

- 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 chraňte 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 stability 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 doplňných 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 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 vhodnost 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
RL - rozpuštěné látky (ukazatel celkového obsahu minerálních látek)	150 až 400 mg/l
Ca ⁺⁺ - vápník	40 až 70 (minimálně 30) mg/l
Mg ⁺⁺ - hořčík	20 až 30 (minimálně 10) mg/l
Na ⁺ - sodík	5 až 25 mg/l
K ⁺ - draslík	1 až 5 mg/l

Poznámky: (*) Dostupné údaje neumožňují zatím pro chloridy a sirany 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 hydrogenuhličitánů 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.szuz.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 čerpána přes tzv. watercoolery (vodní ochlazenáče), řiďte se doporučeními SZÚ (leták "Pijete vodu z watercooleru?" najdete na www.szuz.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 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.

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 é

PITNÝ REŽIM



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

Člověk denně v průměru vyloučí asi 2,5 litru vody močí, stolicí, dýcháním i kůží. Organismus však musí mít vyrovnanou vodní bilanci a tak, aby tyto ztráty uhradil, musí vodu přijímat. Asi třetina litru "nové" vody se denně vytvoří v těle metabolickou činností, vody vázané v potravě přijímeme asi 900 ml. To znamená, že zbytek (asi 1,5 litru) musíme do těla dostat přímo ve formě tekutin. Každý den, po celý život. Za 70 let to představuje 40 tisíc litrů vody (tekutin). Kvalita těchto tekutin a jejich průběžný příjem ve správném množství jsou důležitým předpokladem zachování zdraví, duševní pohody i pracovní výkonnosti.

Proč vlastně pít?

Dostatek tekutin zajišťuje nejen látkovou výměnu a dobrou funkci ledvin čili vylučování škodlivých látek, které v těle vznikají, ale umožňuje také plnou výkonnost ostatních orgánů, tělesných i duševních funkcí a podporuje i normální vzhled pokožky. Naopak nedostatek vody v organismu (tzv. dehydratace) způsobuje problémy akutní i chronické povahy.

Akutní příznaky mírné dehydratace jsou bolesti hlavy, únava a malátnost, pokles fyzické a duševní výkonnosti včetně poklesu koncentrace. Ztráta tekutin na úrovni 2% tělesné hmotnosti představuje ztrátu 20 % výkonu. U dětí se tak snižuje schopnost sledovat vyučování, což může nepříznivě ovlivnit jejich školní výsledky. Při 5% dehydrataci již hrozí přehřátí, oběhové selhání a šok, kterému předchází zrychlený tep, hypotenze a pestré neurologické potíže. Mírný, ale dlouhodobý nedostatek tekutin, který v denním shonu mnohdy ani neregistrujeme, pak může mít za následek i vážné zdravotní poruchy. Vedle opakované bolesti hlavy nebo zácpy může docházet k poruchám funkce ledvin a vzniku ledvinových a močových kamenů. Dehydrataci se také zvyšuje riziko vzniku infekce močových cest, zánětu slépého střeva, některých druhů rakoviny (např. rekta a močového měchýře) i kardiovaskulárních chorob. Zvyšuje se též riziko trombózy v důsledku vyšší viskozity krve. Navíc se předpokládá, že i řada jiných, tzv. civilizačních chorob je důsledkem nesprávné životosprávy včetně nedostatku tekutin, resp. že některé civilizační choroby jsou buď prvním příznakem, nebo následkem trvalé mírné dehydratace.

Kolik pít?

V některých reklamních, populárních i odborně se tvářících textech se lze dočíst, že každý by měl denně vypít nejméně 2 až 3 nebo dokonce 3 až 4 litry vody (tekutiny), což je ale pro většinu populace nesprávné a neadekvátně nadsazené doporučení, které možná platí "ve špičkách" (extrémně horké dny nebo velká fyzická zátěž), ale ne v běžném životě.

