



## Náš rozhovor – na 8 otázek odpovídá:

Ing. JANA JEŽKOVÁ,  
předsedkyně Svazu minerálních vod, z. s.



SVAZ MINERÁLNÍCH VOD

### Z jakých druhů balených vod si lze vybrat?

Vyhláška 275/2004 Sb. rozděluje balené vody na kojeneckou, pramenitou, přírodní minerální a pitnou. Kojenecká, pramenitá a přírodní minerální voda musí pocházet z chráněného podzemního zdroje původní čistoty, zcela bez chemických úprav a dezinfekcí. Nelze tedy do ní přidávat bakteriostatické ani jiné látky (s výjimkou oxidu uhličitého).

**Balená přírodní minerální voda** má prokazatelné fyziologické účinky na lidský organismus. Průkaz těchto fyziologických účinků je jedním ze zásadních rozdílů mezi minerální a pramenitou vodou.

**Balená pramenitá voda** pochází z chráněného podzemního zdroje, jehož vydatnost, složení, teplota a ostatní základní vlastnosti musí být ustálené v mezích přirozeného kolísání. Obsah dusičnanů nesmí překročit 25 mg/litr, celkový obsah minerálních látek může být nejvýše 1 000 mg/l.

**Balená kojenecká voda** se získává z chráněného podzemního zdroje, jehož vydatnost, složení, teplota a ostatní základní vlastnosti musí být ustálené v mezích přirozeného kolísání. Kojenecká voda splňuje nejprísnější hygienické normy, nesmí být upravována žádným způsobem, s výjimkou ozařování UV zářením. K dalším zásadním kritériím, která musí tato voda splňovat, patří obsah dusičnanů (max. 10 mg/l) nebo celkový obsah minerálních látek (nejvýše 500 mg/l).

**Balená pitná voda** podléhá stejným požadavkům na kvalitu jako voda ve vodovodní síti. Na její výrobu nemusí být použita podzemní voda, lze ji získávat z jakéhokoli vodárenského zdroje a upravovat ji stejně jako vodu kohoutkovou.

### Zastupujete Svaz minerálních vod, jak roste prodej minerálních vod?

Na základě statistických údajů, které má Svaz minerálních vod od svých členů, opravdu mohou potvrdit, že se prodej přírodních minerálních vod za posledních 5 let zvýšil o 5 % a celkově i s ochucenou minerální vodou členové Svazu za loňský rok vyprodukovaly 826 milionů litrů.

Trendem posledních let při výběru nápoje je především zdravý životní styl, kdy lidé místo alkoholu, sladkých piv a limonád častěji vyhledávají minerální vody.

### Co na nich lidé oceňují?

Výrazný podíl v prodeji balených vod zaujímají právě minerální vody, které prokazatelně prospívají zdraví a doplňují tělu chybějící minerály, které lidské tělo z principu potřebuje a které umí v této formě přijmout lépe než z jiných druhů potravin. Jde o látky jako například hořčík (Magnesium), vápník (Calcium), zinek (Zincum) a draslík (Kalium) či fluor (Fluorum).

### Je možné se spolehnout na kvalitu balených vod?

Balené vody musí být vyrobené, zabalené a označené jako potraviny. Proto vždy víme, co pijeme, jakmile si přečteme jejich etiketu. Limity nežádoucích látek jsou pro podzemní balené vody několikanásobně přísnější než pro vodu z vodovodu a jsou stanoveny tak, aby ji mohly pít i děti a citlivé skupiny obyvatelstva. Vody kojenecké pak mají nejprísnější limity pro možný výskyt sodíku a dusičnanů.

Přírodní minerální vody pochází pouze z uznaného chráněného podzemního zdroje, který je přísně kontrolovaný Ministerstvem zdravotnictví, tomu, než je uznán jako zdroj přírodní minerální vody, předchází dlouhodobé pozorování a vyhlášení ochranného pásma. Plnění vody do obalů pak podléhá přísné kontrole nejen výrobce, ale také Státní zemědělské a potravinářské inspekce.

