



# WAAR of NIET WAAR ?

Water, waters, welke zijn de verschillen?

## Over natuurlijk mineraalwater en bronwater

Natuurlijk mineraalwater, bronwater, leidingwater,... Elk water levert het nutriënt water in de vorm van  $H_2O$ . Water vormt het hoofdbestanddeel van ons organisme (meer dan 60%). Het dagelijkse vochtverlies van 2 tot 2,5 liter (soms zelfs veel meer) moet worden gecompenseerd met voedingsmiddelen en drank. Maar niet alle soorten «drinkwater» zijn hetzelfde, ook al bevatten ze allemaal water. **Natuurlijk mineraalwater** vormt een **aparte categorie** die specifieke eigenschappen vertoont, zowel op vlak van samenstelling als van reglementering. Wist u bijvoorbeeld dat **natuurlijk mineraalwater** dankzij haar gehalte aan bepaalde bestanddelen dat bovendien stabiel is in de tijd, specifieke in de wet omschreven gezondheidsclaims mag maken? Maak kennis met het bijzondere statuut en de unieke eigenschappen van natuurlijk mineraalwater en bronwater met deze «waar of niet waar».




## 1. Natuurlijk mineraalwater heeft een bijzonder statuut gebaseerd op wettelijke aspecten

**WAAR** Natuurlijk mineraalwater is onderworpen aan een Europese regelgeving (Europese richtlijn 2009/54/EC van 18 juni 2009) die strenge criteria vastlegt waaraan dit water moet voldoen. De voornaamste eigenschappen zijn, onder andere, de originele zuiverheid en de stabiliteit van de minerale samenstelling. Enkel natuurlijk mineraalwater moet aan deze twee criteria voldoen. De procedure om het label «natuurlijk mineraalwater» te krijgen is vastgelegd in Europese richtlijnen en dit label is erkend door het Ministerie van Volksgezondheid, op advies van de Hoge Gezondheidsraad.

## 2. Elk water kan aanspraak maken op een specifiek gehalte aan bepaalde mineralen

**NIET WAAR** Enkel natuurlijk mineraalwater is gehouden aan een stabiele fysische en chemische samenstelling. De lange weg die mineraalwater in de ondergrond aflegt, geeft het een bijzondere mineralisatie. Elk water heeft daarom een eigen specifieke samenstelling en dus ook een specifieke smaak.

We onderscheiden drie soorten claims op vlak van de mineralisatiegraad: zeer licht gemineraliseerd (0 tot 50 mg mineralen per liter), licht gemineraliseerd (50 tot 500 mg mineralen per liter) en rijk aan mineralen (meer dan 1500 mg mineralen per liter). Water dat 500 tot 1500 mg mineralen per liter bevat, wordt beschouwd als matig gemineraliseerd.



Natuurlijk mineraalwater is ook het enige water dat aanspraak mag maken op een specifiek gehalte van een mineraal of een oligo-element, en dit volgens strenge criteria (bijvoorbeeld: «calciumhoudend» komt overeen met minstens 150 mg calcium per liter). Dankzij haar stabiliteit in de tijd en de beschermingsmaatregelen waaraan zij onderworpen is, zal het natuurlijk mineraalwater dat onze kleinkinderen binnen 50 jaar drinken, nog steeds hetzelfde zijn als het mineraalwater dat we vandaag drinken... zuiver en natuurlijk.

### 3. Natuurlijk mineraalwater kan, dankzij haar stabiel gehalte aan bepaalde bestanddelen, aanspraak maken op specifieke gunstige gezondheidseffecten

**WAAR** Enkel natuurlijk mineraalwater moet een stabiele minerale samenstelling vertonen. Dit is een onontbeerlijke eigenschap om een verband te kunnen leggen tussen de minerale samenstelling van het water en de gunstige effecten op de gezondheid. De effecten op de gezondheid worden erkend door de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid (DG4 - Dier, Plant en Voeding) na gunstig advies van de Hoge Gezondheidsraad en op basis van de resultaten van klinisch en farmacologisch onderzoek of op basis van analyseresultaten in het geval van de bewering «geschikt voor de bereiding van babyvoeding». Deze laatste bewering is ook de enige die toegestaan is voor bronwater.