Potřeba tekutin je **přísně individuální záležitost**, která závisí na mnoha vnějších i vnitřních faktorech - např. na tělesné hmotnosti, věku a pohlaví, složení a množství stravy (obsah vody, soli, bílkovin a kalorií), tělesné aktivitě, teplotě a vlhkosti prostředí včetně proudění vzduchu, druhu oblečení a teplotě těla, aktuálním zdravotním stavu, zavodnění organismu atd.

Každý člověk má svou optimální potřebu volných tekutin, která se navíc v čase mění. Tato potřeba se může pohybovat od méně než jednoho litru za den (u člověka se sedavým zaměstnáním, který konzumuje převážně jídla z vařených obilovin, luštěnin a zeleniny s nízkým obsahem soli) až po několik litrů za den (u člověka, který konzumuje příliš slanou i sladkou stravu s malým obsahem tekutin a vysokým obsahem energie a fyzicky intenzivně pracuje, sportuje nebo se pohybuje v horkém prostředí). U druhé kategorie pak může denní potřeba přesáhnout třeba i pět litrů. Každý si musí nalézt (resp. stále nalézat) své optimální množství tekutin!

Na potřebu pítí nás může upozornit žízeň, ale je dobré vědět, že žízeň není časnou známkou potřeby vody, protože se objevuje až v okamžiku 1-2% dehydratace čili ztráty tekutin na úrovni 1-2% tělesné hmotnosti. Pocit žízně se navíc snižuje ve vyšším věku. Na druhou stranu zvýšený pocit žízně může být i příznakem

některých chorob (např. cukrovky) a existuje tzv. návyková žízeň, která nemusí být známkou potřeby tekutin. Vyšší riziko dehydratace je u malých dětí, které mají malý objem celkové tělesné vody a běžné denní ztráty představují jeho značný podíl, a u starých lidí, u nichž se objem celkové tělesné vody rovněž snižuje, zhoršuje se schopnost ledvin vstřebávat zpětne vodu a pocit žízně bývá oslaben. Proto je třeba příjem tekutin u starých lidí aktivně hlídat. Při hledání individuální potřeby tekutin se můžeme opřít o několik základních příznaků. Příznakem déle trvajícího a výrazného nedostatku tekutin je vedle pocitu žízně také sucho v ústech, oschlé rty a jazyk, malé množství tmavě žluté moči, tendence k zácpě, škytavka při jídle, tlak v okolí žaludku, pálení žáhy nebo suchá pokožka. Naopak příznaky nadbytku tekutin jsou: časté močení (zvláště v noci), klidové pocení v normálních teplotních podmínkách, vlhké ruce či nohy, bolestivost bodu vzadu uprostřed lýtka (při stisku prstem). I když nedostatek tekutin se poji s více riziky, je nutné říci, že ani jejich stálý nadbytek - tedy pítí výrazně vyššího množství tekutin než tělo potřebuje - není pro organismus zdravý. Dochází tím k přetěžování ledvin a srdce, což může postupně vést k oslabování jejich funkcí.

Vypítí většího objemu vody v krátkém čase, např. několik hodin po sobě více než 1 litr/hod., může způsobit akutní stav známý jako "otrava vodou". Jeho podstatou je nízký obsah sodíku v séru a projevuje se podle vážnosti od zvracení, ochablosti a bolení hlavy až po křeče, kóma nebo i smrt.

Co vlastně pít?

I když nejzdravější nápojem je čistá voda, člověk si může bez obav dopřát pestřejší skladbu nápojů. Je však nutné preferovat vhodné nápoje, omezovat spotřebu nevhodných a zacházet opatrně s těmi nápoji, které mohou být podmíněně vhodné či nevhodné podle toho, kolik a jak často je pijeme.

