STUDIE

MINERALSTOFFEN KRIJGT DE MENS DOOR VAST VOEDSEL, NIET DOOR MINERAALWATER! Om de betekenis van drinkwater als mineralstoffenbron te onderzoeken, werden door Prof. Dr. H. Heseker in het kader van een zogenaamde ...

MINERALSTOFFEN KRIJGT DE MENS DOOR VAST VOEDSEL, NIET DOOR MINERAALWATER!

Om de betekenis van drinkwater als mineralstoffenbron te onderzoeken, werden door Prof. Dr. H. Heseker in het kader van een zogenaamde voedingsstudie 216 Duitse drinkwaters en 234 mineraalwaters onderzocht op hun calcium-, magnesium- en natriumgehalten. Hier de resultaten in detail:

CALCIUM: Het calciumgehalte van mineraalwater ligt gemiddeld op 117,0 milligram per liter. De biobeschikbaarheid van calcium uit drinkwater ligt gemiddeld op 35%. Dit betekent dat om aan de dagelijkse calciumbehoefte van 1.000 milligram per dag te voldoen, een mens minstens 8,5 liter mineraalwater zou moeten drinken - theoretisch. Wanneer men ook nog de biobeschikbaarheid meeneemt, ligt de vereiste drinkhoevee zelfs boven de 20 liter. Ter vergelijking: twee sneetjes Emmentaler (=100g) dekken al de dagelijkse calciumbehoefte van een volwassene.

MAGNESIUM: Vergelijkbare situaties doen zich voor bij magnesium. Om aan de dagelijkse behoefte aan magnesium van 400 milligram via water te voldoen, zou een mens 10 tot 19 liter mineraalwater moeten drinken, omdat mineraalwater gemiddeld slechts 40 milligram magnesium per liter bevat.

"Het mineralengehalte in mineraalwater heeft dus geen enkele betekenis voor de noodzakelijke mineralenhuishouding van de mens", aldus de conclusie van de studie.

Mineraalwater uit de fles is desondanks het favoriete drankje van de Duitsers, want velen hebben de voorstelling dat mineralen uit mineraalwater bijzonder "gezond" zijn. Om deze foutieve voorstelling in de hoofden van consumenten te creëren, betaalt de drankenindustrie miljoenen voor bus- en trambeschrijvingen, billboards, radio-, krant-, tv-advertenties en nog veel meer. De intensieve bombardering van de marketingafdelingen van de industrie heeft effect: de consumenten betalen per jaar ongeveer 21 miljard euro voor de verpakte dranken

van de industrie!

Wie daarentegen een studie zoals die van het wetenschapsteam van Prof. Heseker uit Paderborn wil vinden, zou al van ergens van het bestaan ervan moeten horen en bij voorkeur de exacte titel hebben, anders is deze lastig te vinden. Het feit dat iemand de "waardevolle inhoud" van mineralstoffen op zijn waterflesjes op bussen print, kan op zijn best de luchtweerstandswaarde van de bus verbeteren, maar niet het vermogen van het menselijk lichaam om mineralen uit mineraalwater op te nemen.

Wetenschappelijke inzichten en uitspraken zoals die uit de studie van Prof. Dr. Heseker zijn vanuit het oogpunt van de industrie eerder schadelijk voor zaken. Hij en zijn team zeggen heel duidelijk: "De veruit belangrijkste mineralstoffenbron in het voedsel van de mens zijn vaste voedingsmiddelen!"

It's good.
to be truu.