



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Rady spotřebitelům balených vod

Základní informace o druzích balených vod a doporučení, jak se orientovat v nabídce s ohledem na zásady správného pitného režimu.

Rady spotřebitelům (balených vod) mohou být vedeny různými pohnutkami: aby si vybrali levně, aby si vybrali chutně, aby si vybrali právě tu naši vodu, aby si nevybrali právě tu jejich vodu apod. Pohnutkou k následujícím radám je, aby si vybrali pokud možno bezpečně či dokonce zdravě. Pojem "zdravý" může být v některých případech relativní, někdy bývá i záměrně zpochybňován (aby se setřel rozdíl mezi relativně "zdravým" a relativně "nezdravým"). Nicméně jisté je, že pojem (ne)zdravosti pití určité balené vody musí být nahlížen či posuzován v kontextu celkového příjmu tekutin. Proto jsou tyto rady doplněny o problematiku pitného režimu, kterou naleznete ve zvláštním dokumentu [Pitný režim](#).

Jak se vyznat v balených vodách

Spotřeba balených vod v ČR stále roste a nabídka na trhu je velká až nepřehledná. Navíc vstupem do EU došlo k podstatné změně v legislativě, zažitém názvosloví i požadavcích na označování balených vod. Spotřebitel by měl proto vstupovat do obchodu poučen a rozhodovat se na základě svých potřeb a své vůle, nikoliv na základě reklamy a módních vlivů. Požadavky na balené vody nyní upravuje vyhláška MZ č. 275/2004 Sb., ve které se zájemce může dozvědět další podrobnosti. Jaké jsou druhy balených vod a jejich vlastnosti a užití?

Balená kojenecká voda je výrobek z kvalitní vody z chráněného podzemního zdroje, který je vhodný pro přípravu kojenecké stravy a k trvalému přímému požívání všemi skupinami obyvatel. Celkový obsah minerálních látek může být nejvýše 500 mg/l. Protože u této vody je zakázána jakákoli úprava měnící její složení, je kojenecká voda jedinou balenou vodou, u které je zaručeno původní přírodní složení.

Balená pramenitá voda je výrobek z kvalitní vody z chráněného podzemního zdroje, který je vhodný k trvalému přímému požívání dětmi i dospělými. Celkový obsah minerálních látek může být nejvýše 1000 mg/l (tedy stejně jako u pitné vody) a voda může být upravována jen vyjmenovanými fyzikálními způsoby. Termín *pramenitá voda* nahradil dřívější *stolní vodu*. Do balené kojenecké ani pramenité vody nelze přidávat žádné látky s výjimkou oxidu uhličitého.

Balená přírodní minerální voda je výrobek z chráněného podzemního zdroje přírodní minerální vody schváleného ministerstvem zdravotnictví. Tuto vodu lze rovněž upravovat pouze uvedenými fyzikálními způsoby a nelze do ní přidávat jiné látky než oxid uhličitý. Zatímco dříve mohl být u nás za zdroj přírodní minerální vody prohlášen jen takový zdroj, kde voda obsahovala nejméně 1000 mg minerálních (rozpuštěných) látek nebo 1000 mg CO₂ v 1 litru, dnes to v souladu s evropskými předpisy již neplatí a za (přírodní) minerální vodu může být prohlášena prakticky každá podzemní voda, která má "původní čistotu", je stabilní a její zdroj je dobře chráněn. Bez ohledu na to, zda má minerálních látek moc nebo málo. Protože ale na obsahu minerálních látek záleží, zda lze vodu pít denně bez omezení množství nebo jen doplňkově a občas, muselo být do srpna 2006 na etiketě společně s označením druhu minerální vody z hlediska obsahu CO₂ (přírodní minerální voda přirozeně sycená - obohacená - sycená - dekarbonovaná - nesycená) uvedeno rovněž hodnocení z hlediska celkové mineralizace (rozpuštěných pevných látek - RL):



- velmi slabě mineralizovaná (s obsahem RL do 50 mg/l),
- slabě mineralizovaná (obsah RL 50 až 500 mg/l),
- středně mineralizovaná (obsah RL 500 mg/l až 1500 mg/l),
- silně mineralizovaná (obsah RL 1500 mg/l až 5000 mg/l),
- velmi silně mineralizovaná (obsah RL vyšší než 5000 mg/l).

Což je klasifikace, které se podle vyhlášky č. 423/2001 Sb. používá pro hodnocení zdrojů přírodních minerálních vod. Na základě lobování některých výrobců minerálních vod byl tento požadavek z vyhlášky v roce 2006 vypuštěn (Vyhláškou MZ č. 404/2006 Sb.), takže v současné době se spotřebitel vůbec nemá právo dozvědět zcela základní a zásadní údaj, jaké je celkové množství minerálních látek v dané minerální vodě - a to ani přesně, ani přibližně (prostřednictvím uvedené klasifikace). Protože ale tato klasifikace je pro spotřebitele velmi užitečnou orientační informací, kterou se lze dozvědět i jinak než z etikety výrobce, uvádíme ji zde a doporučujeme k zapamatování.

