

Minerálka na manažerském stole



SVAZ MINERÁLNÍCH VOD

Právě jsem si otevřela láhev minerálky a s chutí se napila. V ten okamžik jsem si vybavila stokrát opakované tvrzení, že na minerálky si musí dát člověk pozor a že všeho s mírou. Traduje se, že sklenička denně stačí. Jenže – jak je tomu doopravdy? Také v tom máte zmatek? Zkuste se tedy společně se mnou v hledání odpovědi orientovat podle slov Ing. Jany Ježkové, předsedkyně Svazu minerálních vod:

Svaz minerálních vod má řadu aktivit, například učí veřejnost zdravému pitnému režimu. Ostatně jak a co pít, to je dnes velká diskuze. Jakou roli v tom hrají minerální vody?

Přírodní minerální vody jsou v pitném režimu nezastupitelné, svým složením a původem z chráněné přírody prospívají organismu nejen jeho hydratací, ale i doplněním nepostrá-

datelných minerálů. Naše tělo kromě vody spotřebovává i důležité minerály, které je nutné doplňovat, protože pokud by se nám jich nedostávalo dostatečné množství, může dojít k minerálnímu rozvratu, a dokonce i k selhání organismu.

Prameny minerálních vod se většinou nacházejí v chráněných krajinných oblastech, kde je příroda téměř nedotčena lidskou činností a kde v hloubce stovek metrů příroda po stále-

datelných minerálů. Naše tělo kromě vody spotřebovává i důležité minerály, které je nutné doplňovat, protože pokud by se nám jich nedostávalo dostatečné množství, může dojít k minerálnímu rozvratu, a dokonce i k selhání organismu.

ti tvoří a dokonale opatruje minerální vodu. Z povrchu země voda prostupuje vrstvou hornin a sama příroda ji obohacuje o minerály a přírodní CO₂, filtruje a chrání před vlivy vnějšího prostředí, a vzniká tak přírodní minerální voda nejvyšší čistoty a kvality, přičemž každá je unikátní svým složením a chutí. Přírodní minerální vody stejně jako pramenité nebo kojenecké musí být vždy jímány z chráněných podzemních zdrojů původní čistoty, tedy zcela bez chemických úprav a dezinfekcí. Pokud jde o minerální vody, rozlišujeme: přírodní minerální vody a minerální vody z přírodních léčivých zdrojů.

Pijeme dost minerálek, nebo můžeme přidat?

„Přírodní minerální vody“ mají různý stupeň mineralizace. Nízce až středně mineralizované vody (do 1000 mg rozpuštěných pevných látek na litr) jsou vhodné pro každodenní pití a není nutné jejich spotřebu nijak omezovat v množství ani čase. V létě nebo při sportu, při těžké práci, kdy je třeba doplňovat minerály ve zvýšené míře, jsou potom vhodné minerální vody více mineralizované. Minerální vody jsou tedy výhodným řešením pro doplňování tolik potřebných minerálů, přičemž lidský organismus dokáže nejlépe využít minerály obsažené právě ve vodě.

Balené „minerální vody z přírodních léčivých zdrojů“ mají vlastnosti vhodné pro léčebné využití. Charakteristické složení přírodních minerálních vod i balených výtěžků z přírodních léčivých zdrojů najde spotřebitel vždy na etiketě výrobku a může si vybrat podle svého věku, chuti, aktivit a zdravotního stavu.

A jdou na odbyt více ty přislazované, nebo přírodní?

Ochucená minerální voda je unikát České republiky, jde o výrobky z kvalitní minerální vody, které si spotřebitelé oblíbili zejména pro nižší obsah cukru oproti jiným nealkoholickým nápojům. Jejich podíl na vyrobených minerálních vodách v posledních letech postupně mírně klesá a souběžně mírně roste poptávka po minerálních vodách přírodních.

Výrobci minerálek cíleně snižují obsah cukru ve slazených minerálních nápojích. Výsledky jsou znatelné. Jak reaguje veřejnost?

