

TeamNL Food Facts

Water in het buitenland

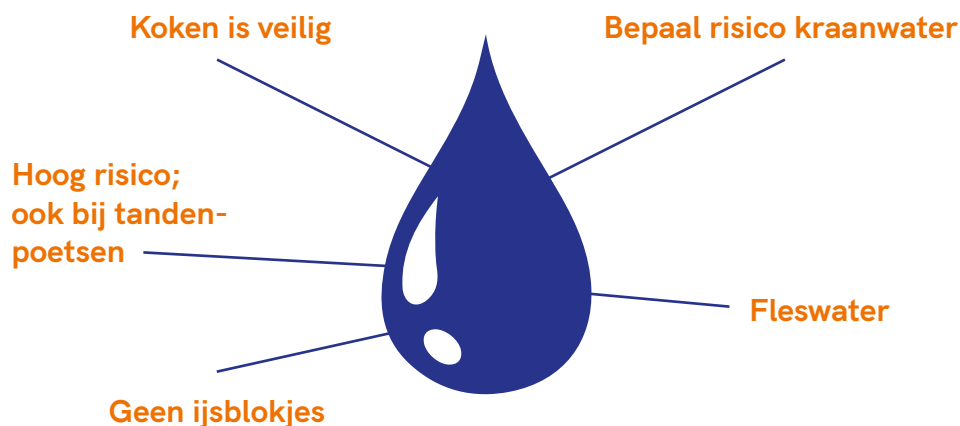


Kraanwater

In een aantal landen kun je ziek worden van het kraanwater. Dit kan soms door de waterkwaliteit komen. Vaak bevat het water een andere bacteriesamenstelling dan thuis, en daarom kunnen vaak de lokale mensen het water zonder problemen drinken, terwijl wij beter flessenwater kunnen drinken. Als je in een land bent waar het kraanwater een risico is om te drinken, beperk je dan tot het drinken van flessenwater. In de meeste landen in Noord-Europa is het drinkwater veilig, zoals Duitsland, Zweden, Engeland, Frankrijk en Italië, maar ook in landen zoals Griekenland, VS en Australië. Het leidingwater kan naar chloor smaken in een aantal landen, maar dat is qua gezondheid geen probleem. Flessenwater is dan mogelijk wel lekkerder en dan zul je ook makkelijker meer drinken. Hier vind je een overzicht van welke landen waar je wel of niet veilig uit de kraan kan drinken: www.waterinhetbuitenland.nl.

In de landen waar je niet veilig uit de kraan kan drinken is het belangrijk om maatregelen te treffen:

- Drink alleen flessenwater uit gesloten flessen (om te voorkomen dat ze nagevuld zijn met kraanwater).
- In de toekomst zullen er meer waterfonteinen gebruikt worden (bijvoorbeeld op de Olympische Spelen in het kader van duurzaamheid). In dit geval zorg dat je je eigen bidon hebt en dat je deze zeer regelmatig schoonmaakt. Het gefilterde water uit deze automaten is normaal gesproken van hoge kwaliteit.
- Vraag drankjes altijd zonder ijsblokjes (tenzij je zeker bent dat ze van flessenwater gemaakt zijn)
- Je kunt kraanwater wel gebruiken voor het koken en water voor koffie en thee (minimaal 1 minuut doorkoken).
- In hoog-risico landen of als je onzeker bent over de waterkwaliteit, gebruik ook flessenwater voor het tandenpoetsen.
- Zorg dat salades gewassen zijn in flessenwater of gekookt water en kies anders niet voor salades.
- Bij twijfel liever flessenwater dan kraanwater.



powered by

