



Fastfood – hvad indeholder det?

Fagt, Sisse

Published in:
DTU Fødevareinstituttets hjemmeside

Publication date:
2006

Document Version
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

Citation (APA):
Fagt, S. (2006). Fastfood – hvad indeholder det? *DTU Fødevareinstituttets hjemmeside*.
<http://www.dfvf.dk/Default.aspx?ID=12969&PID=88546&NewsID=1507>

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Fastfood – hvad indeholder det?

Af cand. brom. Sisse Fagt, Afdeling for Ernæring, Danmarks Fødevareforskning

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.

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.

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 blevet bestemt i Fødevarestyrelsens Laboratorium i Fødevareregion Nord, Århus (Hansen, Saxholt & Knuthsen, 2006)

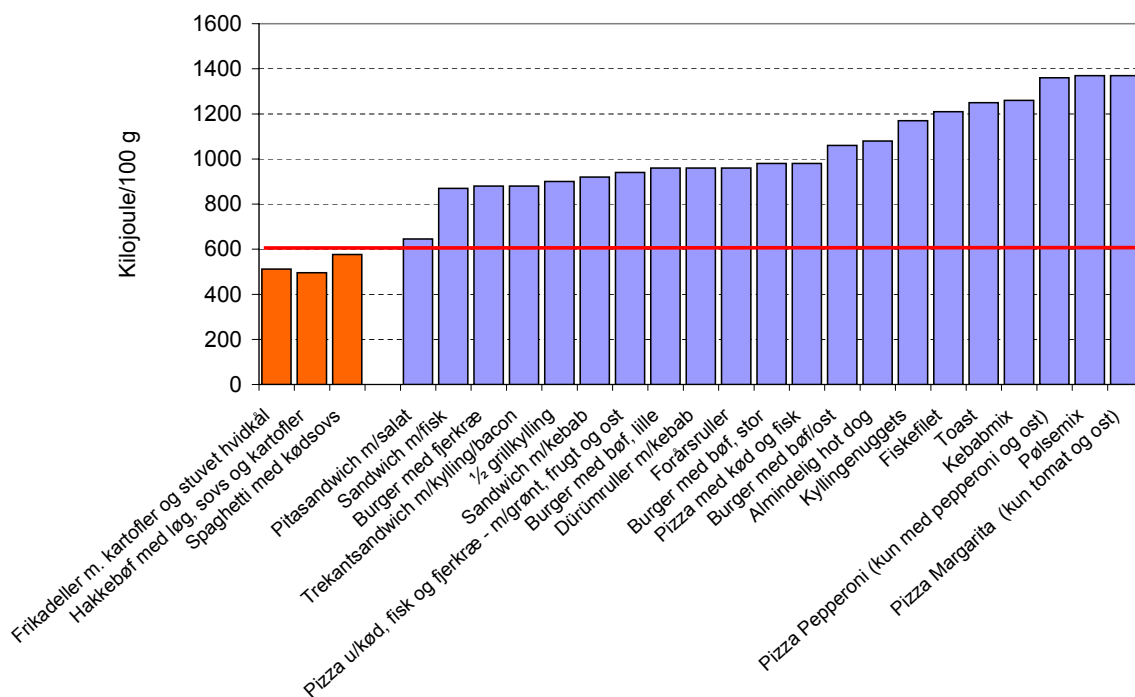
Der er i visse tilfælde indsamlet retter eller menuer, fx fiskefilet med pommes frites og remoulade, og rapporten viser næringsindholdet i de enkelte bestanddele for sig. Der er dog på baggrund af rapporten efterfølgende foretaget beregninger af menuers og retters energiindhold og disse vises i artiklen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

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 (940-1370 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.

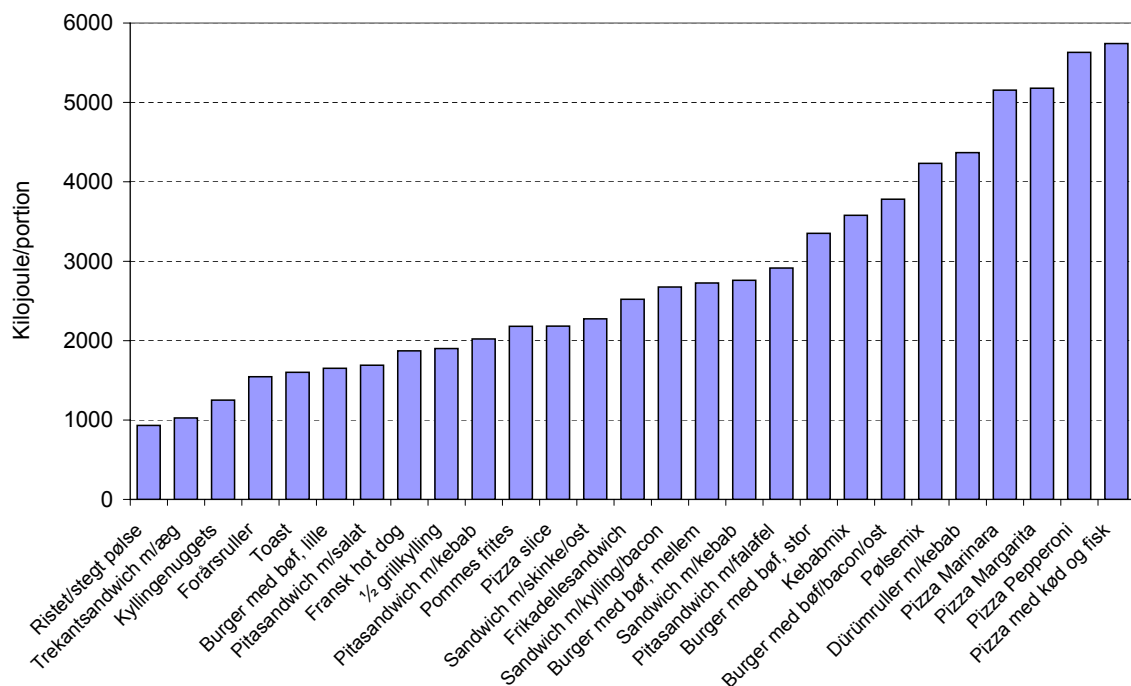
Figur 1 viser udvalgte produkters energiindhold sammenlignet med de danske nationalretter. Energitætte fødevarer er de senere år sat i forbindelse med udvikling af overvægt (WHO, 2003), idet produkter giver forholdsmeæssig meget energi uden nødvendigvis at fylde (og mætte) så meget. Energitætte produkter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



Figur 1. Energiindhold i udvalgte produkter (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 dürümroller, 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, pommefrites 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. For vurdering af menuer henvises til artiklen "Fastfood – menuer" (Fagt, 2006).

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. Yderligere 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 udvalgte 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 over 12 år. Dog dækker dette tal over store variationer, idet det inkluderer 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 ifølge Horesta faldet fra 1997 til 2003, men der er fortsat mange, der kommer på burgerbar flere gange om ugen i 2003. Ligeledes er der mange, 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.) foretrækkes, 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. <http://kortlink.dk/dfvf/3aw4>

Hansen KS, Saxholt E, Knuthsen P (2006). Næringsstofindhold i fastfood. Fødevarestyrelsen og Danmarks Fødevareforskning. <http://kortlink.dk/dfvf/3aw2>

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.