



Mineraal water? Klare taal!

Kraantjeswater en mineraalwater voldoen beiden aan strenge kwaliteitsnormen. Het calciumgehalte in het water kan echter flink verschillen. Zoals u al weet, neemt u de medicatie -bisfosfonaten- best in met een groot glas water. In geval u opteert voor een mineraalwater is het belangrijk dat u kiest voor **een niet-bruisend calcium-arm water**. Zowel een teveel aan calcium als koolzuur verhinderen optimale opname van de medicatie.

Mineraalwaters met een beperkt gehalte aan calcium zijn ondermeer: Spa Reine (4.5mg Ca/l), Spontin (38mg Ca/l), Valvert (67.6mg Ca/l).

Hieronder vindt u een lijstje met de best gekende waters op de Belgische markt die een laag gehalte aan Calcium bevatten. Op de website www.mineralwaters.org vindt u een overzicht van 2700 merken mineraalwaters van over de hele wereld. Handig als u op vakantie gaat.

NIET-BRUISENDE WATERS	No gas (CO ₂)	Acidity (PH)	Total Dissolved Solids (mg/l)	Calcium (Ca ⁺⁺) (mg/l)	Magnesium (Mg ⁺⁺) (mg/l)	Sodium (Na ⁺) (mg/l)	Potassium (K ⁺) (mg/l)	Bicarbonate (HCO ₃ ⁻) (mg/l)	Chloride (Cl ⁻) (mg/l)	Sulphate (SO ₄ ⁻) (mg/l)	Nitrate (NO ₃ ⁻) (mg/l)	Silica (SiO ₂) (mg/l)	Fluoride (F ⁻) (mg/l)	Ammonium (NH ₄ ⁺) (mg/l)	Iron (Fe ⁺⁺) (mg/l)
Chaudfontaine	-	7	385	65	18	44	2.5	305	35	40	< 0.1	-	0.4	-	-
Duke	-	-	80	10	6	5	0.5	30	7	33	-	-	-	-	-
Spa Reine	-	6	33	4.5	1.3	3	0.5	15	5	4	1.9	7	-	-	-
Spontin	-	7.3	240	38	15	14	2.5	180	19	28	6.5	19	-	-	-
Top Bronnen	-	-	360	1.3	0.8	170	12	300	71.5	60	0.9	-	-	-	-
Valvert	-	7.7	201	67.6	2	1.9	0.2	204	4	18	3.5	-	-	-	-
Evian	X	7.2	357	78	24	5	1	357	4.5	10	3.8	13.5	-	-	-
Vittel	X	7.2	403	91	19.9	7.3	4.9	258	3.7	105	-	-	0.6	-	-
Volvic	X	7	109	9.9	6.1	9.4	5.7	258	8.4	6.9	6.3	30	-	<0.01	< 0.01
San Benedetto	X	7.68	250	46	30	6.8	1.1	293	2.8	4.9	6.8	17	<0.1	-	-
Beckerich	-	7.4	360	96.5	5	2.8	0.6	274	6.3	29.6	6.5	-	-	-	-
Aquarel	-	-	208	70	-	2	-	210	-	-	-	-	-	-	-
Roxane	-	-	-	60	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-