



Mineralna czy kranówka?

Będąc w Unii Europejskiej, musimy przyzwyczać się do zmian w określeniach niektórych produktów. Także do tego, że naturalna woda mineralna może nie mieć składników mineral-

nych i być produkowana... ze zwykłej wody!

Dotychczas nazwa „naturalna woda mineralna” oznaczała wodę z bogactwem składników, do picia w celach dietetycznych i zdrowotnych. „Naturalna woda mineralna to woda podziemna, czysta, mająca właściwości odżywcze lub dietetyczne, zawierająca powyżej 1000 mg/dcm³ rozpuszczonych składników mineralnych (...) lub zawierająca w określonym stężeniu jeden ze składników mających znaczenie fizjologiczne (wapń, magnez, sód, żelazo, chlorki, siarczany, wodorowęglany)”. W 2011 r. weszło w życie rozporządzenie Ministra Zdrowia, w którym nie ma już definicji naturalnej wody mineralnej. Obowiązuje definicja UE. Podano zakres badań, kwalifikacji wód, wymagania dotyczące oznakowania i reklamy, wydobywania, transportu, rozlewania. Naturalna woda mineralna ma być bezpieczna dla zdrowia.

W celu przystosowywania przepisów, zmieniono definicje wód mineralnych w oparciu o dyrektywę Parlamentu Europejskiego i Rady Europy. Teraz naturalna to: „woda podziemna wydobywana otworami naturalnymi lub wierconymi, różniąca się od wody przeznaczonej do spożycia czystością pod względem chemicznym i mikrobiologicznym oraz stabilnym składem mineralnym, także właściwościami mającymi znaczenie fizjologiczne, powodującymi korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi”. W poprzedniej definicji nie było słów „w określonych przypadkach”, wszystkie wody mineralne miały korzystne oddziaływanie na zdrowie. Zmiana oznacza, że każda woda podziemna o odpowiedniej czystości, butelkowana, może być „naturalną wodą mineralną”, ale tylko niektóre mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie, zależnie od ilości składników. Znaczący to, że w dużej części wód, które mogą się nazywać „naturalnymi wodami mineralnymi” nie będzie składników mineralnych! Mogą być w śladowych ilościach, bez znaczenia fizjologicznego. Będzie wód do wyboru, do koloru... Już kilka o niewielkiej mineralizacji znanych dotąd jako „naturalne wody źródłane” przemianowano na „naturalne wody mineralne”.

Określenia dotyczące wód butelkowanych nie odpowiadają oznaczeniom w balneologii, także w potocz-

nych nazwach. Pod koniec XX w. wprowadzono nazwę „naturalne wody źródłane” dla niskozmineralizowanych. Teraz usunięto określenie „naturalne” i wody te są teraz tylko „źródłanymi”. Ma to być woda czysta pod względem chemicznym i mikrobiologicznym, nie różniąca się właściwościami i składem od przeznaczonej do spożycia. Zmieniono też definicję wody stołowej, uznając, że tę można uzyskać przez dodanie naturalnej wody mineralnej lub soli mineralnych zawierających co najmniej jeden składnik o znaczeniu fizjologicznym (sód, magnez, wapń, chlorki, siarczany, wodorowęglany) do wody źródłanej lub tych soli mineralnych do naturalnej wody mineralnej. „Wody stołowe” mają służyć uzupełnianiu składników mineralnych w diecie w takich ilościach, aby dostarczyć elektrolity wydalone w czasie wysiłku fizycznego (praca, sport).

Obecnie naturalne wody mineralne są podzielone na: wysokozmineralizowane (powyżej 1500 mg/l składników mineralnych), średniozmineralizowane (od 500 do 1500 mg/l), niskozmineralizowane (nie więcej aniżeli 500 mg/l), bardzo niskozmineralizowane (nie więcej niż 50 mg/l). Taki podział nie mówi o charakterze wody wynikającym z zawartości, pozwala tylko na orientację, z jakiej półki wybrać. Najlepiej średniozmineralizowane, w tych znajdują się najkorzystniejsze składniki mineralne (najbardziej wartościowe: magnez, wapń, sód, chlorki, siarczany i wodorowęglany; w niektórych wodach jod, fluor i żelazo). Wybierając wodę, należy zwrócić uwagę na skład na etykiecie i ocenić czy jest odpowiednia dla naszej diety. Niskozmineralizowane i bardzo niskozmineralizowane nie mają takiej zawartości składników, które zaliczają je do wód o znaczeniu fizjologicznym, więc nie mają znaczenia zdrowotnego. Są środkiem spożywczym do parzenia kawy, herbaty. Część tych wód zostanie prawdopodobnie dalej pod nazwą „woda źródłana”. Przepisy nie dotyczą wód leczniczych, zawartość składników nie jest podstawą do zaliczenia wody do tej kategorii. Wymaga to badań klinicznych potwierdzających, że ta woda w ścisłej dawce ma działanie lecznicze w „kuracji pitnej” lub innej (kąpiele i inhalacje).

Aby racjonalnie korzystać z możliwości, jakie dają wody mineralne, potrzeba wiedzy i świadomości konsumentów. Polskie Towarzystwo Magnezologiczne na stronach portalu www.wodadlzdrowia.pl publikuje opisy wód z informacjami o możliwości uzupełniania przez nie bilansu składników mineralnych w diecie.

Tadeusz Wojtaszek

www.wodadlzdrowia.pl t.wojtaszek@ptmag.pl