

Lavt indhold af kostfibre i fastfood

Af Sisse Fagt og Pernille Kæstel
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. 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 Fødevarerstyrelsens Laboratorium i Fødevarerregion 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).

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. Som en del af undersøgelsen, blev indholdet af kostfibre analyseret i 26 forskellige traditionelle fastfood produkter. Der er analyseret 6 forskellige burgere, 5 sandwiches, 5 pitasandwiches, 5 portioner pommes

frites og 5 pizzaer. Antallet af prøver er lille, men resultaterne giver alligevel et vejledende indtryk af kostfiberindholdet i de forskellige typer af fastfood.

Kostfibre er en del af en sund kost og findes primært i groft brød og grove grøntsager som rod- og bælgfrugter. Kostfibre bidrager til en god langvarig mæthedsfornemmelse og et højt indhold af kostfibre er forbundet med lavere risiko for overvægt. Fastfood anses ikke for en væsentlig kilde til kostfibre, da blødt hvidt brød og grøntsager som salat, tomat og agurk har et meget lavt indhold af kostfibre. Undersøgelsen bekræfter dette.

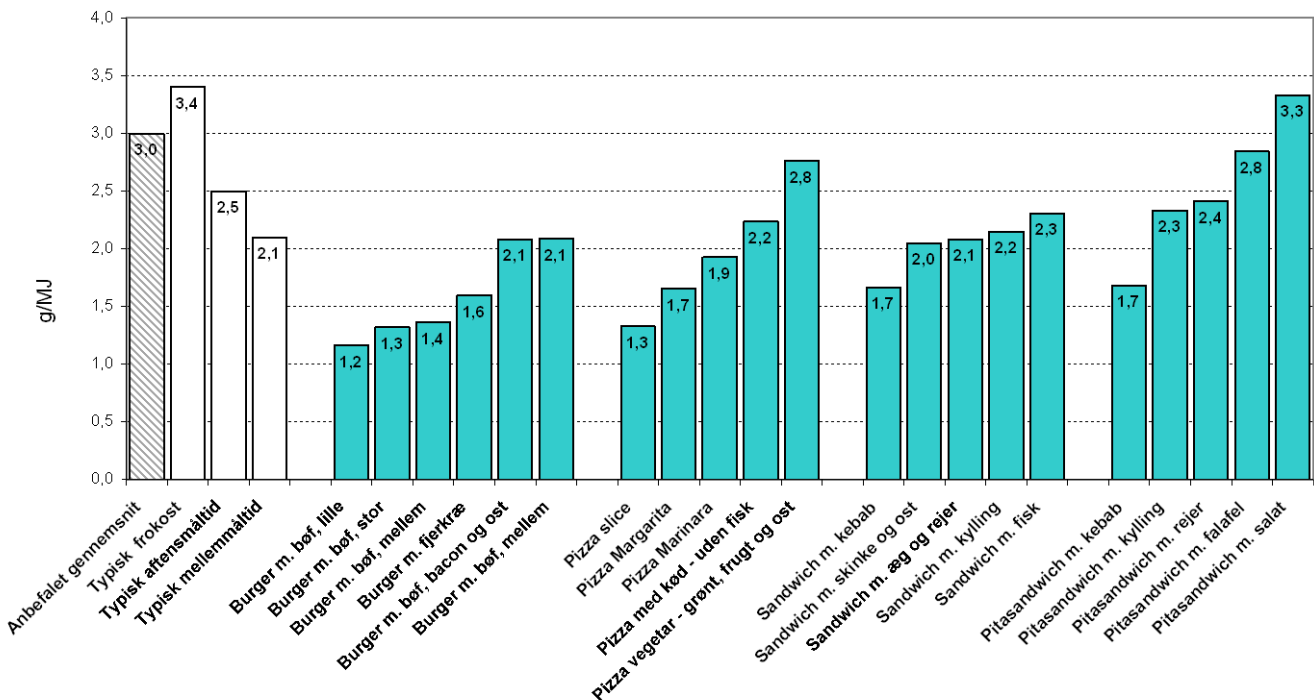
Det anbefalede daglige indtag af kostfibre for en voksen person er på 25-35 g. En typisk dansk kost er ikke særlig fiberrig. Voksne indtager gennemsnitligt 20 g kostfiber om dagen ifølge den seneste nationale kostundersøgelse. Omkring 20% af de voksne har et dagligt fiberindtag på 25 g eller mere, mens kun 10% har et dagligt fiberindtag over 29 g.

Fastfood produkterne erstatter andre måltider, hvorfor det er interessant at sammenligne kostfiberindholdet i den sædvanlige mad med indholdet i fastfood (se figur 1). Der er konstrueret nogle typiske danske måltider baseret på den seneste nationale kostundersøgelse. Portionerne svarer til et typisk indtag blandt kvinder i alderen 18-30 år.

- Frokostmåltid (Energiindhold, ca. 2 MJ. Kostfiber 3,4 g/MJ): Et stk. rugbrød med sild, et stk. franskbrød med skinke og ost samt lidt tomat, agurk og peberfrugt
- Aftensmåltid (Energiindhold ca. 3,3 MJ. Kostfiber 2,5 g/MJ): Hakkebøf med kartofler, sovs og grøntsagsblanding + frugtgrød
- Mellemmåltid (Energiindhold ca. 1 MJ. Kostfiber 2,1 g/MJ): Et stk. brød med ost, 1 klementin, og 1 lille stk. chokolade

Kostfiberindhold pr. energienhed

Ved sammenligning af de forskellige fødevarers kostfiberindhold vurderes fiberindholdet i forhold til energimængden (antal g kostfiber per MJ) i stedet for det absolutte indhold, da det beskriver den relative kvalitet af produktet bedre. Tallene giver indtryk for koncentrationen af kostfiber i produkterne. Pommefrites er ikke medtaget i figuren, idet produktet ofte mere har karakter af tilbehør end et selvstændigt måltid. Af figuren fremgår det, at kun en enkelt pitasandwich med salat indeholdende majs, ærter og gulerødder har et kostfiberindhold (3,3 g/MJ) svarende til rugbrødsfrokosten (3,4 g/MJ). En del burgere og pizzaer har et kostfiberindhold på kun ca. halvdelen af den anbefalede gennemsnitsværdi per MJ.



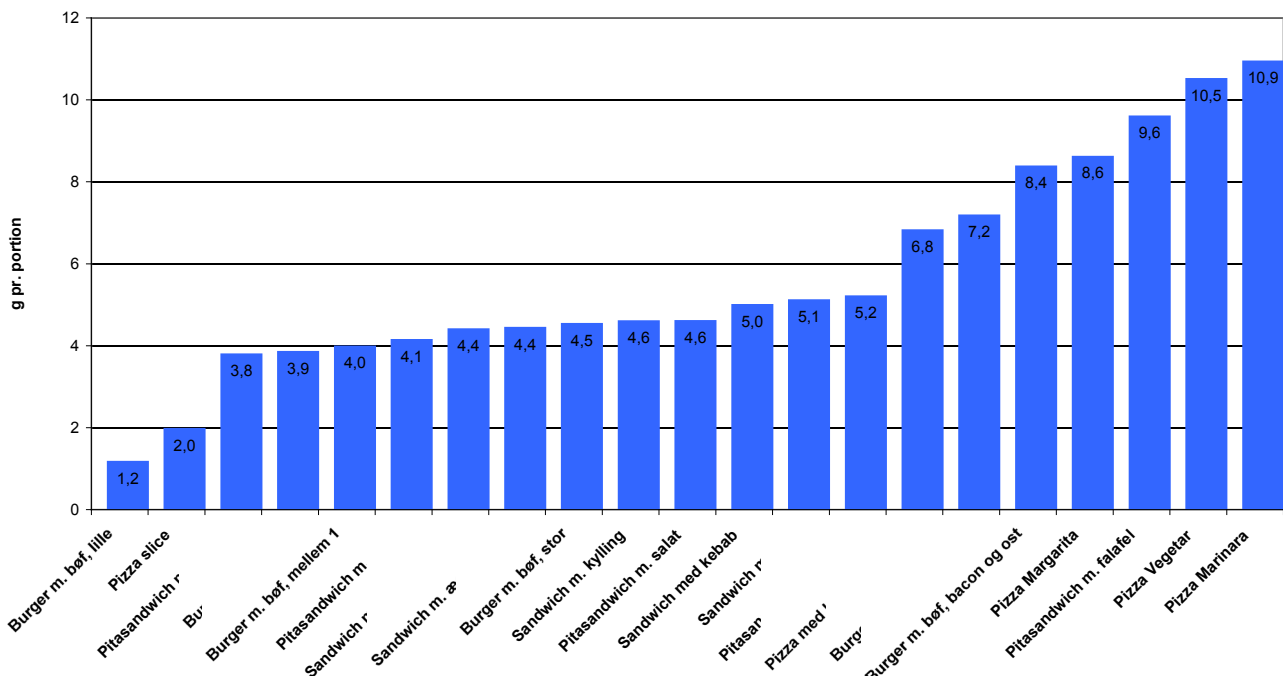
Figur 1. Antal gram kostfiber per MJ i typiske måltider og udvalgte fastfood produkter

