

1. Zusammenfassung, Résumé, Summary

Fast Food steht im vorliegenden Bericht für standardisierte Mahlzeiten, die verzehrsbereit mit eingeschränkter Wahlmöglichkeit angeboten und rasch bereit gestellt werden. Diese Definition schliesst eine qualitative Wertung von Fast Food bewusst aus, da Fast Food *per se* weder gesund noch ungesund ist. Die *Schweizerische Gesellschaft für Ernährung* spricht in diesem Sinne von gesunden bzw. ungesunden *Ernährungsweisen* und verdeutlicht damit, dass jedes Lebensmittel entsprechend dem Prinzip der Lebensmittelpyramide Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung sein kann, sofern es im richtigen Mass verzehrt wird. Um diesem Aspekt gerecht zu werden, verwendet der vorliegende Bericht die synonymen Terminiologien „Schnellgericht“ bzw. „Schnellverpflegung“.

Die Zielsetzung des Berichtes besteht darin, den heutigen Kenntnisstand betreffend der Auswirkungen von regelmässigem Konsum von Schnellgerichten auf die Gesundheit junger Menschen darzulegen. Basierend darauf werden in einem zweiten Schritt sinnvolle Massnahmen formuliert, um langfristig dazu beizutragen, das Essverhalten dieser Bevölkerungsgruppe zu verbessern.

Schnellgerichte haben einen schlechten Ruf. Die pauschale Klassifizierung dieser Gerichte als unausgewogen ist aus wissenschaftlicher Sicht aber unangebracht, denn die Angebotspalette ist heute sehr breit und die ernährungsphysiologische Qualität der Angebote deshalb individuell sehr unterschiedlich. Ein klassischer *Hamburger* liefert pro Portion rund 1.1 MJ bzw. 265 kcal und weist isoliert betrachtet abgesehen vom leicht erhöhten Proteingehalt eine relativ ausgewogene Energieverteilung auf. 21 Energieprozent stammen aus Proteinen, 35 aus Fetten und 45 aus Kohlenhydraten. Entscheidend ist jedoch, mit welchen weiteren Mahlzeitenkomponenten die Schnellgerichte verzehrt werden (Pommes Frites gegenüber Salatbeilage; Cola-Getränk gegenüber Mineralwasser; Glacé gegenüber Frucht; etc.). Bei gewissen Schnellverpflegungsangeboten zeigt sich ausserdem, dass die Nährstoffprofile je nach Zubereitungsart und Rezeptur innerhalb desselben Gerichtes sehr stark variieren können. Dies wird im vorliegenden Bericht am Beispiel der *Pizza Margherita* illustriert, die im einen Fall (der wohl dem Durchschnitt der *Pizza Margherita* entspricht) pro Portion 1.0 MJ bzw. 230 kcal und 6 g Fett liefert und im anderen Fall pro Portion 3.6 MJ bzw. 850 kcal und 39 g Fett! Mit den Mikronährstoffgehalten von Schnellgerichten befasst sich der vorliegende Bericht aufgrund mangelnder Daten nur am Rande, doch kann man davon ausgehen, dass sich die Gehalte eher in den unteren Bereichen der Empfehlungen bewegen, da klassische Schnellverpflegungsangebote oftmals weder Vollkornprodukte noch Gemüse- oder Frucht-Komponenten umfassen.

Verschiedene Studien – hauptsächlich aus den USA – zeigen, dass der regelmässige Ausserhauskonsum bzw. der regelmässige Konsum von Schnellgerichten mit gesundheitlichen Risikofaktoren, wie z.B. Übergewicht, im Zusammenhang steht. Einerseits führt der regelmässige Konsum energiedichter Nahrungsmittel – und dazu gehören auch die klassischen Schnellgerichte – zu einer Erhöhung der täglichen Energie- und Fettaufnahme; andererseits steht der häufige Konsum von Schnellgerichten mit einem insgesamt gesundheitsabträglichen Verhalten im Zusammenhang. Weiter werden im Rahmen der Übergewichtsproblematik auch die Portionengrössen im Lebensmittelhandel und in der Ausserhausverpflegung diskutiert, die in den letzten Jahrzehnten nachweislich zugenommen haben. Nicht unberücksichtigt bleiben dürfen zudem die oftmals in Kombination mit Schnellgerichten konsumierten Süssgetränke. Eine repräsentative Studie ergab, dass in der Schweiz 60-76% der Jugendlichen mindestens zweimal pro Woche solche Getränke konsumieren.

