

Naturalne wody mineralne i źródlane - nowe przepisy

# Wyberzmy wodę, która służy zdrowiu

**Wprowadzając nazwę „naturalna woda mineralna” dla każdej wody wydobywanej spod ziemi, wprowadza się dezinformację, z powodu której konsumenci będą mieli problemy z wyborem wody dla celów zdrowotnych.**



**Tadeusz Wojtaszek,** kierownik programu „Woda dla zdrowia”, członek Prezydium Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Magnezologicznego

**N**owe rozporządzenie ministra zdrowia w sprawie naturalnych wód mineralnych, wód źródłanych i wód stołowych z 31 marca 2011 r. zamyka pewien już historyczny okres w dziedzinie naturalnych wód mineralnych i wód źródłanych, w którym inaczej niż dotychczas kwalifikowano wody wydobywane spod ziemi. W nowym rozporządzeniu nie ma już definicji naturalnej wody mineralnej, jakie dotychczas stosowano w poprzednich rozporządzeniach, a wody źródlane pozbawione zostały określenia „naturalne”.

Przez okres ostatnich kilkunastu miesięcy obowiązywały dwie niespójne definicje naturalnej wody mineralnej, jedna zapisana w ustawie z dnia 8 stycznia 2010 r. o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia, druga zapisana w rozporządzeniu o naturalnych wodach mineralnych, naturalnych wodach źródłanych i wodach stołowych z dnia 29 kwietnia 2004 r., (z późniejszymi zmianami), które uchylone zostało dopiero obecnym rozporządzeniem.

Teraz już nie będzie tego dualizmu, bo obowiązuje tylko jedna definicja zapisana w ustawie z 2010 r., która oparta jest o przepisy Unii Europejskiej. Definiuje ona odmiennie ten rodzaj wody niż dotychczasowe definicje, jakie funkcjonowały przez wiele dziesięcioleci w naszym kraju. Do tej pory za naturalne wody mineralne uważano takie, które, wydobywane spod ziemi, były pierwotnie czyste i posiadające bogactwo ważnych dla zdrowia człowieka składników mineralnych. Przeznaczone były one do picia w celach dietetycznych, odżywczych i profilaktyczno-zdrowotnych, a woda źródłana była nazywana naturalną wodą źródłaną. Pojęcia takie utrwaliły się w świadomości konsumentów, bo



wielokrotnie były używane w opisach wód i różnych aktach prawnych.

Najbardziej jasno sformułowano to w jednym z poprzednich rozporządzeń ministra zdrowia, w którym czytamy, 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). W kolejnych rozporządzeniach modyfikowano ten zapis, ale sens pozostawał taki sam.

## „W określonych przypadkach”

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 dnia



18 czerwca 2009 r. w sprawie wydobycia i wprowadzania do obrotu naturalnych wód mineralnych. W nowej definicji wprowadzonej do ustawy z dnia 8 stycznia 2010 r. o zmianie ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia dodano tylko dwa 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 przeznaczonej do spożycia przez ludzi pierwotną czystością pod względem chemicznym i mikrobiologicznym oraz charakterystycznym stabilnym składem mineralnym, a w określonych przypadkach także właściwościami mającymi znaczenie fizjologiczne, powodującymi korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi. W poprzednich definicjach nie było słów „w określonych przypadkach” i dlatego wszystkie



ściach, niemających znaczenia fizjologicznego. Już kilka wód o niewielkiej mineralizacji, określanych dotychczas jako naturalne wody źródlane, zostały w ostatnim czasie

wydobywanej spod ziemi, niezależnie od stopnia jej mineralizacji i bez odpowiedniego wyjaśnienia tej sprawy, wprowadza się dezinformację i konsumenci będą mieli problemy z wyborem wody dla celów zdrowotnych.

Zrozumiałe jest, że musimy dostosowywać nasze przepisy do standardów UE, ale powinno być to robione w sposób jasny, zrozumiały dla przeciętnego konsumenta, gdyż wszelkie niejasności i kamuflaż w tych sprawach powodują zamieszanie, budzą nieufność i utrudniają dotarcie prawidłowych informacji do społeczeństwa.

Bardzo ważna dla konsumenta jest motywacja wprowadzenia tych zmian. Będąc w Unii Europejskiej, zobowiązani jesteśmy do dostosowania naszych przepisów do unijnych standardów, które są niejednokrotnie odmienne niż te, do jakich jesteśmy przyzwyczajeni w naszym kraju. Ta odmienność w stosunku do naturalnych wód mineralnych wynika z tego, że w krajach Europy Zachodniej od dawna używano pojęcia „woda mineralna” do określenia wód wydobywanych spod ziemi, czyli, jak to określano we Francji, z pokładów „hydromineralnych”. Nie uwzględniano przy tym stopnia mineralizacji wody, lecz zwracano uwagę na jej pierwotną czystość wynikającą z odzo-

## Nowe rozporządzenie oznacza, że w dużej części wód, które mogą się nazywać „naturalnymi wodami mineralnymi”, będzie śladowa ilość składników mineralnych

wody określone jako naturalne wody mineralne miały z natury rzeczy korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi.

Zmiana ta, która ma zasadnicze znaczenie w nowych przepisach, oznacza, że teraz każda woda podziemna spełniająca określone warunki pierwotnej czystości i rozlewana do butelek może być nazwana „naturalną wodą mineralną”, ale tylko niektóre z nich mogą mieć korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi. 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 będzie składników mineralnych. Ścisłej mówiąc, mogą być w nich tylko w bardzo małych, śladowych ilo-

przemianowane na naturalne wody mineralne.

