

Für Babynahrung geeignet:

Das Qualitätsmerkmal »Für Babynahrung geeignet« darf ein Mineralwasser nur dann auf dem Etikett ausloben, wenn es die folgenden, gesetzlich in der Mineralwasserverordnung festgeschriebenen Obergrenzen nicht überschreitet.

Sulfat:	< 240 mg/l
Natrium:	< 20 mg/l
Fluorid:	< 0,7 mg/l
Nitrat:	< 10 mg/l
Nitrit:	< 0,02 mg/l
Uran:	< 0,002 mg/l

Besonders der Nitrat- und Nitritwert muss sehr niedrig sein.

Was sind Nitrat und Nitrit?

Nitrat gelangt hauptsächlich über die landwirtschaftliche Düngung in Quell- und Grundwasservorkommen. Hierdurch ist es zu einem Hauptproblem der Wasserversorgung geworden. Es ist ein Zellhemmer, der die optimale Aufnahme von anderen Mineralstoffen wie Calcium oder Magnesium in die Zellen verhindert.

Im Körper kann es von einigen Bakterien in Nitrit umgewandelt werden. Größere Mengen Nitrit können das Blutbild verändern und den Sauerstofftransport im Blut behindern.

Davon besonders gefährdet sind Säuglinge, da diese generell wenig Magensäure haben. Bei ihnen kann Nitrit zur sogenannten »Säuglings-Blausucht« (Methämoglobinämie) führen.

Der zulässige Nitrat-Höchstwert in Leitungswasser liegt gemäß der Trinkwasserverordnung (2003) bei 50 Milligramm pro Liter.

Mineralwasser mit der Auslobung »Für Babynahrung geeignet« darf maximal 10 Milligramm pro Liter enthalten.

Bedeutung der Mineralisation:

bis 500 mg/l	extrem gering
bis 1000 mg/l	gering
bis 2000 mg/l	mittel
bis 2500 mg/l	stark
bis 3000 mg/l	sehr stark
über 3000 mg/l	extrem stark

Wasserkategorien:

Natürl. Mineralwasser mit CO₂
Natürl. Mineralwasser mit wenig CO₂
Stilles Mineralwasser
Heilwasser
Quellwasser
Tafelwasser
Trinkwasser / Leitungswasser

Wenig Natrium (<20 mg/l):
für Babynahrung geeignet

Wenig Kohlensäure:
magenfreundlich

Calcium:
Stabilisierung des Knochenbaus und der Zähne

Magnesium:
für Nerven, Herz und Kreislauf

Natürliches Mineralwasser:

Auch einfach nur »Mineralwasser« genannt, entstammt einem vor Verunreinigung geschützten Wasservorkommen. Es muss amtlich anerkannt sein und ist von ursprünglicher Reinheit. Es besitzt ernährungsphysiologische Wirkungen aufgrund seines Gehaltes an Mineralstoffen, Spurenelementen oder sonstigen Bestandteilen. Kein natürliches Mineralwasser gleicht in seinen Werten dem Anderen. Das ist naturgegeben, denn beim Durchlauf durch die Gesteinsschichten nimmt das ursprüngliche Regenwasser, nachdem es zunächst alle Fremdstoffe abgegeben hat und kristallklar gefiltert wurde, die unterschiedlichsten Mineralien auf.

Heilwasser:

Der Unterschied zum Mineralwasser liegt darin, dass Mineralwasser dem Lebensmittelgesetz und Heilwasser dem Arzneimittelgesetz unterliegt. Dies bedeutet, dass bei einem Heilwasser der gesundheitliche Effekt nachgewiesen werden muss.

Quellwasser:

Ist ein mineralarmes Wasser. Es hat seinen Ursprung in unterirdischen Wasservorkommen und wird aus einer oder mehreren künstlichen oder natürlichen Quellen gewonnen.

Tafelwasser:

Ist an keine Quelle gebunden. Für Tafelwasser kann man verschiedene Wässer mischen und vor allem darf die gewünschte Mineralisation durch Zusätze gestaltet werden (auch künstliches Mineralwasser genannt).

Die wichtigsten Stoffe und ihre Wirkung:

Kohlensäure:
Regt die Funktion von Magen und Darm nachhaltig an und beugt Krämpfen vor.

Natrium:
Liefert dem Körper die notwendige Energie und Motivation.
Tagesbedarf: 5-6 g

Magnesium:
Gilt als bester natürlicher Stresshemmer, schützt das Herz-Kreislauf-System und beugt Infarkten vor.
Tagesbedarf: 300-350 mg

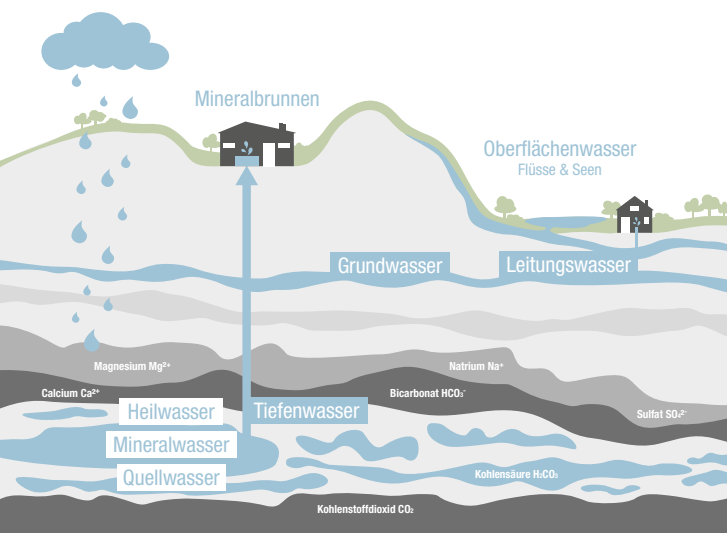
Calcium:
Ein Mangel kann zu Osteoporose führen. Denn der größte Anteil dieses Spurenelementes wird in Knochen und Zähnen verwertet. Ist die Calciumkonzentration zu gering, entzieht der Körper den Mineralstoff aus dem Skelett.

Sulfat:
Gemeinsam mit Magnesium und Natrium regt es die Verdauung an. Es sorgt dafür, dass Schadstoffe über die Nieren ausgeschieden werden.

Hydrogencarbonat:
Reguliert den Säure-Basen-Haushalt im Körper. Bei Mängeln kann es zur Übersäuerung des Stoffwechsels kommen.

Fluorid:
Härtet die Knochen und den Zahnschmelz und beugt so der Entstehung von Karies vor.

Herkunft der Wasserarten:



Übersicht der Mineralien

WASSER