



## »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich

### Ernährungstipp – Rund ums Trinkwasser

#### Wussten Sie, dass...

- 👍 Trinkwasser unser wichtigstes Lebensmittel ist?
- 👍 Leitungswasser zu den am strengsten kontrollierten Lebensmitteln gehört?
- 👍 Österreich seinen Trinkwasser-Bedarf fast zur Gänze aus geschützten Grundwasservorkommen decken kann - im Gegensatz zu vielen anderen Ländern?
- 👍 in Österreich 32 natürliche Mineralwässer zugelassen sind?



Fotocredit: pexels-daria-shevtsova-1458671

#### Welches Wasser nun zum Trinken?

LEITUNGSWASSER ist in unserem Hauptwasserleitungsnetz ständig in Bewegung, was es vor Verunreinigungen schützt. Wie unbelastet das Wasser aus dem Wasserhahn zu Hause ist, kommt unter Umständen auf die eingebauten Armaturen und Wasserleitungen an. Über längere Zeit stehendes Wasser kann sich mit Schadstoffen (wie Blei und Nickel) anreichern. Deshalb sollte man das Wasser ein paar Sekunden laufen lassen, bevor man es trinkt.

Betreiber von Wasserversorgungsanlagen müssen regelmäßige Qualitätskontrollen durch berechnete Stellen, wie die Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit (AGES) durchführen lassen und die Bevölkerung mind. einmal jährlich über die Ergebnisse informieren. Dies geschieht in der Regel mit der Wasserrechnung oder der Gemeindezeitung.

NATÜRLICHES MINERALWASSER hat seinen Ursprung in unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Quellen und wird direkt am Quellort abgefüllt. Durch den natürlichen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen hat es eine ernährungsphysiologische Wirkung.

- 👍 Leitungs- und Mineralwässer können zwar einen Beitrag zum MINERALSTOFFBEDARF leisten, überwiegend wird dieser jedoch durch feste Nahrung gedeckt.
- 👍 KLIMASCHUTZ-Aspekte wie Verpackung und Transport sollten in die Entscheidung mit einfließen.
- 👍 Am Ende zählt der persönliche GESCHMACK!

