

Teraz tylko niektóre wody mineralne będą miały korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi

# REWOLUCJA W WODACH BUTELKOWANYCH

Tadeusz Wojtaszek

Będąc w Unii Europejskiej, musimy przyzwyczać się do zmian w określeniach handlowych niektórych produktów, których nazwy ukształtowały się w języku polskim na podstawie innych przesłanek i zasad aniżeli w zachodnich krajach europejskich. Musimy też przyjąć sformułowania, które dopasowuje się, nawet wbrew logice, do określonych różnorodnych potrzeb merkantylnych. Takim przykładem jest zaliczenie ślimaka do grupy ryb śródlądowych, aby można było dotować jego hodowlę, czy też marchwi do owoców, aby można produkować z niej dotowane dzemy. Idąc tym tropem, musimy też przyzwyczać się do tego, że naturalna woda mineralna może nie mieć składników mineralnych i być produkowana ze zwykłej wody.

Dotychczas nazwa „naturalna woda mineralna” oznaczała wodę zawierającą bogactwo ważnych dla zdrowia człowieka składników mineralnych, która przeznaczona była do picia w celach dietetycznych, odżywczych i profilaktyczno-zdrowotnych. Pojęcie takie utrzymało się przez wiele dziesiątków lat i weszło na trwałe w świadomość konsumentów. Kodyfikowało to wiele aktów prawnych, na przykład rozporządzenie Ministra Zdrowia z 27 grudnia 2000 r., w którym napisano, że: *naturalna woda mineralna to woda podziemna, pierwotnie czysta posiadająca właściwości odżywcze lub dietetyczne, zawierająca powyżej 1000 mg/dcm<sup>3</sup> rozpuszczonych składników mineralnych (...) lub zawierająca w określonym stężeniu jeden ze składników mających znaczenie fizjologiczne (wapń, magnez, sód, żelazo, chlorki, siarczany, wodorowęglany)* i w nieco zmienionej formie w kolejnych rozporządzeniach.

Ale od 7 maja 2011 roku zaczęło obowiązywać nowe rozporządzenie Ministra Zdrowia z 31 marca 2011 r., w którym nie ma już tego typu definicji. Teraz obowiązywać już będzie definicja oparta na przepisach Unii Europejskiej, które odmiennie opisują ten rodzaj wody.

W ubiegłym roku, w celu przystosowywania naszych krajowych przepisów do standardów obowiązujących w Unii Europejskiej zmieniono ustawową definicję naturalnych wód mineralnych w oparciu o dyrektywę Parlamentu Europejskiego i Rady nr 2009/54/WE z 18 czerwca 2009 r. w sprawie wydobywania i wprowadzania do obrotu naturalnych wód mineralnych. W nowej definicji wprowadzonej do ustawy z 8 stycznia 2010 r. o zmianie usta-

*micznym i mikrobiologicznym oraz charakterystycznym stabilnym składem mineralnym, a w określonych przypadkach także właściwościami mającymi znaczenie fizjologiczne, powodującymi korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi.* W poprzedniej definicji nie było słów „w określonych przypadkach” i dlatego wszystkie wody określone jako naturalne wody mineralne miały z natury rzeczy korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi.

**Zdrowie i życie każdego człowieka w dużej mierze zależy od rodzaju i jakości wody, jaką na co dzień pije.**

*prof. Julian Aleksandrowicz*

wy o bezpieczeństwie żywności i żywienia dodano tylko wyrazy: *w określonych przypadkach*, które jednak w zasadniczy sposób zmieniają określenie „naturalna woda mineralna”. Definicja ta mówi teraz, że naturalna woda mineralna to: *woda podziemna wydobywana jednym lub kilkoma otworami naturalnymi lub wierconymi, różniąca się od wody przeznaczanej do spożycia przez ludzi pierwotną czystością pod względem che-*

Zmiana ta oznacza, że teraz każda woda podziemna spełniająca określone warunki pierwotnej czystości, rozlewana do butelek może być nazwana naturalną wodą mineralną, ale tylko niektóre z nich mogą mieć korzystny wpływ na zdrowie. Zależać to będzie przede wszystkim od zawartości i ilości w wodzie poszczególnych składników mineralnych mających znaczenie fizjologiczne. W praktyce oznacza to, że w dużej części wód, które mogą się



nazywać naturalnymi wodami mineralnymi, nie będąc składnikami mineralnymi. Ścisłej mówiąc, mogą być w nich tylko w bardzo małych, śladowych ilościach, niemających znaczenia fizjologicznego.

