

DER HEISSE DRAHT

Zum Thema
ErnährungHelena Kistler
Dipl. Ernährungsberaterin HF

Mineral oder Hahnen- Burger?

Ich (49) fürchte mich vor Osteoporose, vor Knochenschwund. Deshalb achte ich vorsorglich darauf, genügend Calcium zu mir zu nehmen – und trinke bewusst calciumreiches Mineralwasser. Das führt immer wieder zu Diskussionen mit meinem Mann. Dieser behauptet nämlich, Mineralwasser sei unnötig, herkömmliches Leitungswasser reiche auch. Was sagen Sie dazu?

Michaela F.

Ob Hahnenburger und Mineralwasser gleichwertig sind, darüber wird seit Jahren heftig debattiert. Relevant dabei ist, aus welchem Blickwinkel man den Vergleich macht. Konsumentenschutzorganisationen beispielsweise raten oft dazu, entweder Wasser aus dem Wasserhahn zu zapfen oder sich als Alternative ein wirklich hochmineralisiertes Mineralwasser zu gönnen. Grundsätzlich ist an diesem Tipp nichts auszusetzen. Doch die moderne Ernährungslehre lehrt eine etwas differenziertere Sichtweise.

Je nach Marke bieten Mineralwasser einen variablen Gehalt an Mineralstoffen. Im Besonderen unterscheidet man hierzulande zwischen natrium-, calcium-, magnesium-, fluor- und sulfat- oder kohlenstoffhaltigem Wasser. Wer seine Gesundheit unterstützen will, soll-

« Das Wasser Ihrer Wahl sollte pro Liter 300 mg Calcium enthalten. »

te vor allem Wasser mit viel Calcium, Magnesium oder Fluor wählen. Auch Sulfat kann helfen – wenn es um die Förderung der Verdauung geht.

Was es hingegen möglichst zu meiden gilt: Natrium und Nitrat. Alle anderen Mineralstoffe sind in derart kleinen Mengen enthalten, dass sie in diesem Zusammenhang zu vernachlässigen sind.

Sie wollen Osteoporose-Prophylaxe betreiben – mit Calcium, einem lebensnotwendigen Mineralstoff. Für Ihre tägliche Ration ist ein calciumreiches Mineralwasser durchaus eine gute und wichtige Quelle – besonders, wenn Sie beispielsweise Milchprodukte schlecht oder gar nicht vertragen. Übrigens: Ein Mineralwasser gilt dann als calciumreich, wenn es davon mindestens 300 mg pro Liter enthält. Ist das der Fall, genügt ein Liter davon, um rund einen Drittel Ihres Tagesbedarfes zu decken.

Trinken Sie aber Hahnenwasser, fahren Sie je nach Wohnregion wesentlich schlechter. Dieses enthält pro Liter nämlich durchschnittlich nur etwa 100 mg Calcium. Damit ist klar: In Ihrer Ausgangslage empfehle ich Ihnen, weiterhin Mineralwasser mit ausreichend Calcium zu trinken.