

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

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 chráňte před přímým slunečním světlem". Z jednoho zdroje lze produkovat jen výrobek s jedním obchodním názvem. Balenou pramenitou nebo přírodní minerální 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 poskytují 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 vodu z vodovodu 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 (Ca, Mg, Na, K), ale pokud se tak stane, musí být na obalu uveden výčet doplňkových 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 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 vůli, protože nepodléhá žádnému nezávislému posouzení a schválení, jak 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.



jak se vyznat v balených vodách

- 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 hodnota k běžnému pití odvíjí od obsahu jednotlivých i celkových minerálních látek. Všimněte si jejich složení nebo aspoň hodnocení podle stupně mineralizace, pokud je uvedeno: **velmi slabě mineralizované vody** se nehodí pro stálé pití kvůli riziku narušení minerálního i vodního metabolismu, mohou být vhodné 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 neobsahují oxid uhličitý; **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.
- Z hlediska dlouhodobého příjmu jsou Národním referenčním centrem pro pitnou vodu SZÚ doporučeny optimální hodnoty některých hlavních minerálních látek ve vodě takto:

Ukazatel	Optimální obsah	Ukazatel	Optimální obsah
RL - rozpuštěné látky <i>(ukazatel celkového obsahu minerálních látek)</i>	150 až 400 mg/l	Cl ⁻ - chloridy (*)	méně než 50 mg/l
Ca ⁺⁺ - vápník	40 až 70 (minimálně 30) mg/l	SO ₄ ⁻ - sírany (*)	méně než 50 mg/l
Mg ⁺⁺ - hořčík	20 až 30 (minimálně 10) mg/l	HCO ₃ ⁻ - hydrogenuhličitanů (**)	100 až 300 mg/l
Na ⁺ - sodík	5 až 25 mg/l	F ⁻ - fluoridy	0,1 až 0,3 mg/l
K ⁺ - draslík	1 až 5 mg/l	NO ₃ ⁻ - dusičnany	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 senzorických vlastností vody, nikoliv na základě zdravotního účinku.

Uvedené hodnoty byly odvozeny z různých epidemiologických a experimentálních studií. Čím více se voda odchýlovala od uvedeného složení, tím vyšší byl v zásobovaných populacích výskyt sledovaných chorob či zdravotních poruch.

- Základní údaje o složení v tuzemsku vyráběných kojeneckých, pramenitých a přírodních minerálních vod najdete na etiketách nebo na webových stránkách Státního zdravotního ústavu (SZÚ) www.szu.cz/chzp/voda/pitna-voda.
- Omezujte konzumaci většího množství vod sycených oxidem uhličitým (perlivých vod); důvody jsou uvedeny v kapitole o pitném režimu.
- Nepijte přímo z láhve, neboť voda se tak může snadno kontaminovat choroboplodnými zárodky z úst. 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 ochlazače), řiďte se doporučeními SZÚ (leták "Pijete vodu z watercooleru?" najdete na www.szu.cz/chzp/voda/pitna-voda).
- 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.
- 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 rostou 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.

Autor: MUDr. František Kožíšek, CSc.
Recenze: MUDr. Pavel Dlouhý
Grafická úprava: Pavel Nepasický
Odpovědná redaktorka: Renata Beranová
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

Vytiskl Geoprint, Krajinská 1110, Liberec
1. vydání, Praha 2006
2., upravené vydání, Praha 2008
© Státní zdravotní ústav
N e p r o d e j n ě

PITNÝ REŽIM



- Proč vlastně pít?
- Kolik pít?
- Co vlastně pít?
- Vhodné nápoje!
- Nevhodné nápoje!
- Zvláštnosti pitného režimu!
- Jak se vyznat...
- Rady spotřebitelům!