Všichni členové SMV stáčí své výrobky na moderních linkách, které zajišťují špičkovou kvalitu produktů. Na etiketách je vždy uveden způsob skladování a Státní zemědělská a potravinářská inspekce kontroluje nejen výrobní procesy při stáčení, ale především hotové výrobky v obchodní síti, včetně dodržování podmínek jejich skladování.

### Které minerální látky jsou prospěšné zdraví?

#### Hořčík (Mg)

Má nezastupitelnou úlohu ve všech procesech probíhajících v organismu. Působí antistresově, antitoxicky, protialergicky i protizánětlivě. Uklidňuje nervový systém, vrací vnitřní vyrovnanost, působí pozitivně na srdeční rytmus, je nutný pro tvorbu ochranných látek. Hraje obrovskou roli v procesech srážení krve, v činnosti střev, žlučníku a močového měchýře. Když hořčík chybí, projeví se to ranní únavou i po dlouhých hodinách spánku nebo nespavostí, nočním pocením, bušením srdce, náhlými závratěmi, ztrátou rovnováhy, třesem víček, padáním vlasů, lámavými nehty, křečemi, mravenčením v nohou. Člověk s deficitem hořčíku je rychle unavený, citlivý na změny počasí, často ho bolí hlava a mívá potíže s koncentrací.

### Draslík (K)

Je důležitý pro udržování rovnováhy tekutin, reguluje krevní tlak a udržuje správný srdeční rytmus. Zvýšená potřeba draslíku bývá zejména po chirurgických zákrocích, při redukčních dietách, průjmech, chronických onemocněních zažívacího traktu a nadměrném pocení. Nedostatek draslíku se projevuje poruchou činnosti svalů, srdečního rytmu, trávení a nervového systému. V některých specifických případech je třeba hlídat i jeho nadbytek.

### Vápník (Ca)

Hlavní stavební materiál kostí a zubů, důležitá složka všech svalů, má významný podíl na srážlivosti krve. Když ve výživě chybí vápník, tělo si ho bere z kostí. Ty řidnou a vzniká osteoporóza. Důsledkem nedostatku vápníku může být také parodontóza, poruchy srdečního rytmu, křeče a únava.

### Zinek (Zn)

Je nezbytný pro formování kostí a urychlování léčení ran, vředů, zranění, pooperačních jizev a velmi nutný pro normální vývoj pohlavních orgánů nebo udržování kvality vlasů. Jeho nedostatek má vliv na celkově zdravý člověka, především na poruchy růstu a vývoje a na regeneraci organismu.

### Jód (I)

U nás je obecně nedostatkovým prvkem. Je nezbytný pro funkci štítné žlázy, tělesný a duševní vývoj. Nedostatek se projevuje nízkou aktivitou štítné žlázy. Potřeba jódu se zvyšuje u dospívající mládeže, těhotných a kojících žen.

### Sodík (Na)

Udržuje rovnováhu tělních tekutin. Při vysokých ztrátách sodíku (nadměrné pocení), pokud nejsou vyrovnány zvýšeným příjmem, se objevují svalové křeče, bolesti hlavy a průjmy. Rovněž přebytek sodíku může vyvolat poruchy. Dlouhodobý nadměrný příjem sodíku zvyšuje u citlivých osob krevní tlak.