#### 4. Elk water kan even goed tegemoetkomen aan specifieke behoeften

**NIET WAAR** Enkel natuurlijk mineraalwater onderscheidt zich door haar specifieke en stabiele

fysico-chemische samenstelling die haar eventuele eigenschappen bepaalt. Zo zal het voor personen met een calcium- of magnesiumtekort nuttig zijn de inname hiervan aan te vullen met calciumhoudend natuurlijk mineraalwater (calciumgehalte hoger dan 150 mg/l) en/of magnesiumhoudend natuurlijk mineraalwater (magnesiumgehalte hoger dan 50 mg/l). Sportlui halen dan weer voordeel uit een natuurlijk mineraalwater dat natrium bevat, terwijl mensen met een te hoge bloeddruk best de voorkeur geven aan natriumarm natuurlijk mineraalwater (claim «geschikt voor een zoutarm dieet»).

#### 5. Elk plat water in flessen is geschikt voor babyvoeding

**NIET WAAR** De vermelding «geschikt voor de bereiding van babyvoeding» mag enkel voorkomen op de verpakking van natuurlijk mineraalwater en bronwater met een laag mineralengehalte en die bovendien beantwoorden aan verscheidene bijkomende eisen van de Hoge Gezondheidsraad. Deze criteria zijn een hoge permanente microbiologische zuiverheid, een droogrest van < 500 mg/l, een nitraatgehalte van < 25 mg/l (terwijl de grens voor drinkbaar water op 50 mg/l ligt), een nitrietgehalte van < 0,1 mg/l, < 50 mg/l natrium en < 1 mg/l fluor.

## 6. Natuurlijk mineraalwater moet zuiver zijn aan de bron, dus onbehandeld

**WAAR** Natuurlijk mineraalwater moet van ondergrondse oorsprong zijn en gevormd zonder enig risico op vervuiling. Het moet van bij de oorsprong microbiologisch gezond zijn en mag niet worden verstoord door zelfs maar de minste vervuiling van menselijke oorsprong. Het moet dus zuiver zijn aan de bron en mag vervolgens geen enkele behandeling ondergaan... tot bij de consument. Ook bronwater moet drinkbaar zijn aan de bron.

## 7. De aanbeveling om anderhalve liter water te drinken heeft geen zin

**NIET WAAR** De behoefte varieert volgens parameters zoals temperatuur, lichaamsbeweging, vochtigheidsgraad van de lucht, enz., en kan sterk toenemen naargelang de situatie. De richtwaarden voor de totale inname van water voor volwassenen bedragen echter, conform de aanbevelingen van de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA)<sup>1</sup>, 2 liter voor vrouwen en 2,5 liter voor mannen, waarvan 70 tot 80% van dranken komt. De waarde van 1,5 liter per dag is dus een handige richtlijn voor een volwassene. Het is overigens de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid water volgens de Hoge Gezondheidsraad. Deze aanbeveling is opgenomen in het Nationaal Voedings- en Gezondheidsplan voor België<sup>2</sup>. Deze richtlijn is des te actueler aangezien volgens een Belgische enquête rond

<sup>1</sup> EFSA, Dietary reference values for water, scientific opinion of the panel on dietetic products, nutrition and allergies, 2010.

<sup>2</sup> NVGP-B, een initiatief van de Minister van Sociale zaken en Volksgezondheid.  
[www.mijnvoedingsplan.be](http://www.mijnvoedingsplan.be)



de voedselconsumptie<sup>3</sup>, slechts 26,2% van de Belgen vanaf 15 jaar de aanbevolen hoeveelheid van 1,5 liter per dag drinkt als we alle zogenaamde «basisdranken» die onderaan de voedselpiramide staan samen nemen.

## 8. Alle water komt van een ondergrondse bron

**NIET WAAR** In tegenstelling tot kraantjeswater hebben alleen natuurlijk mineraalwater en bronwater een «exclusief» ondergrondse oorsprong, zijn zij decennialang beschermd tegen menselijk vervuiling en mogen zij niet chemisch worden behandeld. Natuurlijk mineraalwater en bronwater moeten aan de bron worden gebotteld maar alleen natuurlijk mineraalwater vertoont een originele zuiverheid en een stabiele minerale samenstelling in de tijd.

