

Upplýsingar um vatn-kolsýrtvatn og bragðbætta vatnsdrykki

Við búum við þau forréttindi að geta drukkið vatnið beint úr krananum og bragðgæðin eru mikil. Í vatni er enginn viðbættur sykur, engin sætuefni, engin sítrónusýra (E330), engin rotvarnarefni og engin bragðefni. Sýrustig vatns er pH=7,0, eins og munnvatns, og því eyðir það ekki glerungi tannanna Kolsýrt vatn



Mynd 1: Vatn og kolsýrt vatn – eyðir ekki glerungi tannanna

Góður valkostur til viðbótar við kranavatnið er kolsýrt vatn (sódavatn) ef það inniheldur einungis kolsýru (pH=5,92 – **mynd 1**) eða kolsýru og bragðefni (pH=4,17 – **mynd 2**), en kolsýra hefur engin glerungseyðandi áhrif.



Mynd 2: Bragðbættir vatnsdrykkir án sítrónusýru – eyða ekki glerungi tannanna

Glerungseyðing

Flestir svaladrykkir á íslenskum markaði hafa hins vegar glerungseyðandi áhrif og gildir það jafnt um ávaxtasafa (pH: 1,98-3,95), gosdrykki (pH: 2,48-3,14), íþróttadrykki (pH: 2,78-3,28), orkudrykki (pH: 2,56-2,90) sem og hluta vatnsdrykkja. Glerungseyðing er skilgreind sem eyðing glerungs af völdum efnafræðilegra ferla, óhád bakteríum. Vel er þekkt að mikil og tíð neysla áður nefndra svaladrykkja getur leyst upp glerung tannanna og glerungseyðing er [vaxandi vandamál hjá börnum og ungmennum á Íslandi](#).



Hvað er í bragðbættum vatnsdrykkjum?

Bragðbættum vatnsdrykkjum hefur verið stillt upp sem mótvægi við gos-, íþrótt- og orkudrykkjum og þeir eru markaðssettir sem „hollara val“. Það á við ef valið er kolsýrt vatn (sódavatn) sem inniheldur einungis kolsýru (eins og á **mynd 1**) eða kolsýru og bragðefni (eins og á **mynd 2**). En margt bendir til þess að ef sítrónusýra (E330) er í vatnsdrykknum þá séu glerungseyðandi áhrif þeirra svipuð – og síst minni – en annarra svaladrykkja (**eins og á mynd 3**). Flestir drekka vatnsdrykki á svipaðan hátt og aðra svaladrykki; sopið er á flöskunni öðru hvoru þar sem bragðgæðin halda sér með áskrúfuðum tappa. Munnvatnið verndar tennurnar en verndunarmáttur þess verður lítill ef „súr“ vatnsdrykkur fær að „baða“ tennurnar með jöfnu millibili. Því er nauðsynlegt að **skoða innihaldslýsingu drykkjanna**, til að vera viss um að rétti drykkurinn sé valinn – tannanna vegna. Drekkum vatn sem oftast og stundum kolsýrt vatn, með eða án bragðefna, en sem sjaldnast með sítrónusýru (E330).