### Klasifikace a složení balených minerálních vod

Balená voda	Klasifikace podle mineralizace	Obsah vybraných minerálních látek (v mg/l)					
		RPL*	hořčík	draslík	vápník	jód	sodík
Přírodní minerální vody v ČR							
Dobrá voda	slabě mineralizovaná	104	8,6	10,7	6	<0,005	11,3
Hanácká kyselka	silně mineralizovaná	1620	68	15	270	<0,005	248
Il Sano	středně mineralizovaná	606	54	4,1	68,7	<0,005	25,6
Korunní	slabě mineralizovaná	493	24,3	17,5	68,4	<0,005	74,7
Magnesia	středně mineralizovaná	788	170	1,4	37,4	<0,005	6,17
Mattoni	středně mineralizovaná	525	25	14,9	84,5	<0,005	69,9
Ondrášovka	středně mineralizovaná	667	23,1	1,4	195	<0,005	27,3
Poděbradka	silně mineralizovaná	1930	63,1	58,5	158	0,047	464

\* rozpuštěné pevné látky

### Není těch minerálních látek moc?

Přírodní minerální voda může být různě mineralizovaná, tj. má různý obsah minerálních látek – nízká a střední mineralizace do 1 000 mg/l je vhodná pro všechny kategorie zákazníků, protože nemusí nijak svou spotřebu omezovat ani v čase, ani v množství. Pokud splňuje limity kojenecké

vody je na etiketě uvedeno „vhodná pro přípravu kojenecké stravy“.

V současné době, kdy je hodně diskutovaný příjem sodíku, najdeme na našem trhu minerální vody, které splňují limit pro kojenecké vody, tj. 20 mg sodíku na litr, a mimo dvou minerálních vod ostatní značky z hlediska sodíku splňují limit pro pitnou vodu. Takže žádný strach, každý si může vybrat.

Vody bohaté na minerální látky jsou zase výhodné pro spotřebitele v letním období nebo při sportu, kdy je třeba velice rychle doplnit minerály a uhasit pocit žízně.

### A co ty léčivé vody?

Výtěžky z přírodních léčivých zdrojů zabalené do spotřebitelských obalů jsou samostatnou kategorií, takže dnes uvedu alespoň jejich přehled a více až příště.

### Klasifikace a složení výtěžku z přírodních léčivých zdrojů

Balená voda	Klasifikace podle mineralizace	Obsah vybraných minerálních látek (v mg/l)					
		celková mineralizace	hořčík	draslík	vápník	jód	sodík
Výtěžek z přírodního léčivého zdroje							
Bílinská kyselka	velmi silně mineralizovaná	7 403	43,7	84,7	139	<0,002	1 760
Magnesia EXTRA	silně mineralizovaná	2 201	312	3,5	50,2	<0,005	5,3
Mlýnský pramen	velmi silně mineralizovaná	6 168	40,3	95	93,5	<0,005	1 650
Rudolfův pramen	silně mineralizovaná	2 413	143	8,9	279	0,005	93,6
Šaratica	velmi silně mineralizovaná	20 300	1130	59,4	361	0,99	4 590
Vincentka	velmi silně mineralizovaná	10 050	15,8	133	242	6,88	2 500
Zaječická hořká	velmi silně mineralizovaná	31 292	4597	646	451	0,488	1 642

### Takže proč si vybrat kvalitní balenou vodu?

Přednosti balených kojeneckých, pramenitých a přírodních minerálních vod jsou následující:

- pochází z jasně určených chráněných a nekontaminovaných podzemních zdrojů,
- podmínkou pro jejich povolení je stabilní složení, které se pravidelně kontroluje,
- od zdroje až po hotový výrobek mají původní bakteriologickou čistotu bez chemických úprav a dezinfekcí,
- jsou potravinou a vztahuje se na ně potravinové právo, stejně jako na jejich výrobu, značení a kontrolu,
- podléhají přísnějším limitům, například pro obsah dusitanů a organických látek, a z těchto limitů není možné udělit výjimku,
- přirozenou součástí minerálních vod jsou látky prospěšné pro lidský organismus,
- stálé složení stejně jako původ vody se uvádí na etiketě výrobku, takže přesně víme, co pijeme,
- výrobce garantuje kvalitu po celou dobu minimální trvanlivosti,
- můžeme si vybrat z různých druhů a značek podle své chuti, zdravotního stavu a věku,
- výrobek můžeme mít kdekoli a kdykoli po ruce k zajištění pitného režimu.

Děkujeme za rozhovor.

Redakce