

## Fast Food macht fett

Ein systematisches Review liefert umfassende Belege, dass der häufige Konsum von Fast Food zu einer höheren Energieaufnahme führt als konventionelle Nahrung und damit das Risiko für die Entwicklung von Übergewicht deutlich erhöht (1).

Im Mutterland des Fast Foods, den USA, sind etwa 65 % der Erwachsenen übergewichtig. Die Ausbreitung von Fast Food Restaurants ging mit dieser Entwicklung einher: Während es 1970 noch 30'000 waren, stieg die Zahl bis 2004 auf 233'000. Dass darin auch eine Ursache der Übergewichtsentwicklung zu sehen ist, wird seit langer Zeit diskutiert.

Um die Evidenz für einen solchen Zusammenhang zu prüfen, hat der Epidemiologe Robert Rosenheck von der Abteilung Public Health der Harvard-Universität (Boston, USA) ein systematisches Review der vorhandenen relevanten Studien erarbeitet (1). Bis zum Februar 2008 waren 16 Studien, die den strengen methodischen Vorgaben entsprechen, veröffentlicht worden: 6 Querschnittsstudien, 7 Langzeitbeobachtungsstudien (prospektive Kohortenstudien) und 3 Ernährungsexperimente. Es handelte sich dabei um Untersuchungen an Kindern und Jugendlichen, aber auch an Erwachsenen. Als Endpunkte waren sowohl die Energieaufnahme wie auch der BMI angesetzt.

### Ergebnisse

Die 6 Querschnittsstudien erbrachten uneinheitliche Ergebnisse. Einige fanden direkte signifikante Assoziationen - also ein gesteigertes Risiko. Einige fanden keinen Zusammenhang und eine Studie fand zumindest bei Männern sogar einen signifikant inversen Bezug - also ein gemindertes Risiko. Allerdings sagen Querschnittsstudien grundsätzlich nichts über Ursache und Wirkung aus. Die prospektiven Kohortenstudien besitzen dafür eine wesentlich grössere Aussagekraft.

Von den 7 Langzeitbeobachtungsstudien kamen 6 zu dem übereinstimmenden Ergebnis, dass mit vermehrtem Fast-Food-Konsum eine erhöhte Energieaufnahme bzw. ein stärkere Zunahme des BMI assoziiert ist, als bei seltenem Fast Food Verzehr oder bei gänzlichem Verzicht darauf.

Diese Daten wurden auch durch die drei Diätexperimente erhärtet. Zwei von ihnen sind an Jugendlichen und eine an Erwachsenen durchgeführt worden. Bei den Jugendlichen wurde eine signifikant höhere Energiezufuhr in Phasen des Fast-Food-Konsums festgestellt. Die dritte, eine randomisiert-kontrollierte Studie an Frauen im Altersbereich von 20 bis 45 Jahren über 3 Jahre Interventionszeit, fand, dass mit zunehmender Anzahl Fast-Food-Mahlzeiten



eine signifikant gesteigerte Energiezufuhr in einer Grössenordnung von bis zu 400 kcal und eine signifikante Gewichtszunahme einherging (2).

Aus den Studien ergab sich der klare Trend, dass der ungünstige Effekt des Fast Foods in Bezug auf eine gesteigerte Kalorienzufuhr und das Körperfett sich vor allem bei den bereits Übergewichtigen zeigte.

## Plausiblen Mechanismen für den obesogenen Effekt

An erster Stelle ist die hohe Energiedichte zu nennen. Amerikanische Fast-Food- Mahlzeiten haben eine durchschnittliche Energiedichte von 250 bis 280 kcal pro 100 Gramm. Bis zum Sättigungspunkt werden damit folglich mehr Kalorien aufgenommen als mit der herkömmlichen Nahrung. Hinzu kommen die hohe glykämische Last und die damit korrespondierende erhöhte Insulinausschüttung, die eine Hemmung der Fettverbrennung und eine Förderung der Fettspeicherung bewirkt. Und schliesslich spielen auch die übermässigen Portionengrössen eine Rolle.

Zusammenfassend kommt Roseheck zu der Schlussfolgerung, dass die bisher verfügbaren wissenschaftlichen Daten Fast Food als Risikofaktor für die Übergewichtsentwicklung ausweisen. Allerdings beweisen die Studien bislang keinen unabhängigen ursächlichen Zusammenhang, da viele konfundierende Faktoren existieren, vor allem aus dem Lebensstilbereich, die in Studien nur schwer zu kontrollieren sind.

## Literatur

1. Rosenheck R. Fast food consumption and increased caloric intake: a systematic review of a trajectory towards weight gain and obesity risk. *Obes Rev.* 2008 [Epub ahead of print]
2. French SA, Harnack L, Jeffery RW. Fast food restaurant use among women in the Pound of Prevention study: dietary, behavioral and demographic correlates. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2000;24:1353-9.



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

## Für weitere Informationen

Schweizer Milchproduzenten SMP  
Swissmilk  
Public Relations/Kompetenzzentrum Milch  
Regula Thut Borner  
dipl. Ernährungsberaterin HF  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 58  
factsandnews@swissmilk.ch  
www.swissmilk.ch

Mail: [regula.thut@swissmilk.ch](mailto:regula.thut@swissmilk.ch) Dezember 2008



Schweiz. Natürlich.



[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)