



## Fastfoodmenüs: Kalorien, Fett, Salz und Schadstoffe ? von allem zu viel

Fastfoodmenüs: Kalorien, Fett, Salz und Schadstoffe - von allem zu viel  
Dass Fastfoodmenüs nicht allzu gesund sind, ist bekannt. Sie enthalten zu viele Kalorien, zu viel Fett und zu viel Salz. Manche Fastfood-Restaurants liefern aber auch ein zu viel an Schadstoffen, wie die Stiftung Warentest in der September-Ausgabe ihrer Zeitschrift test feststellt. Zwar lässt sich beispielsweise der Schadstoff Acrylamid beim Frittieren von Pommes nicht vermeiden, aber er lässt sich deutlich reduzieren.  
Die Tester fanden beispielsweise Glycidyl-Ester, die wahrscheinlich Krebs auslösen, in den Pommes von Burger King und Kochlöffel. Das kann am verwendeten Palmfett liegen. Im Palmfett werden die Pommes zwar schön knusprig, es hat aber drei Nachteile: Raffiniertes Palmfett ist häufig mit Glycidyl-Estern belastet, die beim Frittieren auf die Pommes übergehen. Außerdem ist es ungesund, weil es zu viele gesättigte Fettsäuren enthält. Weiterer Nachteil: Die Ölpalmen wachsen in riesigen Plantagen, für die die Betreiber Regenwälder roden und so Ureinwohner, Tiere und Pflanzen vertreiben. Dass es auch anders geht, zeigt McDonalds, das für seine Pommes ganz auf Palmfett verzichtet und in denen die Tester Glycidyl-Ester nur in deutlich geringeren Mengen fanden.  
Bis zu 1200 Kilokalorien und 63 Gramm Fett enthält ein Fastfoodmenü aus Burger, einer mittleren Portion Pommes und Salat - als Hauptmahlzeit deutlich zu viel. Für einen Erwachsenen zwischen 25 und 50 Jahren liegt die Empfehlung bei rund 720 Kilokalorien und 24 Gramm Fett. Am wenigsten Kalorien und Fett enthält das Menü von McDonalds - allerdings sind die Portionen hier auch kleiner als bei der Konkurrenz. Burger King punktet zwar im Geschmack, aber Schadstoffe in Burger und Pommes trüben den Genuss.  
Die Stiftung untersuchte nicht nur die Fastfoodmenüs, sondern interessierte sich auch für die Arbeitsbedingungen der Mitarbeiter sowie die Herkunft der Rohstoffe. Während die Menüs von allem zu viel enthalten, ist beim Lohn, den Arbeitnehmerrechten und dem Umweltschutz häufig das Gegenteil der Fall.  
Der ausführliche Test "Fastfoodmenüs" erscheint in der September-Ausgabe der Zeitschrift test (ab 30.08.2013 am Kiosk) und ist unter [www.test.de/fastfood](http://www.test.de/fastfood) abrufbar.  
Stiftung Warentest  
Lützowplatz 11-13  
10785 Berlin  
Deutschland  
Telefon: (030) 26 31-0  
Telefax: (030) 26 31-27 27  
Mail: [email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)  
URL: <http://www.test.de>

### Pressekontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

[test.de](http://test.de)  
[email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)

### Firmenkontakt

Stiftung Warentest

10785 Berlin

[test.de](http://test.de)  
[email@stiftung-warentest.de](mailto:email@stiftung-warentest.de)

Die Stiftung Warentest wurde 1964 auf Beschluss des Deutschen Bundestages gegründet, um dem Verbraucher durch die vergleichenden Tests von Waren und Dienstleistungen eine unabhängige und objektive Unterstützung zu bieten. Wir kaufen ? anonym im Handel, nehmen Dienstleistungen verdeckt in Anspruch. Wir testen ? mit wissenschaftlichen Methoden in unabhängigen Instituten nach unseren Vorgaben. Wir bewerten ? von ?sehr gut" bis ?mangelhaft", ausschließlich auf Basis der objektivierten Untersuchungsergebnisse. Wir veröffentlichen ? anzeigenfrei in unseren Zeitschriften test und Finanztest und im Internet unter [www.test.de](http://www.test.de). Die Testarbeit einmal nachgerechnet: Seit ihrer Gründung hat die Stiftung Warentest in mehr als 5.000 Tests etwa 100.000 Produkte geprüft. Dazu kommen mehr als 2.000 Dienstleistungstests. Die Ergebnisse werden jedes Jahr in rund 8,4 Millionen Heften veröffentlicht. Hier die wichtigsten Zahlen und Fakten des Jahres 2012.