magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 1. 8. 2018 | Ing. Hana Málková

Výběr minerální vody - jak vybrat tu správnou?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Vyber-mineralni-vody---jak-vybrat-tu-spravnou__s10012x11026.html

Ne nadarmo se říká, že voda je základem našeho života. Voda je tekutina, bez které by nemohl existovat život, a která má v lidském organismu nezastupitelnou funkci. Tvoří zhruba 60 % našeho těla, to znamená, že člověk, který váží okolo 70 kg, má v sobě 40-50 litrů vody.

- Čím je člověk mladší, tím větší podíl v jeho těle voda zaujímá. Zatímco u seniorů je to cca 45 %, u dětí je procento vody daleko vyšší, u kojenců dosahuje dokonce až 85 %.

I přes toto množství tekutin v našem těle jsme i na malou ztrátu vody velice citliví a její nedostatek je pro organismus daleko nebezpečnější než nedostatek potravin. **Zatímco bez jídla přežijeme i měsíce, bez vody sotva několik dní.**

Co pít?

Pitný režim je každodenní součástí našeho života, den co den námi protékají litry tekutin, nemělo by nám být tedy lhostejné, co pijeme a měli bychom věnovat pozornost správnému výběru nápojů.

Základ pitného režimu by měla tvořit vždy voda, případně v kombinaci s dalšími ideálně neslazenými nápoji. Pokud vám samotná voda nechutná, můžete si ji ochutit citronovou šťávou či mátou, zkusit můžete i jiné ovoce a bylinky.

Ale není voda jako voda a jednotlivé druhy mají svá specifika, která je potřeba brát při výběru v potaz.

Jakou vodu vybrat?

Na úvod je potřeba vysvětlit pár základních pojmů. Vodu můžeme rozdělit do dvou základních kategorií – **voda z vodovodu (kohoutková) a voda balená**.

- Oba druhy mají své výhody i nevýhody. Při použití vody z kohoutku nemusíme myslet na její zásobování, ušetříme a nemusíme likvidovat obalové materiály. Balenou vodu můžeme mít kdykoli a kdekoli po ruce, známe její přesné složení, můžeme si vybrat takovou, která nám nejvíce chutná a prospěje i našemu zdraví.

Balená voda je z hlediska legislativy považována za potravinu *(na rozdíl od vody kohoutkové),* a proto musí splňovat požadavky na správné označování. Stejně jako u klasických potravin tedy nezapomeňte číst etikety a sledovat složení.

Vyhláška balené vody dále rozděluje:

- **Balená pitná voda** – podléhá stejným požadavkům na kvalitu jako voda kohoutková

- **Balená kojenecká voda** – voda z chráněného podzemního zdroje, která splňuje nejpřísnější hygienické normy, celkový obsah minerálních látek je max. 500 mg/l
- **Balená pramenitá voda** – voda z chráněného podzemního zdroje, celkový obsah minerálních látek je max. 1000 mg/l
- **Balená přírodní minerální voda** – získává se ze zdroje přírodní minerální vody, o kterém bylo vydáno osvědčení, může být různě mineralizovaná, složení a obsah minerálních látek je vždy uvedeno na obalu

	Obsah rozpuštěných látek
Velmi slabě mineralizovaná	do 50 mg/l
Slabě mineralizovaná	50 mg/l až 500 mg/l
Středně mineralizovaná	500 mg/l až 1500 mg/l
Silně mineralizovaná	1500 mg/l až 5000 mg/l
Velmi silně mineralizovaná	vyšší než 5000 mg/l

Pokud je na etiketě přírodní minerální vody uvedeno "vhodná pro přípravu kojenecké stravy", musí splňovat limity pro kojeneckou vodu.

Složení balených minerálních vod

Unikátní analýzu složení 19 minerálních vod provedl na podzim 2016 kolektiv doc. RNDr. Zbyňka Hrkala, CSc., doc. RNDr. Jiřího Bruthanse, Ph.D. a Mgr.

Davida Rozmana.

balená voda	klasifikace podle mineralizace	obsah vybraných minerálních látek (v mg/l)					
		hořčík	draslík	vápník	zinek	jód	sodík
přírodní minerální vody v ČR							
Dobrá voda	slabě mineralizovaná	7,7	10,6	5,2	<0,01	<0,005	12,6
Korunní	středně mineralizovaná	20	15,9	59,8	<0,01	<0,005	63,4
Il Sano	středně mineralizovaná	53,7	4,1	69,4	0,013	<0,005	26,1
Magnesia	středně mineralizovaná	156	1,4	37,2	<0,01	<0,005	4,8
Mattoni	středně mineralizovaná	25,2	14,9	84,7	0,011	<0,005	67,9
Ondrášovka	středně mineralizovaná	22,3	1,5	210	<0,01	<0,005	27,5
Hanácká kyselka	silně mineralizovaná	67,3	15,3	271	<0,01	<0,005	243
Poděbradka	silně mineralizovaná	61,8	55,9	158	<0,01	0,047	462

balená voda	klasifikace podle mineralizace	obsah vybraných minerálních látek (v mg/l)					
		hořčík	draslík	vápník	zinek	jód	sodík
minerální vody z přírodního léčivého zdroje v ČR							
Bílinská	velmi silně mineralizovaná	42	86	135	<0,01	0,012	1750
Šaratica	velmi silně mineralizovaná	790	24,3	395	0,083	1,24	2090
Zaječická	velmi silně mineralizovaná	5130	728	586	<0,01	0,367	1770
Vincentka	velmi silně mineralizovaná	14,8	131	231	<0,01	7,26	2388