Teraz będziemy musieli zmienić nasz dotychczasowy sposób myślenia na ten temat i przewartościować swoje pojęcia w tej materii. Już kilka wód o niewielkiej mineralizacji określanych dotychczas jako naturalne wody źródlane zostały w ostatnim czasie przemianowane na naturalne wody mineralne, pomimo tego, że nie przybyło im wcale tych ważnych, życiodajnych składników mineralnych.



Przepisy dotyczące wód butelkowanych stosowane w Unii Europejskiej oparte są na określeniach, jakie zastosowano we Francji w XIX wieku, kiedy zaczęto butelkować tam przemysłowo wody wydobywane spod ziemi. Wody te nazywano wodami mineralnymi, nawiązując do ich pochodzenia z podziemnych pokładów „hydromineralnych”, czyli wodonośnych warstw mineralnych. Nie zwracano wówczas uwagi na poziom zawartych w wodzie składników mineralnych i nazwę tę stosowano niezależnie od poziomu mineralizacji wody. Utrwaliła się ona na dobre we Francji w stosunku do wód butelkowanych od czasu, kiedy to lord John Harmsworth rozwinął na dużą skalę eksploatację źródeł wody Perrier i

rozpoczął w 1870 roku jej pierwszą kampanię reklamową. Podobne nazewnictwo wody wydobywanej spod ziemi stosowano też w innych krajach zachodnioeuropejskich, opierając się na łacińskim czasowniku *minare* – to znaczy kopać, co według tego oznaczało, że woda mineralna to woda wykopana spod ziemi. Nazwy te stosowano później i w innych częściach świata, z pewnymi modyfikacjami wynikającymi z różnic geologicznych, gospodarczych, historycznych i kulturowych.

Natomiast w krajach Europy Środkowej nazewnictwo dotyczące wód podziemnych ukształtowało się na podstawie ustaleń przyjętych na Międzynarodowym Kongresie Balneologicznym, jaki odbył się w Nauheim w Niemczech w 1911 roku. Intuicyjnie, ale zupełnie trafnie uznano, że wodami mineralnymi nazywać będzie można te, które mają w jednym litrze co najmniej 1000 mg składników mineralnych. W takich wodach znaleźć można przynajmniej jeden składnik mineralny w takiej ilości, że mógł on oddziaływać fizjologicznie lub odżywczo na organizm człowieka wpływając korzystnie na zdrowie. W Polsce nazewnictwo to przyjęło się jeszcze przed wojną, wypierając stosowaną wcześniej nazwę „wody kruszcowe”, ale wprowadzono

go oficjalnie w 1954 r. na I Ogólnopolskim Zjeździe Balneologicznym w Inowrocławiu. Wody niskomineralizowane o zawartości składników stałych w granicach 500–1000 mg/l nazwano akratepegami – zamiennie wodami zwykłymi, wody o mineralizacji poniżej 500 mg/l wodami słodkimi, a te poniżej 200 mg/l nawet wodami ultrasłodkimi. Nazewnictwo takie funkcjonuje do dzisiaj w balneologii oraz hydrogeologii i było respektowane w naszym kraju w stosunku do wód butelkowanych do 1990 roku.

Określenia stosowane obecnie w przepisach UE dotyczące wód butelkowanych nie odpowiadają oznaczeniom stosowanym w takich dyscypli-

nach naukowych jak właśnie hydrogeologia i balneologia, jak też w słownictwie będącym w powszechnym użyciu i jest to powodem wielu nieporozumień i niejasności terminologicznych zarówno w nauce, jak też w życiu codziennym. Od 1990 roku ukazało się w Polsce także około 10 różnych aktów prawnych (ustaw, rozporządzeń, norm), w których często zupełnie odmiennie klasyfikowano poszczególne rodzaje wód, rozlewanych do opakowań jednostkowych, co wprowadzało dodatkowe zamieszanie w tych sprawach.

Pod koniec ubiegłego wieku wprowadzono też do handlu nazwę „naturalne wody źródlane” dla wód niskozmineralizowanych. Obecnie z dawnej definicji usunięto określenie „naturalne” i wody te nazywane będą teraz tylko wodami źródlanymi. Sposób ich pozyskiwania pozostaje taki sam jak naturalnych wód mineralnych. Ma to być również woda pierwotnie czysta pod względem chemicznym oraz mikrobiologicznym, ale nie różniąca się właściwościami oraz składem mineralnym od wody przeznaczonej do spożycia przez ludzi określonej w przepisach o zbiorowym zaopatrzeniu w wodę.



W nowych przepisach zmieniono też definicję wody stołowej, uznając, że wodę stołową można uzyskać poprzez dodanie naturalnej wody mineralnej lub soli mineralnych zawierających co najmniej jeden składnik mający znaczenie fizjologiczne, taki jak: sód, magnez, wapń, chlorki, siarczany, wodorowęglany lub węglany do wody źródlanej albo wody źródlanej, lub tych soli mineralnych, do naturalnej wody mineralnej. Wody stołowe, któ-

rych nazwa jest niestety nieadekwatna do ich przeznaczenia, służyć mają uzupełnianiu zasobu składników mineralnych w naszej diecie w takich ilościach i zestawieniu, aby dostarczyć z wodą elektrolity nadmiernie wydalone w czasie wysiłku fizycznego, np. w czasie pracy lub uprawiania sportu. Są więc one równie korzystne dla zdrowia.

Obecnie naturalne wody mineralne są podzielone na cztery kategorie:

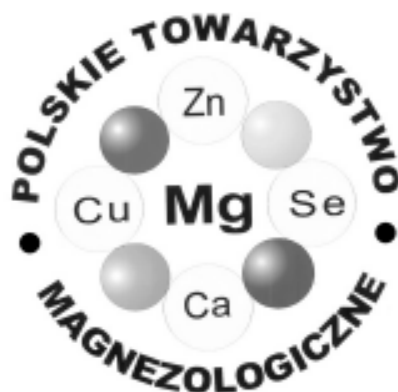
- wysokozmineralizowane – mające powyżej 1500 mg/l składników mineralnych,
- średniozmineralizowane – mające od 500 do 1500 mg/l składników mineralnych,
- niskozmineralizowane – mające nie więcej aniżeli 500 mg/l składników mineralnych,
- bardzo niskozmineralizowane – mające nie więcej niż 50 mg/l składników mineralnych.

Taki podział wód nie mówi jednak wiele o charakterze wody, wynikającym z zawartości poszczególnych składników mineralnych, które mogą mieć znaczenie dla zdrowia, a jedynie pozwala na ogólną orientację konsumenta, z jakiej półki wybierać sobie wodę do picia. Najlepiej, by były to wody wysoko- i średniozmineralizowane, bo w takich wodach znajdzie się składniki mineralne, w takiej ilości, że będą one miały znaczenie fizjologiczne powodujące korzystne oddziaływanie na zdrowie.

Najbardziej wartościowe dla organizmu składniki mineralne, które można znaleźć w naturalnej wodzie mineralnej to: magnez, wapń, sód, chlorki, siarczany i wodorowęglany oraz w niektórych wodach także jod, fluor i żelazo. Od ilości tych składników w wodzie zależy ich oddziaływanie na nasz organizm. Wybierając wodę do picia, należy zwrócić uwagę na jej skład mineralny podany na etykiecie i ocenić, czy ilość zawartych w niej składników mineralnych jest odpowiednia do uzupełnienia bilansu tych składników w naszej diecie.

Punktem wyjścia jest w tym przypadku, poza poziomem ogólnej mineralizacji, zawartość poszczególnych składników w wodzie. Najbardziej wartościowe dla zdrowia z tego

powodu są wody wysokozmineralizowane, o ogólnej mineralizacji ponad 1500 mg/l, które mogą wzbogacać naszą dietę o znaczące ilości poszczególnych składników mineralnych, a więc o co najmniej 15% RDA, czyli dobowego zapotrzebowania na dany składnik odżywczy, lub zapewnić odpowiednią ilość składników mineralnych korzystnie fizjologicznie oddziałujących na organizm. Wody takie na etykiecie mogą mieć napis np: zawiera magnez, zawiera wodorowęglany itp. Natomiast wody średniozmineralizowane o ogólnej mineralizacji 500–1500 mg/l i zawartości poszczególnych składników mineralnych w ilości co najmniej 10% RDA mogą spełniać funkcję profilaktyczną, wspomagając naszą dietę, w utrzymaniu odpowiedniego ich poziomu w organizmie.



Wody niskozmineralizowane i bardzo niskozmineralizowane o mineralizacji poniżej 500 mg/l nie posiadają niestety takiej zawartości poszczególnych składników mineralnych, które kwalifikowałyby je do grupy wód mających znaczenie fizjologiczne, a więc nie mają z tego powodu znaczenia zdrowotnego. Ze względu na swoją pierwotną czystość, są doskonałym środkiem spożywczym do przyrządzania posiłków, zwłaszcza dla niemowląt, przyrządzania soków do picia i napojów, parzenia kawy, herbaty i ziół itp. Są one alternatywą dla, często niestety nie najlepszej jakości, wód wodociągowych. Część takich wód pozostanie prawdopodobnie dalej na rynku pod nazwą wód źródlanych, zwłaszcza te w dużych pojemnikach (19 litrów) zwane potocznie galonami.

Nadmienić należy, że przywoływane tu przepisy nie dotyczą wód leczniczych, bowiem określona zawartość składników mineralnych nie jest podstawą do zakwalifikowania wody do kategorii mineralnych wód leczniczych. Zakwalifikowanie do tej kategorii wody wymaga badań klinicznych lub długotrwałych obserwacji potwierdzających, że woda ta stosowana w określonej dawce dziennej i w określonym czasie wywiera działanie lecznicze, przy stosowaniu jej w formie kuracji pitnej lub innej, takiej jak kąpiele i inhalacje.

Aby racjonalnie korzystać z możliwości zdrowotnych, jakie dają naturalne wody mineralne, potrzebna jest więc teraz duża wiedza i świadomość konsumentów. W tej sytuacji niezmiernie ważną sprawą jest, aby konsumenci mając do wyboru całą gamę wód, zwanych teraz naturalnymi wodami mineralnymi umieli wybrać takie, które mogą służyć ich zdrowiu.

Mając to na uwadze, Polskie Towarzystwo Magnezologiczne im. prof. Juliana Aleksandrowicza prowadzi będzie szeroką kampanię edukacyjną, by w tej nowej sytuacji konsumenci nie byli zagubieni przy wyborze wody dla swych potrzeb. Kampania ta prowadzona będzie w ramach programu „Woda dla zdrowia”. Na stronach portalu internetowego [www.wodadlazdrowia.pl](http://www.wodadlazdrowia.pl) publikowane będą informacje o różnego rodzaju wodach i opisy poszczególnych wód wraz z informacjami o możliwości uzupełniania przez nie bilansu składników mineralnych w diecie. Na stronach tego portalu konsumenci będą mogli dowiedzieć się także o funkcji i znaczeniu poszczególnych składników mineralnych w organizmie człowieka.

**Tadeusz Wojtaszek**

Autor jest członkiem Prezydium Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego im. prof. Juliana Aleksandrowicza i ekspertem PTMag ds. wód mineralnych oraz kierownikiem Programu „Woda dla zdrowia”.