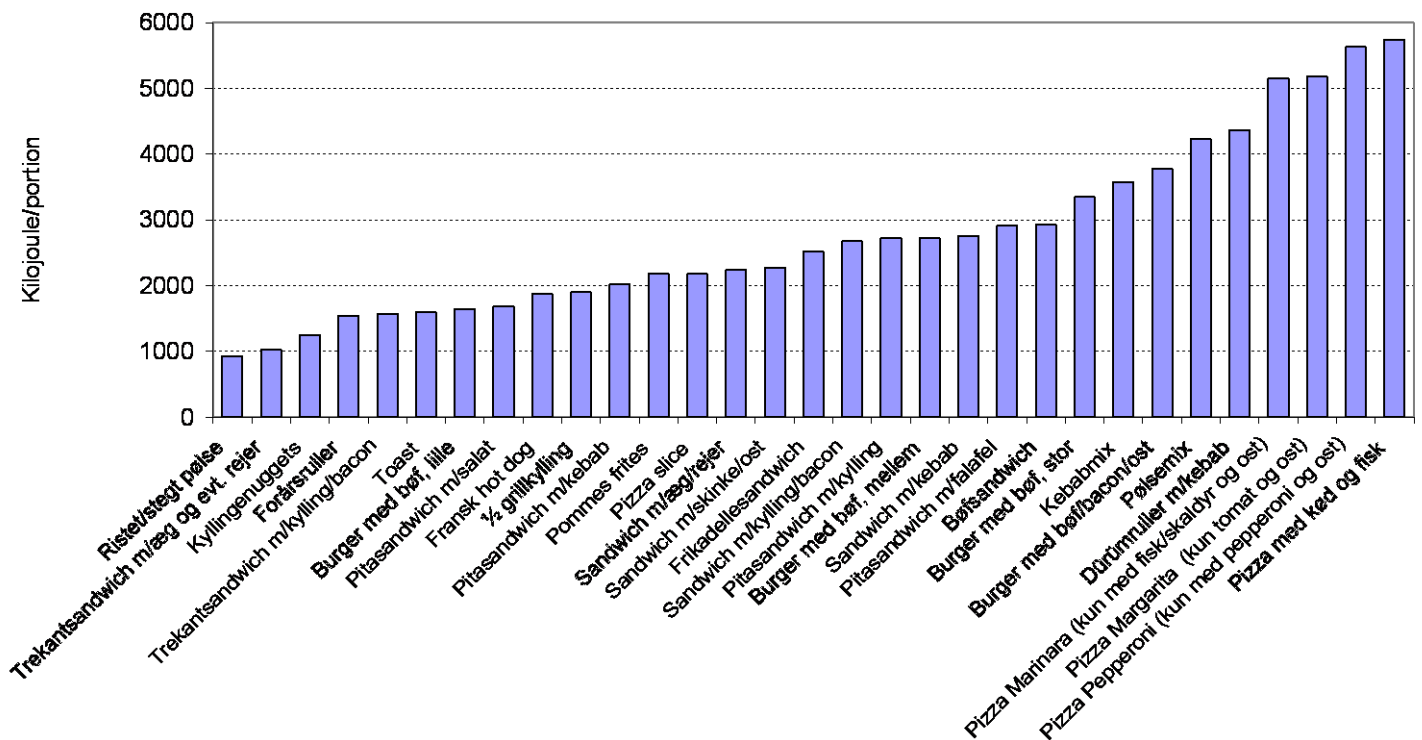
Figur 1 viser udvalgte produkters energiindhold sammenlignet med de danske nationalretter. Energitætte fødevarer er de senere år sat i forbindelse med udvikling af overvægt (WHO, 2003), idet produkter giver forholdsmeget energi uden nødvendigvis at fylde (og mætte) så meget. Energitætte produkter skal derfor kun indtages i begrænsede mængder og ikke for hyppigt, hvis vægtøgning og fedme skal undgås.



Figur 1. Energiindhold pr. 100 g produkt sammenlignet med alm. danske retter

Portionsstørrelserne på fastfoodprodukterne varierer meget – lige fra en pølse på 70 g eller en toast på 128 g til en hel pizza på mere end 550 g. Derfor er det også vigtigt at se på energiindholdet i produkterne udtrykt pr. portion. Idet pizzaerne vejer mere end mange af de øvrige fastfoodprodukter findes det højeste energiindhold pr. portion for pizza (> 5000 kJ/pizza), men også dürümruller, pølsemix og kebabmix har et højt energiindhold (3550-4400 kJ pr. portion). Et lavere energiindhold (1700-3800 kJ/stk) findes i sandwich, pitasandwich og burger, samt produkter der typisk spises som mellemmåltid f.eks. toast, pommes frites og pizza slice (1560-2200 kJ/stk). Det laveste energiindhold findes i fx pølser, men da pølser sjældent spises alene kan deres energiindhold ikke fuldstændig sammenlignes med andre produkter.

