



## Waterfilters onzin?

Beste lezer,

Afgelopen donderdag behandelde de [Keuringsdienst van Waarde](#) de vraag of waterfilters in Nederland zin hebben of niet. Het onderwerp van de uitzending was van tevoren aangekondigd, dus ik zat al klaar op het puntje van mijn stoel. Ik had vooraf al een vermoeden welke kant het op zou gaan en dat bleek inderdaad het



geval: het filteren van kraanwater zou volstrekt overbodig zijn. Enkele minuten na de uitzending stroomde mijn mailbox vol met de vraag wat ik van de uitzending vind, dus hierbij mijn reactie!

Om te beginnen verkoop ik waterfilters. Dat betekent enerzijds dat ik een belang heb, maar anderzijds dat ik veel kennis en ervaring heb opgedaan. Neem mijn reactie dus met een korrel zout en doe je eigen onderzoek. Neem daarbij mijn standpunten ter overweging en check vooral de bronnen waar ik naar verwijst.

In de uitzending komt een aantal beweringen naar voren, die ik stuk voor stuk zal behandelen:

### **“Ons drinkwater is het beste van de wereld”**

Het drinkwater in Nederland is inderdaad het beste van de wereld. Dat is ook niet zo moeilijk, want in de meeste landen wordt er flink wat chloor aan het drinkwater toegevoegd (1). Volgens Ans Versteegh van het RIVM voegen sommige drinkwaterbedrijven zoals PWN en Evides uit voorzorg toch wel een minieme hoeveelheid chloordioxide toe aan het Nederlandse drinkwater (2). Daar ligt het probleem, want er bestaat niet zoiets als ‘het Nederlandse leidingwater’. Er zijn grote verschillen tussen het kraanwater, omdat het water op elke plek een andere behandeling heeft ondergaan en afkomstig is van andere bronnen. De afgelopen 10 jaar heb ik vele lezingen in het land gegeven. Meestal wordt er voor de spreker een glas water geregeld. Uit eigen ervaring kan ik dus zeggen dat de smaak van het kraanwater op elke plaats totaal verschillend is. Ook uit onderzoek blijkt dat het water lokaal enorm kan verschillen. Zo geeft men in Leersum kraanwater gemiddeld een 8,8 en in Houten slechts een 6,6 (3). In 2018 heeft Inspectie Leefomgeving en Transport [het rapport](#) Kwaliteit drinkwater van Nederlandse

drinkwaterbedrijven vrijgegeven. Zij controleren bij de 10 Nederlandse waterleidingbedrijven of de Drinkwaterwet wel wordt nageleefd. Hieruit blijkt dat het drinkwater over het algemeen goed is, maar dat er sprake was van 401 overschrijdingen van de norm. Zo is er bijvoorbeeld 37 keer te veel ethyleendiaminetetra-azijnzuur (EDTA) in ons drinkwater vastgesteld. Dus het kan goed zijn dat er bij jou uit de kraan water van topkwaliteit komt, maar het kan ook zijn dat het suboptimaal is.

### **“Wij zuiveren het water zodanig dat het helemaal schoon ons bedrijf verlaat”**

De Keuringsdienst gaat op bezoek bij Jan Peter van der Hoek van Waternet om advies in te winnen over de kwaliteit van ons drinkwater. Deze man is daar directeur innovatie en zal natuurlijk altijd zeggen dat hun water van topkwaliteit is. Vitens geeft op haar website aan het water te controleren op smaak, geur, temperatuur, ziekteverwekkers, zuurgraad, zuurstof en nog tientallen andere stoffen (4). PWN geeft aan te voldoen aan de [EG-drinkwaterrichtlijn 98/83/EG](#), die eveneens voorschrijft om tientallen stoffen te monitoren (5). Er blijken echter duizenden toxische stoffen te moeten worden gefilterd en het testen op maximaal 80 stoffen lijkt dan niet toereikend (6). PWN geeft dan ook aan dat er in het leidingwater resten zitten van medicijnen (7). Als het water helemaal zuiver zou zijn, dan is het wel de vraag waarom er gifstoffen zoals GenX in ons leidingwater zijn vastgesteld (8, 9). Ik woon zelf in Haarlem en het bleek vorige week nog dat Tata Steel op illegale wijze enorme hoeveelheden kwik in het riool heeft gedumpt (10). Bedrijven lappen de regels dus soms aan hun laars. Ook DuPont loosde jarenlang veel te veel PFOA in de Nederlandse rivieren (11). Er komen steeds meer nieuwe gifstoffen bij, waardoor het testen op waterkwaliteit steeds lastiger wordt (12). De waterleidingbedrijven testen vooral op stoffen om te kijken of het er niet (te veel) in zit, maar het gaat er juist om wat er wel in zit. De Keuringsdienst neemt de claims van directeur van der Hoek van Waternet klakkeloos aan en is niet kritisch. Wel zijn ze heel kritisch naar claims van waterfilterfabrikanten. De Keuringsdienst meet dus met twee maten. Als ze werkelijk goede journalistiek zouden bedrijven, dan zouden ze ook het Nederlandse leidingwater op verschillende plekken moeten laten testen op de aanwezigheid van hormonen, bestrijdingsmiddelen en medicijnresten. Juist de stoffen die waterleidingbedrijven niet meten.