### Minere znaczy kopanie

Ponieważ zmiany te mają bardzo duże znaczenie dla zdrowia publicznego, powinny być odpowiednio wyjaśnione i naświetlone tak, by były zrozumiałe dla konsumentów, gdyż przy dużym niedoborze składników mineralnych w naszym pożywieniu, to właśnie naturalne wody mineralne z odpowiednią ilością biopierwiastków mogą stanowić uzupełnienie naszej diety w te bardzo potrzebne dla organizmu składniki. Do tej pory w tym celu konsumenci wybierali wody z określeniem „mineralna”, bo wyraz ten sugerował wodę z odpowiednią zawartością składników mineralnych. Wprowadzając nazwę „naturalna woda mineralna” dla każdej wody

lowania przez nieprzepuszczalne warstwy geologiczne od warunków zewnętrznych. Nazwa ta wiąże się też ze słowem minere, które w wielu językach zachodnich oznacza czynności związane z kopaniem. A więc według tego jest to woda wykopana z ziemi. Przyjęła się ona w krajach zachodnich i wielu innych krajach na świecie.

Natomiast w krajach Europy Środkowej nazwa wody mineralnej oparta była na ustaleniach Międzynarodowego Kongresu Balneologicznego, jaki odbył się w Nauheim w Niemczech w 1911 r. Postanowiono na nim, że za wodę mineralną uważać się będzie wodę wydobywaną spod ziemi zawierającą w jednym litrze co najmniej 1000 mg rozpuszczonych składników mineralnych. Okazało się, że w takiej wodzie bardzo często można znaleźć składniki mineralne w takiej ilości, że mają one znaczenie fizjologiczne, korzystnie wpływające na zdrowie człowieka.

W Polsce nazewnictwo to przyjęło się jeszcze przed wojną, wypierając stosowaną wcześniej nazwę „wody kruszcowe”, ale wprowadzono je oficjalnie w 1954 r. na I Ogólnopolskim Zjeździe Balneologicznym w Inowrocławiu. Wody niskozmineralizowane o zawartości składników stałych w granicach od 500 – 1000 mg/l nazwano akratopegami – 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 r.

## Podział wód

Przyjmując do wiadomości dokonane zmiany w tej materii, konsument powinien poznać zasady, jakimi należy kierować się przy wyborze wody dla swoich potrzeb. Punktem wyjścia jest w tym przypadku ogólna mineralizacja wód, które dzieli się na cztery kategorie:

- wody wysokozmineralizowane – mające powyżej 1500 mg/l składników mineralnych,

- wody średniozmineralizowane – mające od 500 do 1500 mg/l składników mineralnych,

- wody niskozmineralizowane – mające nie więcej aniżeli 500 mg/l składników mineralnych,

- wody bardzo niskozmineralizowane mające nie więcej niż 50 mg/l składników mineralnych.

Jednak taki podział nie mówi wiele o charakterze wody wynikającym z zawartości poszczególnych składników mineralnych, które mogą mieć znaczenie dla zdrowia. Pozwala on jedynie na ogólną orientację konsumenta, z jakiej półki wybierać wodę do picia. Najlepsze do tego są wody wysoko- i średniozmineralizowane, bo to w nich znajdują się składniki mineralne w takiej ilości, iż będą miały znaczenie fizjologiczne lub odżywcze.

Najbardziej wartościowe dla zdrowia z tego powodu są wody wysokozmineralizowane o ogólnej mineralizacji ponad 1500 mg/l, które mogą wzbogacać naszą dietę o znaczące

tości poszczególnych składników mineralnych, które kwalifikowałyby je do grupy wód mających znaczenie fizjologiczne, powodujące korzystne oddziaływanie na zdrowie ludzi. Ze względu jednak na swoją pierwotną czystość są doskonałym środkiem spożywczym mogącymi służyć 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 źródłanych, zwłaszcza te w dużych pojemnikach (19 litrów), zwane potocznie „galonami”.

## Potrzebna wiedza

Aby móc racjonalnie korzystać z możliwości zdrowotnych, jakie dają naturalne wody mineralne, potrzebna jest więc teraz duża wiedza

## Zrozumiałe jest, że musimy dostosowywać nasze przepisy do standardów UE, ale powinno być to robione w sposób jasny, zrozumiały dla przeciętnego konsumenta

ilości poszczególnych składników mineralnych, a więc o co najmniej 15 proc. RDA, czyli dobowego zapotrzebowania na dany składnik odżywczy, lub zapewnić odpowiednią ilość składników mineralnych korzystnie oddziałujących na organizm.

Wody takie na etykiecie mogą mieć napis: „zawiera magnez”, „zawiera wodorowęglany” itp. Natomiast wody średniozmineralizowane o ogólnej mineralizacji od 500-1500 mg/l i zawartości poszczególnych składników mineralnych w ilości co najmniej 10 proc. RDA mogą spełniać funkcję profilaktyczną, wspomagając naszą dietę w utrzymaniu odpowiedniego ich poziomu w organizmie.

Wody niskozmineralizowane i bardzoniskozmineralizowane o mineralizacji poniżej 500 mg/l nie posiadają niestety takiej zawar-

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. Edukację w tym zakresie prowadzi już Polskie Towarzystwo Magnezologiczne im. prof. Juliana Aleksandrowicza, które jest stowarzyszeniem naukowym zajmującym się oddziaływaniem na zdrowie składników mineralnych. W ramach programu „Woda dla zdrowia” na stronach portalu [www.wodadlazdrowia.pl](http://www.wodadlazdrowia.pl) publikowane są informacje i opisy wód mineralnych, które mogą być pomocne w uzupełnianiu bilansu składników mineralnych w diecie. Chodzi o to, by w tej nowej sytuacji konsumenci nie byli zagubieni przy wyborze wody, która może służyć ich zdrowiu. □