balená voda	klasifikace podle mineralizace	obsah vybraných minerálních látek (v mg/l)					
		hořčík	draslík	vápník	zinek	jód	sodík
přírodní minerální vody v SR							
Baldovská	silně mineralizovaná	86	21,4	387	<0,01	0,020	94
Budiš	silně mineralizovaná	36,9	38,6	154	0,011	0,024	351
Fatra	silně mineralizovaná	41,9	15,3	43,9	<0,01	0,028	529
Lubovianka	silně mineralizovaná	146	4,6	138	<0,01	0,008	149
Gemerka	silně mineralizovaná	130	18	446	<0,01	0,081	107
Mitická	silně mineralizovaná	78,2	1,6	247	<0,01	0,006	22,6

Zdroj: Aqualifeinstitute.cz

Je vhodné pít minerální vody?

V případě výživy většinou není tak úplně jednoduché najít na otázky jednoznačné odpovědi. A ani v případě minerálních vod tomu není jinak. Záleží, o jakou konkrétní vodu se jedná, na množství, které vypijete, na vašem zdravotním stavu, aktuální situaci, aktivitě, ročním období apod.

Jaké vody vybírat?

Pro **každodenní pití** lze využít **slabě a středně mineralizované vody** – můžete je pít bez omezení jako součást pravidelného pitného režimu a zdravého životního stylu. Tyto vody vám mohou pomoci naplnit denní příjem některých minerálních látek, který bývá často v české populaci nedostatkový, např. **vápník** nebo **hořčík.**

Při výběru minerální vody je zapotřebí sledovat zejména obsah sodíku, který se vždy dočtete na etiketě. Příjem soli (resp. sodíku) je u většiny populace vysoký a je vhodné ho proto spíše omezovat. Problém vysokého obsahu sodíku se však týká jen několika málo druhů silně mineralizovaných vod, většina vod na českém trhu spadá do slabě a středně mineralizovaných vod, které můžeme pít bez obav. Více o složení českých a slovenských minerálních vod se dozvíte z tabulky výše.

Silně mineralizované vody jsou vhodné jen při specifických situacích, například při **velké zátěži v letním období nebo při sportu**, kdy je třeba doplnit nejen vodu, ale i minerální látky (včetně sodíku). Silně mineralizované vody by však neměly být v běžném životě jediným zdrojem tekutin.

Zvláštní kategorií jsou **přírodní léčivé vody,** které pochází ze zdrojů s prokazatelnými léčivými účinky, často silně mineralizovaných. Jejich konzumaci

je vhodné **konzultovat s lékařem**, který dokáže doporučit, jaký druh nejlépe vyhovuje aktuálnímu zdravotnímu stavu.

Specifické požadavky mají samozřejmě děti, těhotné a kojící ženy, sportovci, senioři či lidé nemocní.

- **Pitný režim kojenců**

Pokud je dítě plně kojeno, není potřeba mu v prvních šesti měsících podávat další tekutiny, nekojeným dětem je možné začít podávat malé množství tekutiny po lžičkách po ukončení čtvrtého měsíce života, a to například při vyšší tělesné teplotě, silném pocení apod. Od začátku zařazení nemléčných příkrmů je již potřeba tekutiny doplňovat. Nejvhodnější je **kojenecká voda**, ze které se připravují i čaje určené pro daný věk.

- **Pitný režim dětí**

Pro starší děti je nejlepší **kojenecká**, **pramenitá** a **slabě**, případně **středně mineralizovaná voda**, u kterých máte jistotu kvality, protože požadavky na tyto vody jsou mnohem přísnější než pro pitnou vodu.

- **Pitný režim těhotných a kojících žen**

Pitný režim těhotných a kojících žen by měla tvořit **kojenecká**, neperlivá **pramenitá** nebo **slabě a středně mineralizovaná voda**. Je vhodné vybírat vody s vyšším obsahem vápníku a hořčíku, jehož příjem pomáhá v těhotenství při křečích a tvrdnutí břicha.

- **Pitný režim seniorů**

Pro seniory jsou vhodné **pramenité** nebo **slabě a středně mineralizované vody**, silně mineralizované vody by měly být konzumovány s ohledem na aktuální zdravotní stav.

- **Pitný režim sportovců**

Sportovní výkony s sebou přináší zvýšené nároky na příjem tekutin. Během zátěže, hlavně při vyšším pocení a vyšší okolní teplotě, se doporučuje pít **slabě, středně či silně mineralizované vody**, v případě delších výkonů i nápoje obsahující cukr. Tuto funkci mohou plnit také specializované iontové energetické nápoje. Po zátěži tělo potřebuje doplnit zejména hořčík, vápník a draslík, k čemuž mohou minerální vody dopomoci.

Závěrem lze tedy shrnout, že **minerální voda může být** vhodnou součástí vyváženého jídelníčku, **je však potřeba vybrat tu správnou.** Zejména **vody s vyšší mineralizací** je potřeba **vybírat uvážlivě, konzumovat je v rozumném množství a ve specifických situacích, které si doplnění minerálních látek žádají.**

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz