

< Dis bv. reën-, gletser- of fonteinwater. Sekere prosesse, soos filtrasie, word toegelaat. Die chemiese samestelling bly egter dieselfde. Voorbeelde is Valpré en La Vie De Luc. Volgens Charlotte Metcalf, tegniese direkteur: Sanbwa (die nasionale vereniging van verskaffers van gebottelde water), word genoemde handelsmerke effens gefiltreer en die lyn tussen hulle en die eerste groep is baie dun.

■ **Bereide water** Dit word van alle chemikalieë en minerale gestroop. Daarna word minerale of geurmiddels en suiker/versoeters (by geurde water) gevoeg.

Sanbwa het ná die NVF-aantygings elf handelsmerke deur onafhanklike laboratoriums laat toets. Dit was Ceres, aQuellé, Valpré, La Vie de Luc, Bené, Naturale Minerale, Nestlé Pure Life, Aqua D'or, Hex Valley, Vitavie en Bonaqua. Geen teken van die bakterie *E.coli* – 'n aanduiding van

is – en vir hulle word streng standarde gestel – verteenwoordig dié tien sowat 80% van die mark. Nogal gerusstellend!

HOEKOM DRINK MENSE DIT?

Net 'n klein persentasie van ons drink gebottelde water omdat ons bekommerd is oor die gehalte van kraanwater, sê John. Die bedryf groei teen 'n spoed omdat mense meer gesondheidsbewus is: Hulle kies gebottelde water bo koeldrank. Gerief is nog 'n rede: Jy is in 'n winkel, raak dors en koop water. Mense wat gereeld gebottelde water drink, sê beslis: Dit smaak beter as kraanwater. Maar in smaaktoetse kon mense nie tussen kraan- en gebottelde water onderskei nie, sê Karl Lubout, Rand Water se bestuurder:

dus nie meer gesondheidsvoordele as kraanwater nie.

Afhangend van die mineraalinhoud is sekere mineraalwaters wel gesonder as kraanwater. Fonteinwater is na aan die grondoppervlak – dit borrel bo die grond uit. Mineraalwater word egter meestal diep onder die grond gevind en syfer deur baie lae grond en rots, waaruit dit minerale onttrek.

WAT VAN BESOEDILING?

Die Wêreldnatuurfonds (WWF) het ná 'n internasionale studie 'n beroep op mense gedoen om kraanwater te drink – tot voordeel van hul sak én die omgewing.

Plastiekbottels word meestal gemaak van PET

(poliëtileen-tereftalaat). Daar is baie gebruike vir herwonne PET, onder meer as veselstowwe in die tekstielbedryf. Maar die meeste plastiekbottels beland in die vullisblik. Die vervoer van gebottelde water veroorsaak ook lugbesoedeling.

John Weaver sê Sanbwa ondersoek praktiese maniere om besoedeling te verminder, bv. deur meer plastiek te herwin. Die vervaardigers van PET-plastiekbottels word aangemoedig om vir elke ton PET wat hulle gebruik 'n fooi van R200 te betaal. Petco (www.petco.co.za), 'n organisasie sonder winsbejag, gebruik dié geld om maatskappye wat plastiek herwin te subsidieer. Sanbwa-lede koop hul bottels slegs by sulke vervaardigers.

'n Paar jaar gelede is per e-pos gewaarsku waterbottels wat herhaaldelik gebruik word of in die son gestaan het, stel gifstowwe vry. John sê Switserse navorsing toon egter kraanwater het méér gifstowwe as water in bottels wat weke lank buite gestaan het. (Let wel: Dis Switserse kraanwater!) Besoek www.sanbwa.org.za.

Jy het 20 tot 30 ml water per kilogram liggaamsgewig per dag nodig

Hoeveel is genoeg?

Watter water jy ook al kies:

Is dit regtig nodig om 8 glase per dag te drink om gesond en mooi te bly?

Jy benodig sowat 20 tot 30 ml water vir elke kilogram liggaamsgewig, sê die kenners. As jy 55 kg weeg, het jy minstens 20 x 55 = 1 100 ml (1,1 liter) water per dag nodig.

Maar verkieslik meer: sowat 1 650 ml (dus 30 x 55). Dit beteken sowat 4 tot 6 glase per dag. As jy 95 kg weeg, het jy 10 tot 12 glase per dag nodig.

Indien jou urine lig van kleur is, drink jy genoeg water. Is dit donkergeel, drink jy te min. *Bron: Eet Slim vir Sport deur Liesbet Delpont en dr. Paula Volschenk (Tafelberg-Uitgewers, 2007)

besmette water – is gevind nie. Die mineraalinhoud en oorsprong van die water is korrek op die etikette aangedui.

Volgens John Weaver, voorsitter van Sanbwa en 'n hidrogeoloog (grondwaterkundige), is daar na raming tussen 100 en 120 waterhandelsmerke in SA. Hoewel net tien lede van Sanbwa

Watergehaltebemarking. Mineraal-, fontein- en kraanwater het vir hulle dieselfde gesmaak, sê hy.

Gebottelde water is ook nie noodwendig gesonder as kraanwater nie. Volgens Karl wys ontledings fonteinwater se mineraalinhoud is baie dieselfde as kraanwater s'n. Dit het