

Vann – vårt viktigste næringsmiddel

Ernæringsrådet presenterte i januar rapporten "Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer", der det er gitt 13 kostråd til befolkningen. Kostråd nr. 9 er at "Vann anbefales som drikke" for å dekke en stor del av kroppens væskebehov.

Norsk vannforening vil berømme Ernæringsrådet, og arbeidsgruppen som har utredet nye kostråd, for å ha løftet frem vannets betydning. Vannet har forbausende nok vært uteglemt i tidligere kostråd til befolkningen. I St.meld. nr. 16 (2002-2003) "Resept for et sunnere Norge" var drikkevann nevnt kun i forbindelse med drøftinger av potensielle helseskadelige stoffer i vann. Drikkevann var videre ikke tema i publikasjonen "Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet" fra 2005. Et lite fremskritt kom med formuleringen "Det er videre et generelt mål å fremme gode måltidsvaner og vann som tørstedrikk" i Handlingsplan for bedre kosthold (2007-2011). Imidlertid er det først med de nye kostrådene fra 2011 at vannet nå har fått sin rettmessige plass i en ernæringsmessig og helsemessig sammenheng, på linje med fisk, grønnsaker og fullkornsprodukter.

I rapporten er vannets rolle i menneskekroppen nærmere drøftet. Det er fastslått at vann er helt nødvendig for å opprettholde normale kroppsfunksjoner og at mennesket kun kan overleve noen få døgn uten vann. Kroppens vanninnhold varierer fra ca. 75 % hos nyfødte til ca. 50 % hos eldre, og behovet for vann varierer mye mellom personer og fra dag til dag avhengig av aktivitetsnivå og klimatiske forhold. Hos

voksne med moderat fysisk aktivitet er omsetningen av vann omtrent 2-2,5 liter om dagen. Lett vanntap på 1-2 % av kroppsvekten fører til hodepine, nedsatt konsentrasjonsevne og svimmelhet. Større vanntap, for eksempel ved sterk fysisk aktivitet, fører til nedsatt utholdenhet og styrke. Eksisterende dokumentasjon tyder på at en negativ vannbalanse på 2 % av kroppsvekten reduserer mentale funksjoner.

Det er videre påpekt at det er relativt lite kunnskap om sammenhengen mellom inntak av vann og forekomst av kroniske sykdommer. Institute of Medicine, National Academies, USA har vurdert sammenhengen mellom uttørring og sykdommer som nyrestein, gallestein, urinveisinfeksjoner og blodpropp, men dokumentasjonen er her begrenset. Det er i rapporten også vist til kilder som hevder at inntak av vann kan føre til redusert risiko for krefttyper som brystkreft, tykktarmskreft, endetarmskreft og kreft i urinveiene, og redusert risiko for koronar hjertesykdom og blodpropp. Kilden for dette er nettverks-samarbeidet "Water for Health" i Storbritannia, der bl.a. British Medical Association har hatt en sentral rolle i å sammenstille og vurdere studier internasjonalt om sammenhengen mellom inntak av vann og forebygging av ulike sykdommer. Den norske arbeidsgruppen som har utredet nye kostråd, mener det imidlertid ikke er tilstrekkelig med vitenskapelige dokumentasjon for å si at lavt inntak av vann øker risiko eller at

rikelig inntak av vann reduserer risiko for kreft og hjerte- og karsykdommer.

Usikkerhet og manglende dokumentasjon til tross: Norsk vannforening tror at det er store fordeler knyttet til å få befolkningen til å drikke mer vann, fordeler knyttet både til den enkeltes helse og velvære og til samfunnsøkonomi. Vannet finnes tilgjengelig i springen hele døgnet og vil kunne benyttes av alle – uansett økonomisk situasjon og helsesituasjon.

Det nye kostrådet om vann er et viktig skritt i riktig retning. Samtidig er det stort behov for mer kunnskap på et område der det per i dag åpenbart ikke er tilstrekkelig dokumentasjon. Helsefaglige og ernæringsfaglige miljøer bør derfor se den manglende kunnskapen som en utfordring, og sette i gang forskningsprosjekter og overvåkingsprogrammer om sammenhengen mellom vanninntak og helsetilstand, som er skreddersydd norske forhold og problemstillinger. Det bør videre utarbeides norske anbefalinger for optimalt daglig vanninntak for ulike grupper som barn, kvinner,

menn, eldre, gravide, ammende, sportsutøvere etc. Det bør også gjennomføres kampanjer og informasjonstiltak som sørger for bevisstgjøring i befolkningen og blant helsepersonell om vannets betydning for folkehelsen.

Vannverkene har også en viktig rolle å fylle i dette bildet. For at befolkningen skal kunne basere seg på vann fra springen som et helsemessig og ernæringsmessig viktig næringsmiddel, må alle vannverk sørge for å levere et trygt og sikkert drikkevann til sine abonnenter. Kommunepolitikerne bør som ansvarlige for de kommunale vannverkene, etterspørre kvalitet og godkjenningsstatus på et så viktig tjenesteområde som vannforsyning. Og Mattilsynet må øke sin innsats som tilsyns- og godkjenningsmyndighet for vannverkene, for å sikre at alle norske vannverk blir godkjent i henhold til drikkevannsforskriften så snart som mulig.

Norsk vannforening



Water is the most neglected nutrient in your diet, but one of the most vital.

Kelly Barton

Design, Petter Wang