Vhodné nápoje

Ke stálému pítí pro osoby bez rozlišení věku a zdravotního stavu jsou nejvhodnější čisté vody - pitné z vodovodu (studny) nebo balené kojenecké, pramenité a slabě mineralizované přírodní vody bez oxidu uhličitého. Tyto vody lze konzumovat bez omezení množství úměrně k potřebám organismu.

U pitné vody z vodovodu má dnes spotřebitel řadu práv, o kterých často ani neví. Má např. právo získat od vodárny aktuální výsledky kvality vody nebo informaci, jaké látky se k úpravě používají. Pokud voda, která je jinak pod pravidelnou kontrolou, v některém ukazateli nevyhovuje a hygienický orgán dočasně udělí výjimku, musí být spotřebitel o této skutečnosti informován, stejně tak i o tom, nevyplyvá-li z ní nějaké omezení konzumace (např. pro kojence či těhotné ženy). Obecně lze říci, že pitná voda z veřejných vodovodů v ČR velmi dobrou kvalitu. Je však pravdou, že ne všude a vždy jsou plně vyhovující i její pach nebo chuť.

K vhodným nápojům patří i vodou ředěné ovocné a zeleninové šťávy, neslazené a ne moc silné čaje (vhodné jsou zvláště zelené) nebo nápoje z praženého obilí. Bylinné čaje, pokud nejde o cílenou léčbu, by se měly pít raději slabě a je vhodné je střídat.

Omezená konzumace - nápoje podmíněně vhodné

Minerální vody středně a silně mineralizované nejsou vhodné jako základ pitného režimu, ani je nelze pít při určitých poruchách zdravotního stavu (např. minerálky s vyšším obsahem solí by neměli pít lidé s hypertenzí, oběhovými problémy, ledvinovými kameny apod.). Naproti tomu některé minerální vody mohou být u některých nemocí prospěšné nebo vhodným zdrojem některých esenciálních prvků. Jako léčivé nebo podpůrně léčivé se však užívají v časově omezených kúrách, nikoliv trvale. Minerální vody jsou pro své chuťové vlastnosti někdy vyhledávány a oblíbeny, ale trvalá konzumace středně a silně mineralizovaných vod představuje již zvýšené riziko vysokého tlaku, ledvinových, močových a žlučových kamenů, některých kloubních chorob, těhotenských komplikací nebo poruch fyzického vývoje u dětí. Denní příjem středně mineralizovaných vod by tedy v průměru neměl přesáhnout 0,5 litru; příjem silně mineralizovaných vod by měl být ještě nižší. Vhodné je minerální vody, kterými pitný režim doplňujeme, střídat.

Vody syčené oxidem uhličitým jsou oblíbeným osvěžujícím nápojem, ale jejich zdravotní nevýhody převažují nad výhodami, a proto by neměly být konzumovány pravidelně, ale jen omezeně a výjimečně. Uhlíčitě přírodní minerální vody (kyselky) lze, tam kde je to potřeba, cíleně využít k posílení diurézy (tvorby moči) nebo k obecnému povzbuzení funkce trávicího ústrojí v dávkování dle doporučení lékaře. Perlivé vody mohou způsobit žaludeční a trávicí obtíže a tzv. Roemheldův syndrom (bolesti na hrudníku imitující infarkt), zvyšují dýchací a tepovou frekvenci, způsobují posun k acidóze (překyselení krve). Tyto účinky samozřejmě závisí na obsahu CO₂ ve vodě, na vypitím množství vody a rychlosti pití, tělesné hmotnosti apod. Syčených vod nelze vypít moc najednou, navíc mají diuretické (močopudné) vlastnosti, takže rozhodně nejsou ideálním nápojem k úhradě chybějících tekutin.

Mléko a kakao jsou spíše tekutou výživou než nápojem a jejich vypitě množství by se nemělo počítat do potřebného denního objemu tekutin.