## 9. Alle natuurlijke mineraalwaters zijn rijk aan mineralen

**NIET WAAR** Het is de natuur zelf die natuurlijk mineraalwater filtert en haar mineralengehalte bepaalt. Naargelang de weg die ze aflegt, kan natuurlijk mineraalwater zeer uiteenlopende eigenschappen vertonen qua smaak, maar ook qua minerale samenstelling. Natuurlijk mineraalwater kan zeer licht gemineraliseerd zijn (droogrest < 50 mg/l), licht gemineraliseerd (< 500 mg/l), matig gemineraliseerd (500 tot 1500 mg/l) of sterk gemineraliseerd (> 1500 mg/l). Het kan ook een specifiek gehalte van één of meerdere mineralen en/of oligo-elementen claimen.

<sup>3</sup> Enquête naar de Belgische voedselconsumptie 1- 2004. Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid, Brussel 2006.

## 10. Natuurlijk mineraalwater bevat additieven om zijn frisheid te garanderen

**NIET WAAR** Het label «natuurlijk mineraalwater» legt, naast andere criteria, een originele (chemische en bacteriologische) zuiverheid op. Deze originele zuiverheid moet bewaard worden tot de fles wordt geleverd aan de consument. Ook bronwater is onderworpen aan een “label” en aan kwaliteitseisen. Er worden voortdurend analyses gedaan, zowel op het water zelf als op de gebruikte materialen die in contact kunnen komen met het water. De plastic fles, net als de glazen fles, garandeert de voedselveiligheid van het product en de kwaliteit van het water vanaf het ogenblik waarop het wordt gewonnen tot het moment waarop het wordt gedronken en dit doorheen de opslag-, transport- en distributiefase. In tegenstelling tot leidingwater mag er geen enkele chemische stof worden toegevoegd aan natuurlijk mineraalwater of bronwater.

## 11. Natuurlijk mineraalwater kan verrijkt zijn met calcium

**NIET WAAR** De fles natuurlijk mineraalwater die aan de consument wordt geleverd, bevat uitsluitend natuurlijk mineraalwater zoals het uit de bron ontspringt. Calcium dat, net als andere minerale stoffen, in meer of mindere mate aanwezig is in natuurlijk mineraalwater komt uitsluitend voort uit een natuurlijke verrijking van het water tijdens zijn ondergronds parcours. Er mag geen enkele stof aan het water toegevoegd worden, want dan verliest het de benaming «natuurlijk mineraalwater».



## 12. De biologische beschikbaarheid van mineralen in natuurlijk mineraalwater is hoog

**WAAR** Natuurlijk mineraalwater kan nuttig zijn om de inname van verschillende mineralen en/of oligo-elementen aan te vullen. De biologische beschikbaarheid van mineralen is in verschillende wetenschappelijke studies onderzocht. Hierdoor heeft men sommige clichés de wereld uit kunnen helpen. Zo komen recente studies inzake calcium vandaag telkens tot de vaststelling dat het calcium van calciumhoudend mineraalwater minstens even goed wordt opgenomen als dat van melk<sup>4</sup>. Hetzelfde geldt voor magnesium van magnesiumhoudend natuurlijk mineraalwater, waarvan een gelijkaardig gehalte wordt opgenomen als van farmaceutische bereidingen<sup>5</sup>.

## 13. De vermelding van de analytische samenstelling op de fles is enkel verplicht voor natuurlijk mineraalwater

**WAAR** Voor natuurlijk mineraalwater en bronwater moet het etiket verplicht de naam van de bron en de plaats van winning vermelden. Enkel natuurlijk mineraalwater is echter verplicht om de analytische samenstelling te vermelden. Deze bevat de meest representatieve mineralen van het water en hun hoeveelheden per liter. Deze samenstelling is constant voor elk mineraalwater en geeft het haar unieke smaak. De analytische samenstelling van natuurlijk mineraalwater wordt voortdurend gecontroleerd.

<sup>4</sup> Heaney RP. Am J Clin Nutr 2006;84(2) :371-4.

<sup>5</sup> Karagülle O et al. Forsch Komplementmed 2006;13(1):9-14.



