magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 2. 7. 2019 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Minerální vody vybírejte, aby posloužily vašemu zdraví. Sodík raději sledujte vždy

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Mineralni-vody-vybirejte,-aby-poslouzily-vasemu-zdravi.-Sodik-radeji-sledujte-vzdy__s10012x19264.html

Voda je základ života. Kdy nám minerální vody mohou prospívat a jaký typ bychom si měli vybrat? Na co si dát při výběru pozor? V případě onemocnění ledvin nebo močových kamenů s minerálkami raději opatrně.

Složení obyčejné vody je rozmanité

Voda neobsahuje jen samotný kyslík a vodík, které dávají dohromady její vzorec H_20 – je to **komplex ve vodě rozpuštěných plynů a anorganický a**

organických látek (rozpuštěných i nerozpuštěných). Množství a zastoupení minerálních látek ovlivňuje to, odkud voda pochází. Balené vody reguluje jak česká, tak i evropská legislativa – zda se smí a nebo naopak nesmí voda chemicky upravovat nebo dezinfikovat, **stanovuje limity pro obsah některých minerálních látek i požadavky na bezpečnost či označení**.

Jakost a kvalita balených vod

Česká vyhláška o požadavcích na jakost a zdravotní nezávadnost balených vod a o způsobu jejich úpravy **rozlišuje 4 druhy balených vod**:

1. balenou přírodní minerální vodu

- vyrábí se z přírodní minerální vody získané ze zdroje, který **má osvědčení či certifikát**
- obsah rozpuštěných minerálních látek může být různě vysoký

2. balenou pramenitou vodu

- vyrábí se z kvalitní vody z chráněného podzemního zdroje, která nesmí být upravovaná jinak než způsoby vymezenými ve vyhlášce
- tento typ vody **mohou běžně pít jak děti, tak dospělí** – obsah minerálních látek je nejvýše 1000 mg/l

3. balenou kojeneckou vodu

- vyrábí se z kvalitní vody z chráněného podzemního zdroje, která nesmí být upravovaná jinak než ozářením UV zářením
- tento typ vody je vhodný **nejen pro kojence, ale mohou jej běžně pít i všichni ostatní** – obsah minerálních látek je max. 500 mg/l

4. balenou pitnou vodu

- ta je svými vlastnostmi **nejbližší pitné vodě z kohoutku**

Léčivé vody jen s lékařem a pozor na sodík!

Podle obsahu minerálních látek pak můžeme vody rozdělit na 5 následujících skupin:

- velmi slabě mineralizované – obsah min. látek do 50 mg/l
- slabě mineralizované – obsah min. látek od 50 mg/l do 500 mg/l
- středně mineralizované - obsah min. látek od 500 mg/l do 1500 mg/l
- silně mineralizované - obsah min. látek od 1500 mg/l do 5000 mg/l
- velmi silně mineralizované - obsah min. látek vyšší než 5000 mg/l

Největší podíl v našem běžném pitném režimu by měla tvořit **běžná pitná voda**, kde není obsah rozpuštěných minerálních látek příliš vysoký. Pokud chceme pít vody balené (s vyšším obsahem minerálních látek), záleží pak na řadě faktorů, který typ je pro nás nejvhodnější – **svou roli hraje náš zdravotní stav, aktivity, množství vody, které chceme vypít** i jaké je zrovna roční období.

Pokud chceme pít minerální vody častěji, ve větším množství, **měli bychom vybírat zejména vody s nižší mineralizací** (do 1 000 mg/l). Stále je ale vhodnější druhy raději prostřídat – právě kvůli rozdílům v obsahu minerálních látek. **Obsah sodíku** by měl ale na etiketě sledovat téměř každý – a o to víc ten, kdo trpí na vysoký krevní tlak – a ideálně tak **zvolit vodu s jeho nižším obsahem**.

Lázeňská léčba je mimořádná

Přírodní léčivé vody, které jsou silně mineralizované, pochází z pramenů, které **se využívají při lázeňské léčbě**. Tento typ je právě s ohledem na vysokou mineralizaci vhodné zařadit jen **po poradě s lékařem a nebo lékárníkem**.

Při průjmu je doplnění minerálů vhodné

Středně mineralizovaná voda se díky svému vyššímu obsahu minerálních látek hodí **při průjmu**, kdy je potřeba hradit zvýšené ztráty tekutin i minerálních látek a běžná pitná voda není ideální. V této době ale **nevybírejte vody s vysokým obsahem hořčíku** – ten může naopak působit projímavě. Podobně středně či silně mineralizované vody se budou hodit, i když hodně intenzivně sportujeme a více se potíme (a to zejména v letních horkách) – protože bychom měli tekutiny i s minerály doplnit.

Při nemocech ledvin - na minerálky pozor

Na druhou stranu - **pokud se léčíte s onemocněním ledvin** nebo se u vás v minulosti objevily ledvinové nebo močové kameny, pak je vhodné, abyste dbali doporučení lékaře na vhodný typ vody – pomůže vám vybrat typ s výší

mineralizace, který bude nejlepší. Doporučované bývají **stolní minerální vody**, v jejichž složení je dostatek hořčíku, ale naopak nižší množství vápníku a sodíku.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

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