Indenfor de enkelte typer af fx burgere eller sandwich ses, at koncentrationen af kostfiber varierer alt efter, hvilken type der er undersøgt. Blandt sandwich kan man få indtryk af at kostfiberindholdet afgøres af, om der er fisk eller kebab i sandwichen, men det er ikke typen af kød eller fiskefyld der afgør kostfiberindholdet. Der kan være flere grunde til at fx sandwich med fisk har højere koncentration af kostfiber end sandwich med kebab. Mængden af kostfiber i sandwichbrødet kan variere, ligesom der er forskellig mængde grøntsagsfyld i produkterne og det er dette, der har betydning for den samlede kostfiberkoncentration.

Kostfiberindhold pr. portion

Generelt har pitasandwich højere kostfiberindhold end burgere og pizza, men da fx en pizza vejer mere end en burger, skal det også vurderes hvor meget kostfiber en portion af de forskellige produkter indeholder. Også i denne sammenligning ses der bort fra pommefrites. På figur 2 er produkterne

sorteret efter indhold af kostfiber pr. portion. I lyset af at den daglige anbefalede mængde kostfiber er 25-35 gram for en voksen, vil kostfiberindholdet i de fleste af produkterne ikke bidrage væsentligt til kostfiberindtaget. Til trods for at visse produkter indeholder væsentligt flere grøntsager end andre, så er der ikke et tydeligt mønster med at fx pitasandwich generelt ligger højere i kostfiberindhold end burgere. Dette skyldes, at der indenfor de udtagne prøver som nævnt er variationer i brødets kostfiberindhold, som så evt. kan trække det samlede kostfiberindhold ned til trods for en større grøntsagsmængde. Desuden varierer typen af grøntsager i produkterne og dermed kan kostfiberbidraget variere en del til trods for samme totale mængde grøntsager i to produkter. Eftersom de største portioner findes indenfor pizzaerne, er det disse, der har det højeste kostfiberbidrag. Et kostfiberbidrag på ca. 10 g for et måltid må betragtes som rimeligt, men da pizzaer samtidig er meget kalorierholdige (Fagt, 2006), kan det ikke anbefales at dække sit kostfiberbehov via men da pizzaer samtidig er meget kalorierholdige (Fagt, 2006), kan det ikke anbefales at dække sit kostfiberbehov via



Figur 2. Kostfiberindhold i udvalgte produkter (gram pr. portion).

Kan kostfiberindholdet øges?

De fleste fastfood produkter har i deres nuværende form et lavt indhold af kostfibre, hvilket er en uheldig kombination med deres relativt høje energiindhold. Det kan nemlig medvirke til at fastfood ikke mætter længe nok i forhold til den mængde energi, den indeholder. For at øge kostfiberindholdet i fastfoodprodukterne bør fx sandwich og burgere indeholde mere frugt og grønt (ikke kun salat og tomat, men fx grillede grøntsager). Desuden kan der vælges en mere kostfiberholdig brødtype. Derudover kan menuer sammensættes, så de inkluderer frugt og grønt, hvorved produktet i sig selv ikke bliver sundere, men den samlede menu kommer til at indeholde mere kostfiber.

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)

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