

Helse- og omsorgsdepartementet
Folkehelseavdelingen
postmottak@hod.dep.no

Vår ref: 79/06/TH/SL/504.25
Hamar, 17. mars 2006

Innspill til: Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen 2007-2011

Vann er kroppens største byggesten, og tilstrekkelig inntak av vann er udiskutabelt en forutsetning for å kunne overleve. At man ved å drikke optimale mengder med vann i tillegg oppnår en rekke positive helseeffekter, bl.a. knyttet til forebygging av ulike kreftformer og hjerte/kar-sykdommer, er det imidlertid mindre bevissthet om. Mange mennesker i Norge drikker for lite vann i forhold til anbefalte nivåer, uten å være klar over hvilken helsemessig konsekvens det kan ha. Særlig er eldre en utsatt gruppe.

NORVAR opplever at norske helsemyndigheter har for lite fokus på vannets helsemessige og ernæringsmessige betydning i sitt forebyggende arbeid. På bakgrunn av nyere forskningsresultater internasjonalt, mener vi det er grunn til å intensivere dette arbeidet. Det er store fordeler å høste av et mer optimalt vanninntak i den norske befolkning, både samfunnsøkonomisk og i forhold til den enkeltes helse og velvære.

NORVAR vil på denne bakgrunn oppfordre til at vannets helsemessige og ernæringsmessige betydning får en vesentlig større plass i arbeidet med handlingsplanen enn det som går frem av prosjektbeskrivelsen. NORVAR vil gjerne bidra konstruktivt til departementets arbeid og ber om å bli inkludert i den planlagte referansegruppen.

Vi har i tidligere henvendelser til helsemyndighetene oppfordret til et kampanjesamarbeide mellom helsemyndigheter og vannverksbransje for å få det gode budskapet om vannets helsemessige betydning ut til befolkningen. Vi håper på en snarlig respons på våre inviter.

NORVAR BA^{*)} er interesse- og kompetanseorganisasjon for norske vannverk. Vannverkene er som kjent hovedleverandør av befolkningens viktigste næringsmiddel – VANN. Vi har registrert at Helse- og omsorgsdepartementet har startet arbeidet med en handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen, men ser til vår overraskelse at vann har fått en ubetydelig plass i dette arbeidet i henhold til prosjektbeskrivelsen som nå foreligger.

Vannets helsemessige betydning

Vann utgjør mellom 50-60 % av kroppsvekten, med visse variasjoner avhengig av kjønn, alder og vekt nivå. WHO's anbefaling for daglig vanninntak er 2,2 liter for kvinner og 2,9 liter for menn. Andre grupper, som barn, gravide, idrettsutøvere etc., har andre anbefalte nivåer.

NORVAR – AL NORSK VANN OG AVLØP BA

ADRESSE:
VANGSVEIEN 143, 2317 HAMAR

TELEFON:
62 55 30 30

TELEFAKS:
62 55 30 31

BANKGIRO
7162.05.19876

ORGANISASJONSNR.:
NO 986 273 026 MVA

EPOST OG INTERNETT:
FIRMAPOST@NORVAR.NO
WWW.NORVAR.NO

Tørstfølelsen kommer først etter ca. 2 % væsketap, og da er det allerede 1-2 liter vann i manko i kroppen i forhold til optimal væskebalanse. Barn og eldre kan ha enda høyere væsketap før tørstfølelsen opptrer. Det er derfor viktig å drikke "forebyggende", dvs. før tørstfølelse opptrer, ved at man etablerer gode vaner for inntak av vann. Det er åpenbart at store deler av den norske befolkningen drikker for lite vann og således kan sies å være lettere dehydrert; permanent eller periodisk. Det følger som en logisk konsekvens at dette kan ha negative effekter for kroppen.

Ny kunnskap om helsemessige konsekvenser av å drikke for lite vann

I Storbritannia pågår et stort nettverkssamarbeid kalt "Water for Health Alliance", med vår søsterorganisasjon Water UK i førerretet. Hensikten med dette samarbeidet er å øke kunnskapen om vannets helsemessige betydning og stimulere til økt forskningsaktivitet. På deres hjemmesider (www.water.org.uk/home/resources-and-links/water-for-health) publiseres det stadig ny forskningsbasert kunnskap om vann og helse, eksempelvis er det vist at inntak av tilstrekkelige mengder vann kan gi:

- redusert risiko for krefttyper som brystkreft, tykktarmskreft, endetarmskreft og kreft i urinveiene
- redusert risiko for hjerte/kar-sykdom
- redusert risiko for dannelse av nyrestein og gallestein
- redusert risiko for blodpropp
- mindre problemer med forstoppelse og sengevæting

Her følger noen eksempler på effekter av et tilstrekkelig inntak av drikkevann, som påpekes i det britiske kampanjesamarbeidet:

- 39 % redusert risiko for dannelse av nyrestein
- 33 % redusert risiko for brystkreftdannelse før overgangsalderen, 79 % redusert risiko etter overgangsalderen
- 51 % redusert risiko for kreft i urinblære (menn) ved inntak av mer enn 2,5 l vann daglig
- 45 % redusert risiko for tykktarmskreft hos kvinner og 32 % redusert risiko for menn ved 4-5 glass vann sammenliknet med 2 glass eller mindre
- 46 % redusert risiko for hjerte/kar-sykdom hos menn og 59 % hos kvinner

Resultatene er tildels meget oppsiktsvekkende, men det understrekes også at det er behov for mer forskning på dette området for å få en nærmere verifikasjon av resultatene i de ulike studiene.

