**Proč nejsou všechny minerální vody stejné**

***Ing. Jana Ježková***

*balneotechnička
předsedkyně Svazu minerálních vod*

Přírodní minerální voda pochází vždy z chráněného podzemního zdroje původní čistoty. Při jejím stáčení se nesmí používat chemické úpravy ani dezinfekce a nelze do ní přidávat jiné látky s výjimkou oxidu uhličitého. Přírodní minerální voda má prokazatelné blahodárné fyziologické účinky na lidský organizmus a zdroj je osvědčen Ministerstvem zdravotnictví jako zdroj PMV.

**Minerálka versus kohoutková**

Přírodní minerální vody se získávají z jasně určených chráněných podzemních zdrojů. Od zdroje až po hotový výrobek si zachovávají původní bakteriologickou čistotu, bez chemických úprav a dezinfekcí. Podléhají potravinovému právu stejně jako jiné potraviny – jejich výroba, značení a kontrola jsou přísně stanovené. Platí pro ně také přísnější limity například pro obsah dusitanů a organických látek, z nichž není možné udělit výjimku.

Stálé složení nalezneme vždy na etiketě výrobku stejně jako původ vody – přesně tedy víme, co pod jednotlivou obchodní značkou pijeme. Výrobce přitom garantuje kvalitu po celou dobu minimální trvanlivosti. Spotřebitel si navíc může vybrat z různých druhů přírodních minerálních vod a značek podle chuti, zdravotního stavu i věku. Existují i přírodní minerální vody vhodné pro přípravu kojenecké stravy – ty musí splňovat přísnější limity pro kojence, například obsah sodíku, dusičnanů, pesticidů nebo rozpuštěných látek.

Pitná voda z kohoutku pochází z kombinovaných zdrojů, povrchových i podzemních, a proto se její složení liší nejen podle regionu, ale i v průběhu času. Aby byla bezpečná k pití, prochází úpravami a dezinfekcí, nejčastěji chlorováním. To spolehlivě zajišťuje hygienickou nezávadnost, u citlivějších jedinců ale může být znát na chuti nebo působit dráždivě. Celkové složení ovlivňuje také kvalita rozvodů v jednotlivých domácnostech. Zatímco tedy u přírodních minerálních vod je složení stabilní a uvedené na etiketě, u kohoutkové vody je proměnlivé.

**Původní složení pod dohledem**

Ochrana zdrojů minerálních vod znamená ochranu před vnitřními i vnějšími zásahy – jak vlastních zdrojů, tak pásem tvorby a oběhu minerální vody včetně infiltračního území. Zásadní, legislativní ochranou zdrojů minerálních vod jsou vyhláškou stanovená ochranná pásma, která slouží k ochraně zdrojů před činnostmi, jež by mohly nepříznivě ovlivnit chemické, fyzikální a mikrobiologické vlastnosti, jakož i zásoby nebo vydatnost zdroje. Ochranná pásma jsou většinou dvoustupňová.

Deklarované složení na etiketách přírodních minerálních vod garantuje výrobce po celou dobu minimální trvanlivosti a zároveň kontroluje Státní zemědělská a potravinářská inspekce.

**Na mineralizaci záleží**

Přírodní minerální vody tělo hydratují a zároveň mu doplňují cenné minerální látky, jako je hořčík, vápník, draslík, křemík nebo fluor. Proto jsou nejen vhodnou, ale i potřebnou součástí každodenního pitného režimu. Slabě a středně mineralizované vody do 1000 mg/l rozpuštěných látek můžeme pít bez omezení podle chuti. Silně mineralizované vody jsou vhodné například při sportovním výkonu nebo horečce, kdy je potřeba rychle doplnit minerální látky.

**Z hlediska celkové mineralizace rozlišujeme:**

*podle obsahu rozpuštěných pevných látek (RL)*

* velmi slabě mineralizované (do 50 mg/l)
* slabě mineralizované (50–500 mg/l)
* středně mineralizované (500–1500 mg/l)
* silně mineralizované (1500–5000 mg/l)
* velmi silně mineralizované (nad 5000 mg/l)

**Na etiketách se používá označení:**

* velmi nízký obsah minerálních látek (méně než 50 mg/l)
* nízký obsah minerálních látek (méně než 500 mg/l)
* bohatá na minerální soli (více než 1500 mg/l)

Na minerální vody bývá někdy nahlíženo jako na zdroj vysokého příjmu sodíku. Obsah sodíku je dán přirozeným složením, nicméně tři čtvrtiny přírodních minerálních vod mají obsah sodíku pod limitem pro pitnou vodu a třetina z nich dokonce splňuje limity pro kojeneckou vodu. Obsah sodíku přímo nesouvisí se stupněm mineralizace – existují i středně mineralizované minerálky s velmi nízkým obsahem sodíku. Nejvíce sodíku obsahují léčivé minerální vody jako Zaječická hořká, Mlýnský pramen, Bílinská kyselka, Vincentka a Šaratica, jejichž podíl na celkové roční produkci minerálních vod je ale nízký. Klíčem je číst etikety a minerálky vybírat podle svých potřeb.

**Jak vybírat minerálku**

Na etiketě potravin musí být uvedeny všechny povinné údaje, přičemž u minerálních vod je **klíčových 5 informací:**

1. název zdroje a lokalita
2. charakteristické složení minerální vody
3. obsah oxidu uhličitého
4. obsah rozpuštěných pevných látek
5. datum minimální trvanlivosti

Z hlediska obsahu oxidu uhličitého může být minerální voda přirozeně sycená, obohacená o oxid uhličitý ze stejného zdroje, sycená plynem jiného původu, dekarbonovaná (s nižším obsahem oxidu uhličitého než u zdroje) nebo přirozeně nesycená. Označení, zda je minerální voda perlivá, jemně perlivá či neperlivá, je dobrovolné.

**Minerální vody nejsou jen obyčejným zdrojem tekutin – přinášejí navíc cenné minerální látky, které naše tělo potřebuje. Díky široké nabídce druhů a značek si každý může vybrat podle chuti i zdravotních potřeb. Správně vybraná minerálka je vhodná pro všechny skupiny obyvatel – od dětí až po seniory. Přírodní minerální vody jako pravidelná součást pitného režimu jsou proto jednoduchým způsobem, jak podpořit hydrataci i zdraví.**

\* \* \*

**AquaLife Institute (**[**www.aqualifeinstitute.cz**](http://www.aqualifeinstitute.cz)**) je organizace**,
která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organizmu, výživou
a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim. Podporuje také vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

*Pro další informace kontaktujte agenturu Quent, Pavlínu Perlíkovou,
tel.: 602 630 003, e-mail: pavlina.perlikova@quent.cz*