

Welche Mineralwasser sind gesund?

a -- Garzon PH, Eisenberg MJ. Variation in the mineral content of commercially available bottled waters: Implications for health and disease. Am J Med 1998 (August); 105: 125-30
[\[LINK\]](#)

Kommentar: Christine Dual-Fleckenstein

Studienziele

Zur Beurteilung der gesundheitlichen Auswirkungen des massiv steigenden Mineralwasserkonsums in den USA verglichen die Autoren den Natrium-, Kalzium- und Magnesium-Gehalt verschiedener Mineralwasser mit den für die Ernährung empfohlenen Mengen.

Methoden

Der Mineralgehalt nordamerikanischer und europäischer Tafelwassermarken wurde dem «Pocket Guide to Bottled Water» (Contemporary Books, Chicago 1991) entnommen. Die dort angegebenen Werte wurden anhand von Internet-Publikationen verifiziert. Studien aus der englischsprachigen medizinischen Literatur von 1990 bis 1996 über Wirkungen von Natrium, Kalzium und Magnesium auf die Gesundheit wurden in Medline und Internet identifiziert und zusammengefasst.

Ergebnisse

Der Mineralgehalt der Tafelwasser ist äusserst variabel und reicht von praktisch Null bis zu sehr hohen Werten. «Vichy» enthält unter den geprüften Wassern mit Abstand am meisten Natrium, besonders magnesiumreich sind «Apollinaris» und «Gerolsteiner», während «Contrexéville», «Ferrarelle» und «Valser» besonders viel Kalzium enthalten. Ein Liter der jeweiligen Spitzenreiter enthält die Hälfte der von «National Research Council» maximal empfohlenen Natriumzufuhr, ein Drittel der minimalen Magnesium- oder über die Hälfte der minimalen Kalziumzufuhr. Im Durchschnitt enthalten europäische Wasser mehr Mineralien als amerikanische. Gemäss Literatur schützt Magnesium vor plötzlichem Herztod und Kalzium vor Osteoporose, während eine zu hohe Natriumzufuhr die Hypertonie begünstigen soll. Dieser letztere Effekt ist allerdings nur bei Populationen mit extrem geringem Natriumkonsum bewiesen.

Schlussfolgerungen

Mineralwasser kann je nach Marke einen bedeutenden Anteil der täglich empfohlenen Zufuhr an Elektrolyten liefern. Konsumentinnen und Konsumenten sollten ein Mineralwasser mit hohem Magnesium- und Kalzium- und gleichzeitig niedrigem Natriumgehalt bevorzugen.

Sind Mineralwasser «Functional Food»? Dieser Beitrag zeigt, dass die Kalzium- und Magnesium-Gehalte pro Liter je nach Ursprungsort bis zu 50% des Tagesbedarfes, also einen pharmakologisch wirksamen Bereich, erreichen. Solche Marktübersichten, wie sie in Konsumentenzeitschriften üblich sind, liefern

wichtige Daten für die Ernährungsberatung und unterstreichen die Bedeutung einer ausführlichen Deklaration. Die ernährungsphysiologischen Ausführungen zu den einzelnen Mineralstoffen sind zum Teil altbekannt («hartes» Wasser vermindere «harte» Arterien), runden aber die Übersicht gut ab.

Fazit: Hilfreich für die Diskussion über Wirkung und Definition von «Functional Food».

Christine Dual-Fleckenstein