## 14. De minerale samenstelling van natuurlijk mineraalwater kan van merk tot merk sterk variëren

**WAAR** Elk natuurlijk mineraalwater heeft een stabiele minerale samenstelling, maar de inhoud aan mineralen verschilt van het ene mineraalwatermerk tot het andere, afhankelijk van de waterbron en van de geologie van de ondergrond waaruit het wordt gewonnen. De unieke minerale samenstelling van elk mineraalwatermerk kan helpen om aan bijzondere gezondheidsbehoeften te voldoen. Afhankelijk van de smaak of van bepaalde voedingsvereisten, kunnen de consumenten kiezen voor waters met een specifieke gehalte aan mineralen (bijvoorbeeld calcium, magnesium, bicarbonaten, fluoride of water met een laag natriumgehalte).



De onderstaande tabel geeft een overzicht van de classificatie van de natuurlijke mineraalwaters.

## Classificatie van natuurlijk mineraalwater volgens hun gehalte aan een specifiek mineraal of oligo-element

Vermelding	Criterium	Eigenschappen - vereisten
Zeer licht gemineraliseerd	0-50 mg mineralen per liter	
Licht gemineraliseerd	50-500 mg mineralen per liter	
Gemiddeld gemineraliseerd	500-1500 mg mineralen per liter	
Rijk aan mineralen	Meer dan 1500 mg mineralen per liter	
Bicarbonaathoudend	Meer dan 600 mg bicarbonaat per liter	Bicarbonaten vergemakkelijken de vertering en regelen het zuur/base-evenwicht in onze cellen.
Sulfaathoudend	Meer dan 200 mg sulfaten per liter	Sulfaten hebben bij hoge doses een licht laxerend effect.
Chloorhoudend	Meer dan 200 mg chloor per liter	Chloriden dragen bij tot het waterevenwicht van de cellen. Ze maken ook deel uit van de samenstelling van de maagsappen.
Calciumhoudend	Meer dan 150 mg calcium per liter	Calcium is een essentieel bestanddeel van de botten en tanden. Het speelt ook een rol in verschillende belangrijke processen in ons lichaam.

Vermelding	Criterium	Eigenschappen - vereisten
Magnesiumhoudend	Meer dan 50 mg magnesium per liter	Magnesium stimuleert de hechting van calcium aan de botten. Magnesium is een belangrijk element voor onze gezondheid omdat het ongeveer 300 enzymatische processen stimuleert.
Fluorhoudend	Meer dan 1 mg fluor per liter	Fluor is een sporenelement dat onontbeerlijk is voor gezonde tanden.
Ijzerhoudend	Meer dan 1 mg tweewaardig ijzer per liter	Ijzer is een essentieel bestanddeel om te leven. Het is aanwezig in iedere levende cel. Het versterkt ons immuuniteitsysteem, brengt energie aan en verhoogt de mentale alertheid.
Zuurhoudend	Meer dan 250 mg vrij koolzuurgas per liter	
Natriumhoudend	Meer dan 200 mg natrium per liter	Natrium onderhoudt het hydratationiveau in onze cellen.
Geschikt voor de bereiding van babyvoeding*	Gunstig advies van de Hoge Gezondheidsraad	Een hoge permanente microbiologische zuiverheid, een droogrest van < 500 mg/l, een nitraatgehalte < 25 mg/l, een nitrietgehalte < 0,1 mg/l, een natriumgehalte < 50 mg/l en een fluorgehalte < 1 mg/l.
Geschikt voor een zoutarm dieet	Natriumgehalte kleiner dan 20 mg/l	
Kan laxerend zijn	Voorafgaand onderzoek en gunstig advies van de Hoge Gezondheidsraad en eventueel van de Koninklijke Academie voor Geneeskunde.	
Kan vochtafdrijvend zijn		
Stimuleert de vertering		

\* mag ook gebruikt worden voor bronwater



### **Meer informatie ? Vragen ? Opmerkingen ?**

Raadpleeg onze internetsite [www.waterisgoodforyou.be](http://www.waterisgoodforyou.be)  
of twijfel niet ons te contacteren:

Nadia Lapage

VIWF

Kunstlaan 43 - 1040 Brussel

Tel : +32 2 550 17 57

@: [nadia.lapage@fiwb-viwb.be](mailto:nadia.lapage@fiwb-viwb.be)

[www.fieb-viwb.be](http://www.fieb-viwb.be)

[www.waterisgoodforyou.be](http://www.waterisgoodforyou.be)

Document opgesteld op initiatief van de Koninklijke vereniging  
van de Industrie van Waters en Frisdranken (VIWF).

September 2011