

# Vann

– en evig kilde til alt liv?

Sommerens sunneste tørsteslukker er uten tvil vann. Men hvor mye vann trenger vi egentlig å drikke? **Og er vannet fra springen rent nok?** Er det galskap å kjøpe vann på flaske i Norge? De lærde strides.



Steinar Lem  
Framtiden i våre hender



**Tekst** | Andreas Aubert  
**Foto** | Torbjørn Tandberg

Rent vann er den beste drikken vi har, slår Truls Krogh fra Folkehelseinstituttet fast.

- For å omsette mat til energi og å danne nytt vev, er kroppen avhengig av nok væske. En del eldre har for lavt væskeni nivå i kroppen. Noen drikker for lite fordi de vil gå lite på toalettet.

Krogh mener at de fleste får en tørstefornemmelse som gjør at de vil drikke tilstrekkelig. - Anbefalt væskeinntak pr. dag er to liter for folk som holder seg forholdsvis rolige og lever i et kjølig klima. Noe av væsken får vi i oss gjennom maten. Når det er varmt om sommeren eller vi anstrenger oss fysisk og svetter, bør vi drikke mer. Væsketilførsel er spesielt viktig ved trening og fysisk aktivitet.

Opphopning av vann i kroppen kan være ubehagelig, men Krogh anser det ikke som et helseproblem.

- Dette vil ofte kunne fordrives ved å drikke mer rent vann. Salt kan gi væskeansamlinger. Ved å drikke mer rent vann vil kroppen vaske ut en del av saltet, og ansamlingen i kroppen går ned. Rent vann har en rensende effekt, sier Krogh, men legger til at man også kan drikke for mye vann. - Da vil man kunne få vasket ut for mye av de saltene kroppen trenger.

### NOK TIL ALLE?

Steinar Lem fra organisasjonen Framtiden i våre hender omtaler vann som grunnlaget for alt liv.

- Det er vann vi leter etter når vi titter ut i verdensrommet for å vurdere om det kan være liv der. Det er like viktig som luft og mat. Urent drikkevann er kanskje den viktigste årsaken til spedbarnsdødelighet i fattige land. Verdens vannressurser minker, av to grunner. Det ene er opp-pumping av grunnvann til jordbruk, industri og drikkevann i Afrika og Asia. Derav synker grunnvannsnivået. Det andre er global oppvarming som vil gi flom, men også tørke mange steder. Bresmelting i Himalaya vil kunne ende med at breene blir helt borte, og at de store elvene i Kina og India tørker ut sommerstid slik at mennesker sitter igjen uten drikkevann, påstår Lem.

### ER FLASKEVANN GALSAP?

Lem er også kritisk til salg av drikkevann på flaske i Norge.

- Det skyldes dels at selve ideen er så latterlig. Hvis man tidligere snakket om at det skulle gå an å selge dyrt flaskevann i Norge, så var det som å selge sand i Sahara. Drikkevannet i springen til folk flest er også stort sett renere enn det du kjøper på flaske. Idéen er spinnvill. Da har du sannelig å gjøre med et land hvor folk har for mye penger. Det andre er det rent økologiske. CO2-utslippene bak en liter flaskevann vil være det

- Det er vann vi leter etter  
når vi titter ut i verdensrommet  
for å vurdere om det kan være liv der.  
Det er like viktig som luft og mat.

samme som for 80 liter kranvann. Det er ikke en stor, tung faktor. Men hvis vi ikke engang klarer å bli kvitt noe flaskevann hvor det finnes fullgode alternativer gratis, er det ikke lett å skjønne hvordan man skal ta de store omstillingene i transport og industri, sier han.

Lars Midtgaard er administrerende direktør i Hansa Borg Bryggerier, som eier og selger Olden. Han ser flaskevann som et supplement til rent vann fra springen når folk er på farten, og mener det er et sunt alternativ til brus og andre drikker med kunstige tilsetninger. - Vi mener også at flaskevann aldri kommer til å bli en konkurrent til vann i springen når folk er hjemme, så sant dette vannet er rent og godt. Men vi har også sett en rekke kriser de siste årene, i Bergen og i Oslo fjor høst. Da har det vært vesentlig å ha en beredskap for kildevann på flaske.

### FLERE MÅTER Å VERNE MILJØET PÅ

Scandic Hotels har besluttet å stoppe salget av flaskevann i sine hoteller, og regner med å redusere de fossile CO2-utslippene med 160 tonn i året. De mener at det er galskap å transportere flaskevann på veiene i Norden, hvor vi har verdens beste kildevann. Hva mener direktøren i Hansa Borg Bryggerier om denne avgjørelsen?

- Vi mener det finnes mange andre områder å fokusere på, enn å fjerne flaskevann fra hoteller. Du sparer fire kilo CO2 ved fire maskinvask av tøy på 40 grader i stedet for 60 grader. Det tilsvarer altså 50 halvlitersflasker med vann, som nesten er en persons årlige forbruk av vann på flaske. Senker du huestemperaturen med to grader, sparer du 140 kg CO2 pr år. Det tilsvarer 35 personers årlige forbruk av vann på flaske, avslutter Midtgaard.