Disse fordelene kommer i tillegg til mer allment kjente fordeler, som:

- mindre vektproblemer og fedme
- mindre tannhelseproblemer
- økt konsentrasjons- og læringsevne
- økt fysisk mestringnivå
- redusert risiko for komplikasjoner hos diabetes-pasienter
- redusert forekomst av dehydrering hos eldre

Det har internasjonalt vært relativt begrenset forskningsaktivitet på vannets helsefremmende egenskaper, sett i forhold til forskning på potensiell helseskadelig effekt som følge av forurensninger i vann. Det er derfor et viktig initiativ som Water UK har tatt, som bidrar til å

få økt kunnskap om de forskningsresultater som finnes, samt stimulere til økt forskningsaktivitet om vannets positive betydning for folkehelsen.

Denne kunnskapen er ikke allment kjent i Norge

Vår påstand er at vi i Norge ikke har tilstrekkelig fokus på vann generelt og på vannets positive helsemessige betydning spesielt. Dette kan skyldes at vi anser tilgangen på vann som en selvfølge i Norge, og at oppmerksomhetsnivået rundt vann i mediene, politikken, forvaltningen og forskningen er lavt som en følge av det. For eksempel inneholdt St.meld. nr. 16 (2002-2003) "Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken" overhodet ingen omtale av drikkevann som del av befolkningens ernæringsgrunnlag. Den eneste fokuseringen på vann i denne meldingen, gjaldt forurensninger i drikkevann, som selvsagt også er et viktig tema.

Det samme mønsteret gjenfinner vi i prosjektbeskrivelsen for arbeidet med handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen 2007-2011, der vann kun er nevnt i sammenheng med at det er en bedre tørstedrikk enn sukkerholdige drikker. Dette mener vi er en altfor snever tilnærming til vannets helsemessige betydning.

Hva bør gjøres?

Det har de siste par årene vært fokusert på betydningen av drikkevann overfor skolebarn, som del av kampanjene "Matpakkeuka" og "Sats på skolemåltidet 2005-2006" og i regi av tannhelsetjenesten. Det installeres drikkevannskjølere på stadig flere skoler. Mange kommuner og vannverk har lokale kampanjer for å øke oppmerksomheten rundt drikkevannet og stimulere barn og unge til å drikke vann, bl.a. gjennom utdeling av drikkevannsflasker, omvisning på vannverket, konkurranser m.v. NORVAR har forsøkt å tilrettelegge for innsats lokalt, gjennom rammeavtale for bestilling av vannflasker, utarbeidelse av informasjonsmateriell (tegneseriebrosjyren "Drikk meg!" samt klistremerker), reportasjer om vann på barne-TV m.m.

Barn er en svært viktig målgruppe, og det er viktig at dette informasjonsarbeidet fortsetter og helst forsterkes. Vi mener dessuten at resten av befolkningen også trenger mer kunnskap om viktigheten av å drikke tilstrekkelige mengder vann. Spesielle grupper kan ha særlig stort behov, sånn som eldre og pleietrengende. Det er derfor behov for at helsepersonell og ernæringsrådgivere på alle områder og nivåer får mer kunnskap om vannets helsefremmende egenskaper, slik at de kan ha et bevisst forhold til det i sitt forebyggende arbeid og i sin dialog med pasienter. Vi tror også tiden er moden for en større informasjonskampanje overfor befolkningen, for å stimulere til generelt økt inntak av drikkevann.

Det er store fordeler å høste av et mer optimalt vanninntak i den norske befolkning, både samfunnsøkonomisk og i forhold til den enkeltes helse og velvære. Det er få helsefremmende tiltak som vil kunne oppvise en bedre kost-nytte faktor enn en informasjonskampanje for å få innbyggerne til å drikke mer vann. Vannet finnes tilgjengelig i springen hele døgnet og vil kunne benyttes som ernæringsmessig basis og forebyggende "medisin" av alle – uansett økonomisk situasjon og helsesituasjon.

Anmodning om at vann får en sentral plass i handlingsplanen for bedre kosthold i befolkningen

NORVAR ber på denne bakgrunn om at departementet i atskillig sterkere grad fokuserer på vannets rolle i handlingsplanen for bedre kosthold i befolkningen. NORVAR vil gjerne bidra konstruktivt til departementets arbeid og ber om å bli inkludert i den planlagte referansegruppen.

Tidligere invitter om kampanjesamarbeid

Vi viser også til våre henvendelser til Sosial- og helsedirektoratet i brev av 25. august 2005 om vannets helsemessige betydning, og til våre innspill til politisk og administrativt nivå i departementet i januar/februar 2006 om samme sak. Vi har ved disse anledningene invitert til et kampanjesamarbeid mellom helsemyndighetene og vannverksbransje, som en konstruktiv allianse for å nå frem med et viktig budskap. Vi imøteser en snarlig respons på våre invitter.

Med hilsen

NORVAR BA

Einar Melheim

Direktør

Toril Hofshagen

**) NORVAR BA (Norsk vann og avløp BA) er en interesse- og kompetanseorganisasjon for eiere av vann- og avløpsverk i Norge. Hovedvekten av andelseierne er kommuner og interkommunale vann- og avløpsselskaper, og i dag er over 300 kommuner medlemmer i NORVAR BA (dekker ca. 90 % av befolkningen). NORVAR BA skal ivareta VA-verkenes felles interesser i tekniske, økonomiske og administrative spørsmål og arbeide for utvikling av VA-faget til samfunnets og medlemmenes beste. NORVAR BA har en samarbeidsavtale med Kommunenes Sentralforbund.*