

## SPELIE VERSLAG

### GEGEUR & VOL BORRELS HOE GESOND?

Die plaaslike mark vir **gegeurde water** groei jaarliks met sowat **30%**. Volgens Suna Kassier, dieetkundige aan die Universiteit van KwaZulu-Natal, is **ongegeurde water** 'n beter keuse. Maar as jy nie van water hou nie, is **gegeurde water** darem verkieslik bo tee, koffie of gaskoel drank.

Pasop net vir die **kilojoules** weens die **suiker** daarin (dit word op die etiket as glukose, fruktose of sukrose aangedui). 'n Bottel gegeurde water van **500 ml** bevat sowat **340 kJ**. 'n Sny brood het rondom 300 kJ en 'n blikkie Coke (340 ml) 567,8 kJ. Let ook op na kunsmatige **versoeters** en preserveermiddels. (Daar is 'n **debat** hieroor, hoewel hoofstroom wetenskaplikes volhou daar is nie wetenskaplike **bewyse** dat sulke middels in klein hoeveelhede **skadelik** is nie.)

Vir **vonkelwater** word koolsuurgas (CO<sub>2</sub>) bygevoeg – dis net so **gesond** soos water daarsonder.

### WAT SÊ DIE WET?

Die soort water moet op die etiket aangedui word, saam met die bron se fisiese adres. Etiketete moet eenvormig wees. Minerale moet bv. in 'n spesifieke volgorde gelys word sodat jy handelsmerke maklik kan vergelyk. Die wet verdeel gebottelde water in drie groepe:

- **■ Natuurlike mineraal- en fonteinwater** Die klem val op “natuurlik” en die water word nie behandel nie. Die samestelling is dus identies aan die bron s'n (bv. Hex Valley, Vitavie, Naturale Minerale).
- **■ Water wat deur oorsprong gedefinieer word** >

Min mense weet egter van dié wette – of waarvoor om op te let as hulle gebottelde water koop, sê Thami Bolani, voorsitter van die NVF.

Byvoorbeeld: Etiketete op waterbottels moet aandui waar die water vandaan kom. Dis nie bedrog om water uit opgaardamme te verkoop

• nie – solank dit op die etiket staan.  
• Dit word as “voorbereide” water geklassifiseer en op verskeie maniere gesuiwer. Chemikalieë soos chloor word bv. uit dié munisipale water verwyder en minerale of geurmiddels bygesit. Bonaqua is die grootste in dié groep.