

StarMeal of fastfood?

Fastfood maakt deel uit van onze Westerse eetcultuur, de algemene voedingswaarde is echter dramatisch slecht. Deze gerechten bevatten enerzijds veel energie en vetten, anderzijds is het gehalte aan vitamines en mineralen zeer laag.

Wat is het voordeel van StarMeal maaltijden vergeleken met fastfood?

Om deze oefening te doen, kozen we willekeurig voor vier bekende gerechten uit het assortiment van een gekende hamburgertent: we kozen voor een BigMac, ChickenGourmet en RoyalDeluxe, telkens met een portie frieten. Deze keten heeft echter eveneens gezonde salades in het assortiment, en we kozen voor een CaesarSalad.

De analysecijfers van de gerechten worden geleverd door de fabrikant zelf, die een intelligent systeem ontwikkelde om de voedingswaarde van de gerechten op correcte wijze weer te geven.

Ter vergelijking berekenden we de gemiddelde samenstelling van tien StarMeal maaltijden.

Tabel 1 geeft de resultaten weer.

Tabel 1. Voedingswaarde van vier fastfood gerechten en het gemiddelde van tien StarMeal Maaltijden

Nutriënt	Eenheid	Fastfood				StarMeal maaltijden
		BigMac met friet	ChickenGourmet met friet	RoyalDeluxe met friet	CaesarSalad	gemiddelde van tien
Energie	kcal	967	987	1042	210	240
Eiwitten	gram	33	31	36	30	13
Vetten	gram	49	45	60	8	15
Verzadigde vetten	gram	12	5	15	5	5
Koolhydraten	gram	98	114	90	5	13
Zout	mg	4100	4900	4800	2000	970

Kiezen voor StarMeal i.p.v. hamburgers betekent:

- Gemiddeld 700 kcal minder energie voor één maaltijd, een indrukwekkend verschil!
- Een veel lager opname aan vetten, wat uiteraard het risico op overgewicht en obesitas zal verlagen. RoyalDeLuxe met frieten bevat tot 60 gram vet, viermaal meer dan StarMeal.
- Een lagere opname aan verzadigde vetten. Deze vetten doen de slechte cholesterol stijgen en verhogen de kans op hart- en vaatziekten.
- Tot vijfmaal minder zout! De hoeveelheid zout in een fastfood gerecht komt overeen met een ganse toegelaten dagportie.

De salades geleverd door de hamburgertent hebben een vergelijkbare samenstelling met StarMeal, maar laten we eerlijk zijn: wie gaat er naar een hamburgertent om een salade te eten?

Conclusie

Kiezen voor StarMeal is, naast een lekkere keuze, eveneens een gezonde keuze!

Drs. Patrick Mullie Voedingsexpert – Epidemioloog