

Ändrade krav på dricksvatten

I de nya Livsmedelsföreskrifterna om dricksvatten som beslutades den 30 november 2022 ändras klassificeringen av vattenprover från 3 omdömen; Tjänligt, tjänligt med anmärkning eller otjänligt till 2 omdömen; Uppfyller kraven i föreskrifterna resp Uppfyller inte kraven.

Tuna Samfällighet låter analysera dricksvattnet 4 ggr per år. Resultatet visar att vi har ett mycket bra vatten, fritt från bakterier etc. Då vårt råvatten i Mälardalen har en naturlig hög halt av järn och mangan har vi installerat filter för att ta ner värdena till godkänd nivå. Med höga ingångsvärden är det en utmanande uppgift, men vi lyckas för det mesta, speciellt på senare år då förbättringar av utrustning och rutiner gjorts.

Med de gamla föreskrifterna kunde vi ibland få resultatet "tjänligt med anmärkning" pga av järn och/eller manganhalt. Då dessa anmärkningar främst var av teknisk natur orsakade det inte några problem. Med det nya systemet kan vi riskera att få resultatet "Uppfyller ej kraven i föreskrifterna", vilket naturligtvis låter allvarligare.

Gamla systemet:

Mangan:

tjänligt	<100 mikrogram/l
tjänligt med anm.	100-400 mikrogram/l
otjänligt	>400 mikrogram/l

Nya systemet:

Uppfyller kraven	<50 mikrogram/l
-----	-----
Uppfyller inte kraven	>50 mikrogram/l

Tilläggs kan att riktvärdet för privata brunnar är <300 mikrogram/liter och WHO:s rekommenderade gränsvärde är 400 mikrogram/liter. Riktvärdena har främst satts för att undvika skador på vattenledningar och utrustning.

Vi kommunicerar hela tiden våra analysresultat på vår hemsida www.tunasamfallighet.se varför det är viktigt för alla att rätt värdera även ett sådant analysresultat!

Beträffande järn är risken lägre att vi får problem med det nya analyssystemet. Innan eventuella hälsoeffekter riskeras har man för länge sedan känt att vattnet smakar järn och har en missfärgning.

Vi hoppas givetvis att vi alltid ska ligga under gränsvärdena för järn och mangan, men om vi någon gång överskrider värdet ska vi inte gripas av panik.

Läs mer om förekomsten och gränsvärden för mangan och eventuella hälsoeffekter på nästa sida.

Vid frågor kontakta gärna föreningens ordf. Magnus Eriksson eller vår ansvarige för vattenanalyserna, Kjell-Ove Flodström.

Mangan

Mangan förekommer naturligt i berggrunden och sprids via grundvattnet. Mangan som näringsämne behövs i små mängder och deltar till exempel i kroppens omsättning av kolhydrater och protein.

Hur får vi i oss mangan?

Vi får i oss mangan genom maten vi äter. Mangan finns främst i livsmedel från växtriket som till exempel ris, havregryn och bladgrönsaker.

Vi får också i oss mangan genom dricksvattnet. *I det kommunala dricksvattnet är gränsvärdet för mangan 0,05 milligram/l. För privata brunnar finns ett riktvärde på 0,3 milligram/l och WHO's hälsobaserade riktvärde är 0,4 milligram/l.*

Hur mycket mangan behöver vi?

Om man äter vanlig mat får man i sig tillräckligt med mangan. I de nordiska näringsrekommendationerna anges inget rekommenderat intag (RI) för mangan, eftersom det saknas underlag för att fastställa det. Inte heller den europeiska livsmedelssäkerhetsmyndigheten (Efsa), anger någon rekommendation. Däremot har Efsa satt ett tillräckligt intag (Adequate Intake (AI)) för mangan (2013) och intaget uppskattas variera i olika åldersgrupper. Det är möjligt att man skulle kunna äta mindre mangan än så utan att få brist men det saknas underlag för att fastställa en sådan nivå.

Uppskattat tillräckligt intag per dag :

Kön/Grupp/Ålder	Tillräckligt intag
Spädbarn 7-11 månader	0,02-0,5 milligram
Barn 1-3 år	0,5 milligram
Barn 4-6 år	1,0 milligram
Barn 7-10 år	1,5 milligram
Barn 11-14 år	2,0 milligram
Barn 15-17 år	3,0 milligram
Vuxna från 18 år	3,0 milligram

Manganbrist

Manganbrist är ytterst ovanligt om det ens förekommer. Man vet inte så mycket om samband mellan manganfattig kost och hälsa.

Kan man få i sig för mycket mangan?

För mycket mangan kan vara giftigt och påverka nervsystemet men kroppen har ett eget regleringsystem i tarmen för att bara så mycket som är nödvändigt ska tas upp från det vi äter och dricker. Hos små barn är detta system inte fullt utvecklat vilket gör att det finns en risk att de får i sig för mycket mangan från mat och dricksvatten.

Modersmjölksersättning kan innehålla upp till 500 mikrogram mangan/l. Innehållet av mangan i modersmjölksersättningen kan man se i näringsdeklarationen. Livsmedelsverkets råd är att om möjligt välja produkter med låg manganhalt.

Barn som får modersmjölksersättning blandat med manganhaltigt vatten löper en viss risk för att få för mycket mangan. För hushåll med privata brunnar beräknas cirka 9 % av dessa (100 000 personer) ha brunsvatten med manganhalter över WHO's riktvärde. Om manganhalten i vattnet är högre än 0,4 mg/l bör vattnet inte användas när man blandar modersmjölksersättning. Om vattnet har manganhalter mellan 0,05 och 0,4 mg/l bör man välja den modersmjölksersättning som har det jämförelsevis lägsta innehållet av mangan.

Källor:

Nordiska Näringsrekommendationer 2012

Dietary reference values for nutrients, Summary report (Efsa 2017)