



Kinderen in Groningen tappen drinkwater tijdens de opening van Nationale Kraanwaterdag, september 2022. Foto: ANP

Kraanwater blijkt vol zware metalen te zitten: kunnen we nog wel veilig drinken?

VOLKSGEZONDHEID

Marouscha van de Groep

Is het Nederlandse drinkwater het schoonste ter wereld, zoals vaak beweerd wordt? Uit onderzoek van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) blijkt dat we via ons voedsel en drinkwater schadelijke metalen binnenkrijgen.

Mensen krijgen via voedsel en drinkwater te veel van de combinatie arseen, kwik en vooral cadmium en lood binnen. Dat kan slecht zijn voor met name de nieren. Dat stelt gezondheidsinstituut RIVM op basis van nieuw onderzoek in tien landen waaraan het heeft deelgenomen.

Hoe komen die stoffen in ons voedsel en drinkwater?

Cadmium, lood, arseen en kwik zitten onder meer in de bodem en komen daardoor in voedsel terecht. Mensen krijgen te veel cadmium en lood binnen via granen en orgaanvlees; voor lood kan dit ook gebeuren via groente, fruit en door ons drinkwater, meldt gezondheidsinstituut RIVM, dat in tien landen onderzoek deed naar hoeveel van deze chemische stoffen volwassenen binnenkrijgen.

Wat zijn de gevolgen van die metalen in ons lichaam?

Voorloos van cadmium en lood krijgen we te veel binnen. Deze metalen zijn

met name slecht voor de nieren en kunnen leiden tot chronische nierziekte. Aan cadmium alleen al moet je bijvoorbeeld niet meer dan 2,5 microgram per kilo lichaamsgewicht per week binnenkrijgen. Van lood is ook bekend dat het een negatief effect kan hebben op (de ontwikkeling van) het brein.

Krijgen we van al die chemische stoffen te veel binnen?

In het onderzoek wordt geen rekening gehouden met het feit dat mensen die sterk worden blootgesteld aan de ene chemische stof, niet per se ook sterk worden blootgesteld aan een andere stof. De combinatie is dus een worstcasescenario. Een hoge blootstelling aan lood als gevolg van een hoge consumptie van graanproducten, fruit en groenten valt bijvoorbeeld niet noodzakelijkerwijs samen met een hoge blootstelling aan arseen als gevolg van een hoge consumptie van zeevruchten.

Wel zijn cadmium en lood samen verantwoordelijk voor ongeveer 80% van de gecombineerde blootstelling en vaak aanwezig in dezelfde voedingsmiddelen, waaronder vaak geconsumeerde voedingsmiddelen zoals granen, groenten en fruit.

Moeten we deze producten dan maar weren?

Als mensen te veel van bepaalde schadelijke stoffen binnenkrijgen wil dit niet zeggen dat het beter is om sommige levensmiddelen niet

meer te eten of te drinken, aldus het RIVM. In deze levensmiddelen zitten namelijk ook veel stoffen die juist gezond zijn, zoals gezonde vetten, eiwitten, vitamines en mineralen. Om gezond te (blijven) eten en drinken, is het verstandig om de richtlijnen van het Voedingscentrum te volgen.

Is ons kraanwater nog wel een van 'de schoonste ter wereld'?

Volgens vele internationale onderzoeken is ons kraanwater nog altijd één van de beste ter wereld. Op de lijst van de tien landen in het RIVM onderzoek is Nederland een middenmoter als het om de te grote hoeveelheden van deze metalen gaat. Bij de directe burens, Duitsland en België, is geen onderzoek gedaan, maar wel in Oostenrijk, Kroatië, Cyprus, Tsjechië, Denemarken, Frankrijk, Italië, Portugal en Slovenië. Er volgt nog aanvullend onderzoek naar de precieze hoeveelheid van de metalen in bloed en urine.

In Nederland meten drinkwaterbedrijven de kwaliteit van het geleverde drinkwater. Heel soms stellen zij vast dat het drinkwater een grotere hoeveelheid van een stof heeft dan mag.

Zo'n normoverschrijding vormt geen direct gevaar voor de volksgezondheid. Na een normoverschrijding neemt het drinkwaterbedrijf maatregelen zodat het drinkwater weer aan de norm voldoet. Bijvoorbeeld door leidingen door te spoelen.

COLUMN GELD

Niet 11, maar 12 november is de dag



Jaap Jongma is financieel adviseur bij bureau Rentmeester Financieel Advies in Damwâld

De kop boven deze column luidt: 12 november is de dag. Dat is natuurlijk vreemd. Want bij de meesten van u is het traditionele Sint-Maarten-lied bekend en dit geeft natuurlijk aan dat 11 november de dag is. Op 12 november zijn wij 24 jaar getrouwd, maar dit terzijde. Voor ons vanzelfsprekend een speciale dag, maar geen reden om een column over te schrijven. Op 12 november moeten alle zorgverzekeraars hun premies voor het nieuwe jaar bekendmaken.

DSW Zorgverzekeraar kondigde traditioneel als eerste aan dat er een forse premiestijging is. De basispremie gaat bij hen op 149 euro per maand uitkomen. Een stijging van 11,50 euro per maand.

Onze verwachting is dat er nog meer mensen op onderzoek gaan naar een passende verzekering. Vanwe-

Het is zeer gezond dat de consument het recht houdt om zelf te kiezen voor de beste zorg

ge de inflatie zie je dat veel mensen veel minder te besteden hebben. Het gevaar is dat veel klanten gaan kiezen voor alleen een basisverzekering met een hoog eigen risico. De maandelijkse premie ligt dan lager, maar de financiële tegenvallers kunnen later komen. Laat je goed voorlichten bij het maken van een keuze.

Graag licht ik één keuze eruit die je kunt maken. De keuze tussen een naturabasisverzekering of een restitutieverzekering. In de basisverzekering zitten de belangrijkste vergoedingen.

Bij de naturaverzekering heeft de verzekeraar inkoopafspraken gemaakt met zorgverleners. De verzekeraar heeft dan het recht om je te sturen naar deze zorgverleners. Ga je naar niet aangesloten zorgverlener, dan krijg je niet je hele rekening vergoed.

Bij een restitutieverzekering ben jij degene die bepaalt bij welke zorgverlener je geholpen wilt worden. De vergoeding is dan maximaal het marktconform tarief. Bij het vaststellen van dit tarief moet de verzekeraar kijken naar de vergoeding voor gecontracteerde zorgverleners bij andere verzekeraars en naar de tarieven van ongecontracteerde zorgverleners.

Wij zijn een warm voorstander van de restitutieverzekering omdat je als klant de regie hebt. Jij kiest waar je het beste geholpen kunt worden. Op dit moment zie je een verschuiving dat de verschillen in premie tussen een natura- en restitutedekking ieder jaar groter wordt. Kiezen voor restitutie lijkt steeds meer voorbehouden voor rijkere mensen.

Het is zeer gezond dat de consument het recht houdt om zelf te kiezen voor de beste zorg. Dit is tenslotte de marktwerking die de overheid graag wil. Wanneer de verzekeraars te veel macht krijgen, komt naar mijn mening de kwaliteit onder druk te staan.

We zien dit nu al bij zogenaamde zorgplafonds. De verzekeraar heeft honderd knieoperaties ingekocht en aan het einde van het jaar heeft het ziekenhuis deze operaties uitgevoerd. Wanneer jij nummer 101 bent, kun je wachten tot het volgende jaar. Bij een restitutieverzekering zal de verzekeraar moeten uitkeren, dus kun je direct geholpen worden.

Succes bij het maken van uw keuze.