

Mineralvatten på flaska

En sammanställning av problemen kring bland annat fluor och natriums användning i Ramlösas mineralvatten på flaska.

Det är också anmärkningsvärt att Livsmedelsverket har gett Ramlösas mineralvatten dispens för att kunna saluföra sitt vatten fast det har en fluorhalt som överstiger det gränsvärde som är satt till 1.5 mg/liter vatten. 2011 års redovisning angav fluorhalten till 2.7 mg/liter vatten för att i dag 2016 redovisa en halt av 2,3 mg/liter vatten.

Ramlösas natriumhalt redovisas med samma höga halt i dag som 2011 med halten 210 mg/liter vatten.

Anmärkningsvärt är också att Ramlösas mineralvattens varningstext är knappt synbar på flaskan eftersom det är en liten text och att texten smälter ihop med bakgrunden. I varningstexten står det följande: Innehåller mer än 1,5 mg fluorid per liter. Bör ej intas regelbundet av barn under sju år.

Hur kan man säga att vattnet är naturligt mineralvatten när man ser innehållsförteckningen av alla dessa höga inslag av bland annat, fluor, klor och natrium i Ramlösas mineralvatten.

Innehållsförteckning av ramlösas mineralvatten: Natrium. 210 mg, Kalcium: 3 mg, Kalium: 2 mg, Magnesium: 0,5 mg, Vätekarbonat: 520 mg, Sulfat: 6 mg, Klorid: 21 mg, Fluorid: 2,7 mg

Innehållsförteckning av ICA:s mineralvatten från Modalskällan i Norge: Natrium: 1,6 mg, Kalcium: 2,5 mg, Kalium: 0,4 mg, Magnesium: 0,4 mg, Vätekarbonat: 13 mg, Sulfat: 2,4 mg, Klorid: 1,3 mg, Fluorid: 0,1 mg



Skillnaderna på mineralhalterna är anmärkningsvärt stora. Det som är förvånande är att Natrium, Vätekarbonat, Klorid och Fluorid är så anmärkningsvärda.

När man vet hur giftigt både klor och fluor är har man ändå så höga halter av dessa ämnen i Ramlösas vatten. Ramlösa har 27 gånger högre innehåll av fluor än i ICA:s vatten. När det gäller klor är skillnaden mellan dessa vatten 16 gånger högre i Ramlösas vatten.

Överdoserering av Natrium beror ofta på överkonsumtion av salt C:a 1,25 g koksalt motsvarar dagsbehovet C:a 0,5 g intag av natrium (natriumklorid) Tar man C:a 5-6 g koksalt (c:a en tesked) om dagen så anses det finnas risk för högt blodtryck.

Överkonsumtion kan även leda till benskörhet eller att kroppen binder för mycket vatten (ödem).

Högt natriumintag kan lura kroppens behov av naturligt vattenintag så det minskas. Du känner då mindre törst med risk för uttorkning av kroppen. Vid löpning längre sträckor än fem km intas en dl var 15 minut. Låt din törst styra vätskeintaget.

Med tanke på att Ramlösas mineralvatten har så hög halt av mineralen Natrium (210 mg/liter vatten) Är det mycket farligt att inta stora mängder ramlösavatten. Exempelvis en idrottsman behöver tillföra kroppen mycket vätska och kan då i princip överdosera sig med natrium (natriumklorid).

Ramlösa mineralvatten är en fara som måste beaktas och betraktas som en hälsofara. När man lägger ut en varningstext måste denna text vara synbar för att konsumenten skall få ta del av varningen. Ramlösa har gjort varningen så diffus i akt och mening för att det inte skall ta ner försäljningssiffrorna.

Helsingborg 2016-10-21