Snižování obsahu cukru je nejen výzva, s níž je třeba se vyrovnat, ale i tržní příležitost, kterou je možné uchopit. Členové Svazu minerálních vod proto proaktivně vycházejí vstříc i očekáváním spotřebitelů, kteří mají zájem o inovace, a rozšiřují nabídky ochucených minerálních vod s nižším obsahem cukru, což



Ing. Jana Ježková

odpovídá zájmu spotřebitelů o zdravý životní styl. Portfolio prochází opravdu důležitými změnami. Na výrobu Top 25 nejprodávanějších ochucených minerálních vod bylo v roce 2012 použito téměř 10 500 tun cukru, zatímco o 4 roky později to bylo jen 9300 tun. Snížení obsahu cukru o 1124,6 tun představuje pokles o 10,76 %.

Každý výrobek je samozřejmě individuální, tak jako je individuální i chuťová preference každého spotřebitele. Zpětný pohled na vývoj portfolia ochucených minerálních vod přináší přesto zajímavé „průměrné“ údaje. Jestliže průměrný obsah cukru v 25 nejprodávanějších ochucených minerálních vodách v roce 2012 činil 4,2 g/100 ml, pak tento obsah o čtyři roky později poklesl na 3,8 g/100 ml, tj. o 9,53 %. Citlivě provedenou úpravu receptury při zachování sensorického chuťového profilu výrobku přijímají spotřebitelé pozitivně i při snížení obsahu cukru ve výrobku. Z povahy věci však vyplývá, že tento proces má svoje limity.

Lékaři často varují před nadměrným pitím minerálek. Je to opodstatněné? Je v minerálních vodách opravdu tolik látek, že je lepší mít na paměti: všeho s mírou?

Bohužel si někteří lékaři často neuvědomují rozdíl mezi minerální vodou z přírodního léčivého zdroje (lidově „léčivá minerálka“) a přírodní minerální vodou (obecně „minerálka“). „Léčivé minerálky“ pocházejí ze zdrojů s prokazatelnými léčivými účinky, které se používají i při léčebné pitné kúře v českých lázních a většinou jsou to zdroje silně nebo velmi silně mineralizované a u nich na rozdíl od pří-



rodních minerálních vod platí, že jejich konzumaci je vhodné konzultovat s lékařem, který dokáže doporučit, jaký druh nejlépe vyhovuje zdravotnímu stavu.

Přírodní minerální vody („minerálky“) prokazatelně prospívají lidskému organismu a doplňují tělu chybějící minerály, které lidské tělo z principu potřebuje a které umí v této formě přijmout lépe než z jiných druhů potravin. Nízko a středně mineralizované „minerálky“

(do 1000 mg/l) je možné pít denně a v jakémkoli množství.

Jaké největší mýty mezi lidmi o minerálních vodách kolují?

Mýtus 1: Minerální vody mohou vypít na nejvýš 0,5 l denně. Je důležité se dívat na skutečný obsah minerálů ve vodě. Nízko a středně mineralizované vody (do 1000 mg/l)

Klasifikace a složení balených minerálních vod:

obchodní název	klasifikace podle mineralizace	RPL*	obsah vybraných minerálních látek (v mg/l)				
			hořčík	draslík	vápník	jód	sodík
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

Klasifikace a složení výtěžku z přírodních léčivých zdrojů:

obchodní název	klasifikace podle mineralizace	celková mineralizace	obsah vybraných minerálních látek (v mg/l)				
			hořčík	draslík	vápník	jód	sodík
Bílinská kyselka	velmi silně mineralizovaná	7403	43,7	84,7	139	< 0,002	1760
Magnesia Extra	silně mineralizovaná	2201	312	3,5	50,2	< 0,005	5,3
Mlýnský pramen	velmi silně mineralizovaná	6168	40,3	95	93,5	< 0,005	1650
Rudolfův pramen	silně mineralizovaná	2413	143	8,9	279	0,005	93,6
Šaratica	velmi silně mineralizovaná	20 300	1130	59,4	361	0,99	4590
Vincentka	velmi silně mineralizovaná	10 050	15,8	133	242	6,88	2500
Zaječická hořká	velmi silně mineralizovaná	31 292	4597	646	451	0,488	1642



jsou vhodné pro běžnou každodenní konzumaci. Většina vod na českém trhu spadá do této kategorie.

Mýtus 2: Kojenci nesmějí pít minerální vody. Pokud přírodní minerální voda má označení „vhodná pro přípravu kojenecké stravy“, můžete ji bez obav použít pro kojence, protože musí splňovat limity pro kojeneckou vodu.

Mýtus 3: Voda v pramenech a studánkách je stejná jako balená minerální voda. Přírodní minerální a pramenité vody pocházejí pouze z uznaného chráněného podzemního zdroje, který je přísně kontrolován. Tomu předchází několikaleté pozorování a vyhlášení ochranného pásma. Plnění vody do obalů podléhá přísné kontrole nejen výrobce, ale také Státní zemědělské a potravinářské inspekce (SZPI).

Mýtus 4: Všechny balené vody jsou minerálky. Balené vody se dělí do několika kategorií – přírodní minerální voda, pramenitá voda, kojenecká voda a balená voda pitná. První tři kategorie pocházejí z přísně kontrolovaného přírodního zdroje, musí splňovat přísné limity a nesmí se nijak chemicky upravovat. Balená pitná voda může pocházet i z vody z vodovodu.

Mýtus 5: Minerální vody nejsou vhodné pro těhotné ženy. Pro těhotné ženy jsou minerálky vhodným zdrojem potřebných minerálů, pouze by měly dbát na jejich správný výběr. Vhodné jsou vody s vysokým obsahem hořčíku a nízkým obsahem sodíku, který váže tekutiny v těle. Hořčík je pro matku a dítě velice prospěšný, zabraňuje křečím a tvrdnutí břicha a může pozitivně ovlivnit zdraví kostí.

Mýtus 6: Kohoutková voda je stejně kvalitní jako pramenité a minerální vody. Jde o zcela odlišné kategorie vod. Balené přírodní minerální, pramenité a kojenecké vody jsou vždy vody podzemní a z pohledu zákona jsou to potraviny. Požadavky na ně jsou proto mno-

hem přísnější než pro kohoutkovou vodu. Pro úpravu kohoutkové vody se používá dávkování chemikálií, zatímco pramenité a minerální vody se chemicky upravovat nesmějí.

A kolik druhů minerálek z českých vrtů se u nás prodává?

Přehlednou odpověď najdete v tabulkách.

Svaz minerálních vod je odborné uskupení, které hájí zájmy výrobců a prodejců minerálních vod, zabývá se legislativou, má co říci ke kultivaci trhu. Co všechno se vám loni podařilo?

Svaz MV se aktivně účastnil při projednávání legislativy na jednotlivých ministerstvech, vel-

mi úzká je spolupráce s Inspektorátem lázní a zříděl v Praze. Aktivně pracujeme v rámci Potravinářské komory, legislativního výboru, ve výboru pro životní prostředí i v technologické platformě. Svaz je členem Evropské federace balených vod a materiály federace jsou používány pro potřeby členů Svazu i pro argumentaci při zpracování stanovisek.

Významnou aktivitou je edukační činnost v rámci přednášek a seminářů o pitném režimu, legislativě, kvalitě přírodních minerálních vod, stejně jako publikační činnost v řadě časopisů i deníků. Nejvýznamnější studie v loňském roce byla věnována reformulacím cukru v ochucených minerálních vodách.

Nač se chystáte letos?

Mimo běžné činnosti bychom se rádi věnovali sodíku v minerálních vodách, protože i tady je potřeba vyvracet další mýtus, že všechny minerální vody obsahují velké množství sodíku. Přítom složení tří čtvrtin přírodních minerálních vod na trhu je svým přirozeným obsahem sodíku pod limitem pro pitnou vodu, jedna třetina z nich splňuje dokonce limity sodíku pro kojeneckou vodu.

Žena a minerálka – i to je téma. Jak byste ho pojala? Nebo lépe – minerálka na manažerském stole...

Přírodní minerální voda by na stole manažerů neměla chybět. Zejména jim doporučuji minerálky s obsahem hořčíku, který mimo jiné snižuje vliv stresu a napomáhá k lepšímu soustředění. Pokud jde o ženy, těm rozhodně prospěje konzumace přírodní minerální vody s vyšším obsahem vápníku například během období těhotenství a kojení.

Nicméně platí, že pití přírodních minerálních vod prospívá každému lidskému organismu, bez ohledu na pohlaví nebo profesi.

otázky připravila Eva Brixí