Na etiketách **balených kojeneckých, pramenitých a přírodních minerálních vod** musí být uveden název zdroje, ze kterého je voda čerpána, a lokalita, kde se zdroj nachází. Dále musí být uveden údaj o charakteristickém složení a způsobu skladování: "Uchovávejte v chladu a chraňte před přímým slunečním světlem". Z jednoho zdroje lze vyrábět jen výrobek s jedním obchodním názvem. Balenou přírodní minerální vodu a balenou pramenitou vodu lze uvést do oběhu s označením "vhodná pro přípravu kojenecké stravy", ale pouze tehdy, pokud ve všech jakostních ukazatelích vyhovuje požadavkům pro kojeneckou vodu. Uvidíme-li tedy minerální nebo pramenitou vodu označenou jako "**vhodnou pro přípravu kojenecké stravy**", měli bychom vědět, že kvalitou by měla být srovnatelná s kojeneckou vodou, ale na rozdíl od kojenecké vody prošla nějakou úpravou a poskytuje tedy trochu nižší záruku stabilní jakosti, protože každý zásah do vody nutno považovat za rizikový bod při výrobě.

Balená pitná voda je výrobek splňující požadavky na pitnou vodu. Tuto vodu lze získávat z jakéhokoli vodárenského zdroje, upravovat ji stejně jako vodovodní vodu a rovněž požadavky na jakost jsou shodné s požadavky na "vodovodní" vodu. Většina je jich ostatně z vodovodní vody vyráběna. Na rozdíl od výše uvedených druhů balených vod lze balenou pitnou vodu uměle doplňovat minerálními látkami (vápník, hořčík, sodík a draslík - ve formách uvedených ve vyhlášce), ale pokud se tak stane, musí být na obale uveden výčet doplněných látek a jejich obsah ve vodě a slovní označení "uměle doplněno minerálními látkami - mineralizovaná pitná voda". Balenou pitnou vodu lze samozřejmě také sytit oxidem uhličitým, pak se ale neliší od **sodové vody**. Balené pitné vody jsou uváděny na trh pod různými názvy (vedle obchodních značek je to např. "Perlivá voda" nebo "Stolní voda"), ale vždy musí být na etiketě uvedeno, že se jedná o pitnou vodu.

Balená léčivá voda. Pro úplnost je nutné zmínit ještě jednu kategorii balených vod, přestože se na ni vyhláška č. 275/2004 Sb. nevztahuje. Jedná se o balené léčivé vody z přírodních léčivých zdrojů, kterých je u nás na trhu asi 7 druhů a u některých z nich lidé většinou ani nerozlišují, jedná-li se o vodu léčivou nebo "jen" přírodní minerální, přestože to je z hlediska užití důležité. Požadavky na jakost balených léčivých vod nejsou nikde stanoveny (existují jen požadavky na mikrobiologickou jakost zdrojů těchto vod). Výrobce nemusí povinně na etiketě uvádět návod k použití (indikace, doporučené množství a doba konzumace). Pokud už výrobce na etiketě jakékoli informace o léčivých vlastnostech a užívání této vody uvede, obsah této informace závisí čistě na jeho libovůli, protože nepodléhá žádnému nezávislému posouzení a schválení, jako je to běžné u všech léků.



Rady spotřebitelům balených vod

- Rozlišujte mezi jednotlivými druhy balených vod. Mezi kojeneckou, pramenitou, minerální i pitnou vodou jsou kvalitativní rozdíly.
- Věnujte pozornost etiketám a kupujte jen takové vody, jejichž etiketa dostatečně informuje nejen o typu, původu (zdroji a lokalitě) a výrobci či dovozci vody, ale především o základním minerálním složení (minimální rozsah je doporučen dále).
- Bez omezení lze konzumovat kojenecké, pramenité a slabě mineralizované přírodní minerální vody bez oxidu uhličitého.
- Balená pitná voda nemá ve srovnání s vodovodní vodou prakticky žádné přednosti, spíše naopak - kvalita je srovnatelná a u balené pitné vody se nedozvíte nic o původu, úpravě, ani složení.
- U přírodních minerálních vod se jejich vhodnost k běžnému pití odvíjí od obsahu jednotlivých i celkových minerálních látek. Všímejte si jejich složení nebo aspoň hodnocení podle stupně mineralizace (rozdělení viz výše):
 - ◆ velmi slabě mineralizované vody se nehodí pro stálé pití kvůli riziku narušení minerálního i vodního metabolismu, může být vhodná jen pro některé krátkodobé dietní nebo léčebné kúry a pro ředění umělé kojenecké výživy na bázi kravského mléka,
 - ◆ slabě mineralizované vody se hodí pro běžné pití, pokud nejsou uměle syceny oxidem uhličitým nebo pokud ho přirozeně neobsahují ve vyšším množství,
 - ◆ středně mineralizované vody by měly být pouze doplňkem v nápojovém sortimentu, měly by se střídát a konzumované množství by nemělo v průměru přesáhnout 0,5 litru za den,
 - ◆ silně mineralizované vody by se měly konzumovat jen výjimečně a v omezeném množství; pro děti jde vyloženě o nevhodný nápoj,
 - ◆ velmi silně mineralizované vody by se měly používat jen jako lék pod dohledem lékaře. Středně a silně mineralizované vody mohou být zajímavým (i když ne nezbytně nutným) chuťovým i "potravním" zpestřením pitného režimu, pokud jsou konzumovány v omezeném množství.
- Z hlediska dlouhodobého příjmu jsou Národním referenčním centrem pro pitnou vodu Státního zdravotního ústavu (SZÚ) doporučeny optimální hodnoty některých hlavních minerálních látek ve vodě takto:

