



Foto Daantje Bons

Antwoord op lezersvragen over gezondheid, voeding, leefstijl en psyche. Deze week: Wat doet kalkrijk water met ons lichaam?

LARISSA VAN DIJK

De waterkoker, de fluitketel, het koffieapparaat, de badkamer: allemaal hebben ze te lijden van kalk in het water. Al het water dat door onze leidingen stroomt, bevat opgeloste stoffen, zoals mineralen, legt Jan Peter van der Hoek uit, hoogleraar drinkwatervoorziening aan de TU Delft en werkzaam bij Waternet. 'Naast magnesium is een van die mineralen calcium, dat neerslaat als kalk.' Hoe hoger het gehalte aan opgelost calcium, hoe hoger de zogenaamde hardheid van het water.

De hardheid verschilt per regio in Nederland, afhankelijk van het waterbedrijf. 'De hardheid van het water wordt bepaald door de bron van het water en door de behandeling van het waterbedrijf', legt van der Hoek uit. Het waterbedrijf kan er namelijk voor kiezen om het water minder hard te maken. Dat is fijn voor de consument, omdat veel apparaten verwarmingselementen hebben, die aangetast worden door hard water. Kalkaanslag kan ervoor zorgen dat verwarmingselementen minder goed warmte geleiden, waardoor de apparaten zelf minder efficiënt worden. Hoe zachter het water, hoe minder groot de schade.

Als je ziet hoeveel kalksoms neerslaat in apparaten zou je je zorgen kunnen maken of je er wat aan over houdt, als je kalk binnenkrijgt bij het drinken van een kopje koffie of thee. Maar dat is niet nodig, kalkaanslag is voor de gezondheid ongevaarlijk.

Is het misschien zelfs gunstig? Als dat harde water zoveel calcium bevat, zouden we dan bijvoorbeeld melk, kaas of yoghurt kunnen laten staan?

Niet doen, zegt Jasper de Vries, woordvoerder van het Voedingscentrum. 'In zuivel zitten naast calcium ook nog andere voedingsstoffen, zoals de vitamines B12 en B2, die niet in water zitten.'

Hard water is dus geen goede vervanging voor melk, kaas of yoghurt. Zuivel zou je bijvoorbeeld wel kunnen vervangen met noten en bepaalde groenten, zoals bladgroente, die ook calcium bevatten. Maar daarvan moet je veel eten om voldoende calcium binnen te krijgen, aldus het Voedingscentrum.

En onder de douche? Wat doet kalk op de buitenkant van je lichaam? Diverse bedrijven die waterontkalkers verkopen voor thuisgebruik prijzen als voordelen aan dat je er zachter haar van krijgt en een minder droge huid. Ook zouden patiënten met eczeem gebaat zijn bij ultrazacht water.

Daar zit wel wat in, zegt Menno Gaastra, dermatoloog bij Huidmedisch Centrum Oosterwal. 'Bij eczeem is er sprake van een verminderde beschermfunctie van de huid, waardoor de huid veel droger is en sneller vocht verliest.' Het water van de douche droogt de huid juist uit, zegt hij. 'Hoe langer en heter de douche, hoe sterker de uitdroging. Maar ook: hoe harder het water, hoe slechter.'

Gaastra ziet dat het gebruik van een waterontkalker bij mensen met eczeem vaak een verbetering

teweeg kan brengen. Maar ook voor mensen zonder eczeem zijn er voordelen te behalen. Gaastra: 'Bij zacht water blijven er minder kalkresten aan je haren kleven, wat vaak zorgt voor zachter haar.' Ook heb je minder shampoo en douchegel nodig.

En die nare kalkvlekken in je badkamer? Daar heeft Van der Hoek nog wel een oplossing voor: 'Gewoon na elk gebruik naspoelen met koud water.' Kalk is namelijk veel beter oplosbaar in koud water, en slaat dan minder snel neer.

Heeft u ook een vraag voor de rubriek? Mail naar beterleven@volkskrant.nl