Nevhodné nápoje

K nápojům, kterým bychom se měli vyhýbat nebo je konzumovat jen velmi výjimečně, patří především různé "soft drinky": limonády, kolové nápoje, ochucené a slazené minerální vody, energetické nápoje, nektary apod. Důvodem je např. cukr, který jen zvyšuje pocit žízně, a jeho "prázdné kalorie"; nebo oxid uhličitý, který spolu s organickými kyselinami (ochucovadla) poškozuje zubní sklovinu a má i další nevýhody uvedené výše. Kofein v kolových nápojích a kávě je lehcě návyková látka, která vede k hyperaktivitě u dětí. Kyselina fosforečná, která je rovněž součástí kolových nápojů, pravděpodobně zvyšuje riziko osteoporózy.

Existují diskuse o tom, zda káva (kofein) a alkoholické nápoje mohou být považovány za součást pitného režimu(a lze je počítat do potřebného denního objemu tekutin), nebo zda je považovat za chuťový doplněk stravy. Alkohol by se měl rozhodně užívat s mírou. Ani zdravý dospělý člověk by neměl vypít denně víc než 0,5 litru piva nebo 0,2 litru vína.

Kofein v kávě je diuretikum (zvyšuje tvorbu moči), ale při pravidelném užívání se tento účinek snižuje, a protože se odvádí z těla sodík, dochází k vylučování vody mimobuněčně. Tím se sice v zásadě negativně neovlivňuje stav hydratace u organismu normálně zásobeného tekutinou, ale pokud má organismus již nějaký deficit (vyvolačný sportem, průjmy nebo menší spotřebou tekutin u starších lidí), nemůže káva tento nedostatek nahradit a nelze ji potom do potřebného objemu tekutin počítat. Proto stále platí, že káva by se měla pít se sklenicí čisté vody.

Zvláštnosti pitného režimu

- Pro "zdravou" hydrataci není důležitý jen příjem tekutin a jejich složení, ale i složení stravy.
- Je nutné pít v průběhu celého dne, a to již od rána (šálek čaje či kávy nestačí uhradit noční ztráty vody). Člověk není velbloud, aby se napil jednou denně do zásoby. Je potřeba regulovat spotřebu tekutin podle aktuální zátěže a potřeby.
- Nejvhodnější tekutiny pro horké počasí jsou čistá voda nebo nakyslé či nahořklé nápoje. Sladké a přechlazené nápoje zvyšují pocit žízně.

- Voda pro kojence. Pokud pitná voda z vodovodu (studny) odpovídá všem požadavkům na pitnou vodu, je bezpečná i pro kojence. Kojenecká voda balená představuje určitý nadstandard a vyšší stupeň kvality, protože limity jsou stanoveny mnohem přísněji než u pitné vody. Minerální vody středně a silně mineralizované by se kojencům neměly vůbec dávat.
- U vrcholového sportu a některých náročných profesí může být nutné do sortimentu zařadit i zvláštní druhy nápojů - iontové, obohacené, energetické, proteinové apod. U normální populace je příjem takových nápojů zbytečný a ve větším množství může být dokonce škodlivý.

- Pitný režim při léčení řady chorob má určité zvláštnosti - je potřeba zvýšit nebo jindy naopak omezit celkový příjem tekutin, některé vody a nápoje mohou být využity jako podpůrná léčba, ale jiné mohou být přísně kontraindikovány. Některé nápoje a minerální vody mají s léky různé interakce. O tom všem je vhodné se poradit s ošetřujícím lékařem.

Jak se vyznat v balených vodách

Spotřeba balených vod v ČR stále roste a nabídka na trhu je velická 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, 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 pívodní 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, kde voda obsahovala nejméně 1000 mg minerálních (rozpustěných) látek nebo 1000 mg CO₂ v jednom 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, jaké bude mít voda na člověka účinky, a zda ji lze pít denně bez omezení množství nebo jen doplňkově a občas, je důležité alespoň přibližně vědět, jaký je obsah těchto látek. Z hlediska hodnocení celkové mineralizace (rozpustěných pevných látek – RL) se minerální vody dělí na: