

Gesundes Fast Food? 7 Tipps, wie Du gesünder bestellen kannst!

Deine Freunde wollen alle zu McDonald's, Burger King und Co? Aber Du willst gesund essen und auf Deine Ernährung achten?

Klar, in Fast Food-Ketten wirst Du nichts super Gesundes finden – außer einen langweiligen grünen Salat vielleicht. Aber schon durch kleine Veränderungen wird aus einem fettigen, ungesunden Menü eine gesündere Mahlzeit!

Diese sieben Tipps helfen Dir garantiert, auch im größten Fast Food-Tempel etwas Gesundes zu finden:

1. Wähle Vollkorn, wenn es geht
2. Sag ciao zu Paniertem und Frittiertem
3. Lass die Softdrinks weg
4. Probier's mal veggie
5. Nimm mehr Gemüse
6. Sag nein zu fettigen Extra-Toppings
7. Iss fettarme Gerichte

1. Wähle Vollkorn, wenn es geht

Egal, ob bei Pizza, Nudeln oder beim Sandwich – wenn es geht, entscheide Dich für die Vollkorn-Variante. Auch wenn es nur ein Vollkorn-Anteil ist!

Die bringt Dir mehr Ballaststoffe und mehr gesunde Mineralstoffe. Die Ballaststoffe im Vollkorn sorgen dafür, dass die Nahrung langsamer verdaut wird. Deswegen bist Du von der Vollkorn-Variante länger satt.

2. Sag ciao zu Paniertem und Frittiertem

Burgerpatties und Chicken Nuggets werden meistens einfach nur in die Fritteuse geschmissen. Oder in viel Fett gebraten. Die Panade saugt dabei das Fett dann so richtig schön auf.

Dass das ungesund ist? Wissen wir alle. Zu viel Fett und gerade sogenannte Trans-Fettsäuren, die beim Frittieren entstehen, sind besonders schlecht.

Also: Streiche alles, was paniert oder frittiert wurde, von Deiner Bestellung. Ja, auch die vegetarischen oder veganen Alternativen – auch die sind in der paniert-frittierten Version viel zu fettig und ungesund.

3. Lass die Softdrinks weg

„Ein großes Burgermenü mit Pommes und Cola, bitte!“ Kommt Dir diese Bestellung bekannt vor? Softdrinks sind fester Bestandteil der Fast Food-Welt. Und sie haben unfassbar viel Zucker und Kalorien – überhaupt nicht healthy!

Deshalb: Steig um! Idealerweise natürlich auf Wasser, aber auch eine Apfelschorle geht mal klar. Wenn es doch unbedingt ein Softdrink sein muss, dann nimm die Light-Version. Die hat wenigstens weder Zucker noch Kalorien.

4. Probier's mal veggie

Vegane und vegetarische Ernährung sind total in. Du bekommst mittlerweile fast überall vegetarische oder vegane Alternativen. Zum Beispiel hat Burger King einen pflanzenbasierten Whopper und McDonald's den Big Vegan TS.

Natürlich macht ein vegetarischer Patty einen ungesunden Burger nicht plötzlich auf wundersame Weise gesund. Denn auch

Veggie-Patties werden in viel Fett angebraten und sind vielleicht obendrein noch paniert.

So kommt auch ein Veggie-Burger schnell mal auf 1000 kcal – und das ohne die Cola und Pommes dazu. Aber oft sparst Du mit der vegetarischen Version ein paar Kalorien, gesättigte Fettsäuren und Cholesterin ein. Dafür bekommst Du häufig ein paar mehr Ballaststoffe.

Der Plant-based Whopper bei Burger King hat zum Beispiel 572 Kalorien, der klassische Whopper 630 Kalorien! Klingt erstmal nicht nach viel, oder?

Ja, aber der veggie Whopper hat ja nicht nur knapp 6 g weniger Fett, sondern auch halb so viele gesättigte Fettsäuren wie der echte Whopper und kein Cholesterin. Plus, Du bekommst das Doppelte an Ballaststoffen bei der vegetarischen Version! Und außerdem verhinderst Du mit einem Veggie-Burger Tierleid.

5. Nimm mehr Gemüse

Bestimmt hast Du schon mal von der „5-am-Tag-Regel“ gehört.

Die Regel besagt: Du sollst am Tag fünf Portionen Gemüse und Obst essen, 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Und hinter dieser Regel stehen auch so gut wie alle Ernährungswissenschaftler und Organisationen wie die WHO oder die Deutsche Gesellschaft für Ernährung.

Fünf Portionen am Tag – das klingt eigentlich machbar, oder?

Aber was glaubst Du, wie viele Menschen noch nicht mal die „5-am-Tag-Regel“ erfüllen?! Gerade einmal 41 % der Deutschen essen genügend Obst. Und nur 13 % essen ausreichend Gemüse! Und diese fünf Portionen sind nur das Mindeste, eigentlich sollten wir eher sieben bis acht Portionen essen.

Zeit für mehr Obst und Gemüse auf unseren Tellern! Die liefern nämlich viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe und

Ballaststoffe. Außerdem haben sie wenig Kalorien – Du kannst also viel davon essen und wirst schneller satt!

Also: Nimm mehr Gemüse! Oder wähle direkt mal einen Salat!

Du holst Dir einen Döner? Dann frag nach extra Salat und weniger Fleisch. Und eine Pizza vegetale beim Italiener kommt mit viel leckerem Gemüse daher – und ist damit nicht nur vegetarisch, sondern bietet auch weniger Platz für fettige Toppings.

6. Sag nein zu fettigen Extra-Toppings

Damit sind wir auch schon bei Punkt 6: Lass Extra-Toppings wie Käse, Bacon oder Soßen weg.

Erinnerst Du Dich an den veggie Whopper von Burger King? Der hat einzeln schon 572 kcal. Aber mit extra Nuggets, einer Scheibe Käse und Sauce liegt er als „BBQ Lover Plant-Based“ schon bei knapp 1000 kcal.

Solche Extras packen nämlich viel Fett, Zucker und Kalorien on top. Und machen so aus akzeptablem Fast Food super schnell eine Kalorien- und Fettbombe.

Überleg Dir also: Muss es wirklich extra Bacon sein? Oder kannst Du den auch abbestellen? Und stattdessen Gemüse nehmen? Du willst es Dir noch leichter machen, gesünderes Fast Food zu essen? Dann wähle direkt fettarme Gerichte!

7. Iss fettarme Gerichte

Das große Problem bei Fast Food ist, dass es so fettig ist, zugesetzten Zucker und dadurch viele Kalorien hat. Das hast Du vermutlich schon mitbekommen.

Suche Dir also fettarme Gerichte aus, um unnötige Kalorien zu

vermeiden.

Achte zum Beispiel auf Schlagworte wie **gegrillt**, **gekocht** oder **gedämpft** – das sind fettarme Zubereitungsarten. Vermeide auch hier wieder Paniertes und Frittiertes wie Schnitzel, Burger, Nuggets oder Pommes.

Und beim Dip zu den Pommes gilt: Ketchup vor fettiger Mayo!

Du siehst: Gesundes Fast Food zu bestellen ist ein bisschen tricky, wenn Du nicht nur Salat essen willst. Aber mit unseren sieben Tipps meisterst Du auch diese Hürde und kannst halbwegs gesundes Fast Food essen.

Egal, ob Deine Freunde Burger, Pizza oder Döner essen wollen. Konzentriere Dich einfach darauf, viel Gemüse und wenig Fett bzw. Zucker zu essen. Dann kann schon fast nichts mehr schiefgehen!

Und selbst wenn: Von einem XXL-Burger mit extra viel Bacon und Käse ist noch nie jemand gestorben. Genieß es einfach auch mal. Als Ausnahme ist auch Fast Food in einer ausgewogenen Ernährung kein Problem!