

Jakou vodu máme v láhvi?



Nač si dát pozor

Nabídka balených vod je skutečně pestrá. Je vynikajícím pomocníkem na cesty, vytrhne trn z paty při poruše vodovodu, osvěží i na chalupě, kam vodovod ještě nezavedli. Stále častěji po ní sáhneme také při běžném týdenním nákupu.

Víte ovšem, jakou vodu kupujete, a na co byste si měli dát pozor? Balené vody totiž nelze házet do jednoho pytle. Především pokud je užíváte k pravidelné konzumaci, měli byste nasadit brýle na nos a zkontrolovat jejich složení.

Stolní vody

Stolní voda neboli voda pramenitá je **označení pro přírodní vodu z podzemního zdroje.** Je určena k **pravidelné konzumaci pro dospělé a starší děti.** Oproti kojenecké vodě může obsahovat více dusičnanů. Podle zákona není nutné, aby výrobek obsahoval chemické složení.

Minerální vody

Jedná se o **podzemní vodu vhodnou jako nápoj k nepravidelné konzumaci.** Obvykle **obsahuje více než 1 g rozpuštěných minerálních látek na litr.** Ze zákona musí být na obalu těchto produktů uvedeno chemické složení. Odborníci doporučují **konzumovat minerální vodu pouze příležitostně** a její

dlouhodobé pití pouze po konzultaci s lékařem. Vyplatí se také vybírat slabě mineralizované vody a střídat je.

Vhodnost minerálních vod k pravidelné konzumaci se odvíjí od stupně mineralizace. Jak uvádí Státní zdravotní ústav (SZÚ) ve své publikaci *Pitný režim*, minerální vody je možné dělit na:

- **velmi slabě mineralizované** – jsou **vhodné pro krátkodobé dietní a léčebné kúry** a pro ředění umělé kojenecké výživy na bázi kravského mléka;
- **slabě mineralizované** – hodí se **pro běžné pití**, pokud neobsahují oxid uhličitý;
- **středně mineralizované** – měly by být **pouze doplňkem v nápojovém sortimentu**, měly by se střídat a konzumovat v množství **max. 0,5 litru na den**;
- **silně mineralizované** – měly by se konzumovat **jen výjimečně a v omezeném množství**, pro děti jde vyloženě o nevhodný nápoj;
- **velmi silně mineralizované** – měly by se používat **jen jako lék pod dohledem lékaře**.

Z hlediska dlouhodobého příjmu jsou Národním referenčním centrem pro pitnou vodu Státního zdravotního ústavu **doporučeny optimální hodnoty některých hlavních minerálních látek ve vodě** takto:

UKAZATEL	OPTIMÁLNÍ OBSAH
RL – rozpuštěné látky (ukazatel celkového obsahu minerálních látek)	150 až 400 mg/l
Ca ²⁺ – vápník	40 až 70 mg/l (minimálně 30 mg/l)
Mg ²⁺ – hořčík	20 až 30 mg/l (minimálně 10 mg/l)
Na ⁺ – sodík	5 až 25 mg/l
K ⁺ – draslík	1 až 5 mg/l
Cl ⁻ – chloridy (*)	méně než 50 mg/l
SO ₄ ²⁻ – sírany (*)	méně než 50 mg/l
HCO ₃ ⁻ – hydrogenuhličitan (**)	100 až 300 mg/l
F ⁻ – fluoridy	0,1 až 0,3 mg/l
NO ₃ ⁻ – dusičnany	méně než 10 mg/l

Poznámky: (*) Dostupné údaje neumožňují zatím pro chloridy a sírany definovat jejich optimální obsah. Jejich určitá minimální koncentrace je žádoucí z chuťových důvodů, jejich horní hranice je odhadnuta vzhledem k optimu všech rozpuštěných látek. (**) Dolní hranice hydrogenuhličitanů je stanovena na základě sensorických vlastností vody, nikoliv na základě zdravotního účinku.

Uvedené hodnoty byly odvozeny z různých epidemiologických a experimentálních studií. Čím více se voda odchylovala od uvedeného složení, tím vyšší byl v zásobovaných populacích výskyt sledovaných chorob.

Léčivá minerální voda

Zvláštním druhem minerálky je **přírodní minerální voda s prokázanými léčivými účinky**. Opět je nutné, aby na obalu takového výrobku bylo uvedeno chemické složení vody. **Jedná se o podpůrný léčebný prostředek, proto by se neměla pít dlouhodobě**. Doporučuje se také konzultovat její zařazení do pitného režimu s lékařem.

Kojenecké vody

Nejkvalitnější přírodní voda pro přípravu stravy a nápojů pro kojence vhodná také k trvalému přímému požívání pro děti. Zdrojem kojeneckých vod je **podzemní voda stálé kvality**, jejíž mineralizace musí být maximálně do 1 g rozpustných látek na litr. Kojenecká voda nesmí být chlorovaná.

Balená pitná voda

Jedná se o výrobky, které **splňují požadavky na pitnou vodu**. Mohou být uměle doplňované o minerální látky - nejčastěji hořčík, sodík, draslík, vápník, nebo oxid uhličitý. Výsledný výrobek se nazývá **perlivou vodou či sodovkou**.

Barelová voda

Kapitolu samu pro sebe představuje barelová voda používaná do tzv. watercoolerů. **Voda z barelu by se měla spotřebovat do 3 dnů od jeho otevření**. Stáčecí **přístroj je nutné také pravidelně čistit** a nejlépe jednou za tři měsíce provést odbornou údržbu.

Co sledovat u vody v lahvi?

Pokud patříte mezi zastánce balené vody, **dodržujte naše desatero, abyste zachovali její kvalitu**.

1. **Zajímejte se o původ vody**, sledujte všechny údaje na obalu.
2. Nakupujte co nejčerstvější vodu, **všímejte si data spotřeby**.
3. **Skladujte vodu na tmavém, chladném místě**.
4. **Lahev s vodou nikdy nevystavujte horku a slunečnímu záření**.
5. **Vodu nepijte z lahve**, mohli byste bakteriemi kontaminovat celé balení.
6. **Načatou vodu se snažte ihned vypít, neskladujte ji více než 3 dny**.

7. Dávejte **přednost ekologicky šetrnějším vratným obalům.**
8. Vybírejte si **slabě mineralizované vody bez obsahu oxidu uhličitého.**
9. **Pravidelnou konzumaci minerálních vod konzultujte** se svým lékařem.
10. Při používání barelové vody **pravidelně čistěte stáček přístroj.**

Další informace

Jistou **nápovědu ohledně kvality balených vod může poskytnout studie občanského sdružení dTest**
Výsledky jsou volně dostupné na internetových stránkách www.dtest.cz

Podrobné složení balených vod je k nahlédnutí na internetových stránkách Státního zdravotního ústavu
www.szu.cz

Pokud se o balené vody chcete zajímat více, doporučujeme také předpis č. 275/2004 Sb. - vyhláška o požadavcích na jakost a zdravotní nezávadnost balených vod a o způsobu jejich úpravy.