Vurderes produkternes energiindhold i forhold til en middel fysisk aktiv person (kvinde 18-30 år, med et energibehov på 9.400 kJ) dækker en del af produkterne op til over halvdelen af dagligt energibehov. Til sammenligning bør et hovedmåltid med ca. 20-30% af dagens energi. Dog har mange af produkterne et lavt kostfiberindhold og et højt saltindhold. Derfor bør man være opmærksom på, at de mest energirige produkter ikke bør spises for ofte og at der måske skal spares på kalorierne andre steder, hvis man vil spise fastfood. 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).



Figur 2. Energiindhold i fastfoodprodukter (kJ/portion)

Er der grøntsager i fastfood?

Fastfood er oftest fattig på grøntsager. Undersøgelsen har, hvis muligt, adskilt de enkelte produkter i brød, kød, grøntsager, ost, dressing m.m. og på denne måde er det undersøgt, hvor mange grøntsager produkterne indeholder. Undersøgelsen viser at burgere indeholder 50-100 g grøntsager, mens sandwich maksimalt indeholder 50 g grøntsager. Pitasandwich indeholder generelt flere grøntsager end andre typer sandwich. Visse pitasandwich indeholder mellem 150-200 g grøntsager, hvilket er en fornuftig mængde grøntsager at få gennem et måltid.

Hvor meget fastfood spises?

Indtaget af burger, pizza, sandwich m.m. er ifølge de nationale kostundersøgelser steget de sidste 10 år, men det er svært at skelne mellem hvilke retter der er købt færdige og hvilke der er lavet fra bunden. En hjemmelavet pizza kan næppe kaldes fastfood og eftersom nuværende fastfoodrapport ser på købt mad, må mængden af den købte mad vurderes ud fra andre kilder end kostundersøgelserne.

Hotel & Restaurationsbranchen har i to rapporter vist, hvor mange besøg der er i fastfood udsalgsteder (Horesta 2005, 2006). Generelt er der flest besøg på pizza/shawarma-barer, og antal besøgende har været i stigning siden 1997, mens både burger og grillbarer har oplevet et fald i antal besøgende fra 1997 til 2005 (Horesta, 2006). I 2005 har der været i alt 92 mio. besøg på fastfood restauranter, og eftersom de adspurgte er fra 12 år og opefter (4,598 millioner indbyggere) bliver det gennemsnitlige antal besøg 20 besøg pr. år pr. indbygger. Dog dækker dette tal over store variationer, idet det inkluderer spæd- og småbørn samt ældre, som aldrig eller sjældent besøger fastfoodudsalgssteder. Kostundersøgelserne viser i lighed med andre undersøgelser, at det især er unge der spiser fastfood. Andelen af hyppige gæster på burgerbarer er faldet fra 1997 til 2003, men der var alligevel over en million besøgende, der kommer på burgerbar flere gange om ugen i 2003. Ligeledes

er der over en million personer, som besøger pizza/shawarmabarere flere gange om ugen og antallet af hyppigt besøgende er steget fra 2002 til 2003 (Horesta, 2005).

For den gennemsnitlige borger betyder forbruget af fastfood næppe det store ernæringsmæssigt, men blandt grupper som ofte spiser fastfood er der grund til at påpege at produkterne er energitætte, samtidig med at de er fattige på kostfiber, frugt og grønt og har et relativt højt saltindhold. Derfor bør store portioner af fastfood ikke spises for hyppigt. Og hvis der vælges fastfood bør produkter i den lave ende af energiindholdet (sandwich, pitasandwich o.l.) foretrakkes, men samtidig må det pointeres at mange produkter ikke indeholder nævneværdige mængder af frugt og grønt, ligesom brødet ofte er fattigt på kostfibre.

Kilder:

Fagt S (2006). Fastfood – menuer. www.dfvf.dk/ernæring/

Hansen KS, Saxholt E, Knuthsen P (2006). Næringsstofindhold i fastfood. Fødevarestyrelsen og Danmarks Fødevareforskning, nu DTU Fødevareinstituttet www.food.dtu.dk

Horesta (2005). Foodservice. Restaurant tendenser. Marts

Horesta (2006). Tendens. Økonomisk analyse fra HORESTA, juli.

WHO (2003). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. A joint WHO/FAO expert consultation. Technical report series no. 916, Geneva.