Der Kausalitätsnachweis zwischen diesen verschiedenen gesundheitlichen Zusammenhängen steht allerdings zumeist noch aus. Die Übergewichtsepidemie lässt sich ebenso wenig einzig auf den Konsum von Schnellgerichten oder Süssgetränken zurückführen, wie andere isoliert betrachteten Nahrungsmittel- oder Getränkegruppen dafür verantwortlich gemacht werden können. Überzeugende wissenschaftliche Evidenz im Zusammenhang mit dem Risiko für die Entwicklung von Übergewicht und Adipositas liegt heute lediglich für einen sitzen-

den Lebensstil sowie für eine hohe Aufnahme energiedichter Nahrungsmittel vor. Statt Schuldzuweisungen sind heute Lösungen gefragt.

In Europa und der Schweiz sind heute insbesondere Massnahmen gefordert, die der Entwicklung entgegenwirken, wie sie gegenwärtig in den USA stattfindet. Dort gehören Schnellgerichte inzwischen praktisch zur Tagesordnung. In der Schweiz liegt die Besuchshäufigkeit von Schnellverpflegungsstätten zwar noch auf einem tieferen Niveau, doch konsumieren auch hierzulande fast ein Fünftel der 15- bis 24-Jährigen mehr als zweimal pro Woche Schnellgerichte.

Die gesellschaftlichen Veränderungen der letzten Jahrzehnte zeigen, dass Handlungsbedarf besteht. Obschon wir heute zwischen einer unendlichen Vielfalt an Speisen wählen können, werden unsere alltäglichen Entscheidungen massgeblich durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen und die jeweiligen Verfügbarkeiten beeinflusst. Durch die wachsende Mobilität unserer heutigen Gesellschaft wird die Wahl unseres Essens mehr und mehr situationsabhängig; wir entscheiden zunehmend spontan, was, wo und wann wir essen. Im Zuge dieser gesellschaftlichen Entwicklungen ist es deshalb unerlässlich, die Verfügbarkeit ausgewogener zusammengesetzter und preislich angemessener Schnellverpflegungsangebote zu erhöhen, die auch gut schmecken und zielgruppengerecht angepriesen werden. Durch die Bereitstellung ergänzender Angebote in Schnellverpflegungsstätten – hierzu zählen auch der Lebensmitteleinzelhandel sowie die Fachgeschäfte (z.B. Bäckereien) – wäre bereits viel gewonnen.

Genau an diesem Punkt setzt die *Schweizerische Gesellschaft für Ernährung* an. Ab 2005 sind Pilotprojekte geplant, welche die Erkenntnisse des vorliegenden Berichtes in die Praxis umsetzen werden. Dazu gehört in erster Linie die Entwicklung von Rezepten für ernährungsphysiologisch sinnvoll zusammengesetzte Schnellgerichte. Wenn immer möglich werden diese Rezepte in Kooperation mit Anbietern entwickelt werden, damit sie auch Eingang in die Verkaufslokale finden.

Geplant sind auch Aufklärungsbestrebungen, die sich direkt an Jugendliche und junge Erwachsene richten und ihnen die Bedeutung eines gesundheitsfördernden Lebensstils und insbesondere einer ausgewogenen Ernährung näher bringen. Um erfolgreich zu sein, müssen diese Bestrebungen einen sozialen und emotionalen Ansatz haben und auf die Lebenseinstellung und Bedürfnisse der Zielgruppe abgestimmt sein. Themen rund um Fast Food sind als Vehikel für Ernährungsaufklärungsbestrebungen besonders geeignet, weil die Sensibilisierung in diesem Bereich bereits seit einigen Jahren im Gange ist – nicht zuletzt aufgrund der Diskussionen um die inzwischen abgewiesene Klage übergewichtiger Kinder in den USA gegen *McDonald's*. Dazu beigetragen hat aber auch der – allerdings umstrittene – Dokumentarfilm „*Super Size Me*“ von Morgan Spurlock, der besonders auch die Anbieterseite für die gegenwärtige Übergewichtsproblematik sensibilisiert hat. Der Zeitpunkt für Massnahmen in diesem Bereich ist deshalb ideal.