Ukazatel

RL - rozpuštěné látky (ukazatel celkového obsahu minerálních látek)
Ca⁺⁺ - vápník
Mg⁺⁺ - hořčík
Na⁺ - sodík
K⁺ - draslík
Cl⁻ - chloridy (*)
SO₄⁻ - sírany (*)
HCO₃⁻ - hydrogenuhličitan (**)
F⁻ - fluoridy
NO₃⁻ - dusičnany

Optimální obsah

150 až 400 mg/l
40 až 70 (minimálně 30) mg/l
20 až 30 (minimálně 10) mg/l
5 až 25 mg/l
1 až 5 mg/l
méně než 50 mg/l
méně než 50 mg/l
100 až 300 mg/l
0,1 až 0,3 mg/l
méně než 10 mg/l



Poznámky: () Dostupné údaje neumožňují zatím pro chloridy a sírany definovat jejich optimální obsah. Jejich určitá minimální koncentrace je žádoucí z chuťových důvodů, jejich horní hranice je odhadnuta vzhledem k optimu všech rozpuštěných látek. (**) Dolní hranice hydrogenuhličitanů je stanovena na základě sensorických vlastností vody, nikoliv na základě zdravotního účinku. Uvedené hodnoty byly odvozeny z různých epidemiologických a experimentálních studií. Čím více se voda odchylovala od uvedeného složení, tím vyšší byl v zásobovaných populacích výskyt sledovaných chorob.*

- Základní údaje o složení tuzemských kojeneckých, pramenitých a přírodních minerálních vod najdete na etiketách nebo na webových stránkách Státního zdravotního ústavu s samostatným dokumentu **Složení balených vod**.
- Omezujte konzumaci většího množství vod sycených oxidem uhličitým (perlivých vod); důvody jsou stručně uvedeny v kapitole **o pitném režimu** nebo podrobně v samostatném pojednání **Účinky vody s oxidem uhličitým na lidské zdraví**.
- Nemělo by se pít přímo z lahve, neboť voda se tak může snadno kontaminovat choroboplodnými zárodky. Jednou načatá láhev by měla být uchovávána v chladu a temnu a maximálně do tří dnů zkonsumována.
- Používáte-li balenou vodu ve velkoobjemových nádobách, ze kterých je voda čepována přes tzv. watercoolery (vodní ochlazovače), řiďte se doporučeními SZÚ (leták **Pijete vodu z watercooleru?**). Watercooler či obdobné výdejní zařízení je nutné často čistit a voda z otevřeného barelu by měla být spotřebována co nejdříve, nejlépe nejpozději do 3 dnů.
- Trpíte-li nějakou chronickou nemocí nebo užíváte-li dlouhodobě léky, poraďte se s lékařem, které vody a nápoje (a jaké množství) jsou pro vás nejvhodnější a kterých byste se měli naopak vyvarovat.
- Pokud vodovodní voda odpovídá požadavkům vyhlášky na pitnou vodu, není nutné pro kojence kupovat balenou kojeneckou vodu.
- Kvalita balených vod může být negativně ovlivněna nevhodným skladováním. Všimněte si, zda jsou v obchodě dodržovány podmínky správného skladování. Všimněte si též data spotřeby (výroby) a kupujte vodu "co nejčerstvější" - s dobou skladování roste i riziko zhoršení kvality.
- Myslete na osud obalu, resp. na životní prostředí. Dávejte přednost vratným obalům před nevratnými. Nenabízí-li váš obchodník vodu ve vratném obalu, žádejte ji po něm.

(c) František Kožíšek

(c) Státní zdravotní ústav

Jakákoli reprodukce textu je možná jen na základě písemného souhlasu autora.

Adresa autora: F.Kožíšek, Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10; voda@szu.cz.