Er is nog een tweede probleem: oude waterleidingen zijn soms van lood en nieuwe weer van plastic (13). Sommige oude waterleidingen zijn gemoderniseerd met een coating van epoxyhars (14). Epoxy staat erom bekend weekmakers met hormoonverstorende werking te bevatten (15). Dus komt het water vervolgens thuis wel zo zuiver uit de kraan? Toen mijn vriendin vorig jaar nog in Amsterdam woonde (we wonen nu samen sinds de kleine is geboren), heb ik watersamples opgestuurd naar het laboratorium. Het bleek dat het kraanwater een gevaarlijke hoeveelheid lood bevatte en dat het waterfilter dit wist te reduceren tot praktisch 0 (16)!

### **“Waterfilters zijn bacterienesten en maken het water juist ongezond”**

Aan het eind van het programma meldde de Keuringsdienst dat waterfilters juist bacteriën afgeven aan het water, iets dat duidelijk te zien was. Het petrischaaltje met een kweek vertoonde bij water van het waterfilter aanzienlijk meer bacteriële activiteit dan het verse kraanwater. “Het filter was pas 3 weken oud en kon dus nog een tijd mee”.

Wat er hier gebeurde is bijna frauduleus te noemen. Ze hebben slechts één goedkoop waterfilter getest en serveren daarmee alle waterfilters af. Dat is zeer onjuist: in beeld kwam een Brita-filter. Brita werkt op basis van granulaat, dat zijn kleine korreltjes actieve kool. Deze korreltjes filteren nauwelijks en laten vele toxines en bacteriën door. Om deze reden adviseren wij om beslist geen Brita te gebruiken. Andere filters zoals de Berkey- of EWO-waterfilters maken gebruik van een blok actieve kool. Deze blokken werken als een zeef, aangezien de poriën maximaal 0,45 micrometer groot zijn. Dit houdt bewezen bacteriën tegen (17, 18). Sommige filters worden zelfs geïmpregneerd met zilver om groei van micro-organismen te verhinderen (19).

### **Wat kunnen we concluderen?**

We kunnen vaststellen dat het waterleidingbedrijf zegt dat het water helemaal schoon is, maar de Keuringsdienst heeft dit niet geverifieerd. We kunnen niet zeggen dat het water ook schoon uit de kraan komt, omdat het onderweg verontreinigd kan raken. Verder blijkt dat het Nederlandse leidingwater weliswaar tot het beste van de wereld behoort, maar dat er lokale verschillen zijn waarbij soms overtredingen zijn vastgesteld. Als laatste zegt een bacteriekweek van één Brita filterkan niks over andere waterfilters die op een totaal andere manier werken.

### **We drinken te weinig water**

Voor veel mensen is het lastig om dagelijks voldoende water te drinken (20, 21, 22). Sommige mensen vinden kraanwater simpelweg niet lekker. Als een waterfilter het water wel lekker maakt en mensen er hierdoor meer van drinken, kan dat de gezondheid sterk ten goede komen. Veel mensen kampen met obstipatieklachten die door het drinken van meer water kunnen worden verminderd (23, 24).

### **Een laatste kritische opmerking**

Ik merk al jaren dat veel mensen bereid zijn om flink te investeren in waterfilters, terwijl er soms op andere terreinen meer winst is te boeken. Zo is er weinig discussie over de schadelijkheid van luchtvervuiling (25, 26), terwijl een schone lucht binnenshuis op de lange termijn veel goeds voor je gezondheid kan doen (27). Ook heeft het weinig zin om gefilterd water te drinken als er tegelijkertijd volop wordt gerookt en gedronken. Veel mensen eten te weinig groente en fruit, bewegen nauwelijks en gaan te laat naar bed. Het is belangrijk om die elementen niet uit het oog te verliezen. Hoewel het gebruik van een waterfilter kan zorgen voor extra gezondheidswinst, zal het dus wel in het juiste perspectief moeten worden geplaatst.

Ben je benieuwd naar de hele uitzending van de KvW over waterfilters? Dan kun je deze [hier terugkijken!](#)



Met gezonde groet,  
**Juglen Zwaan**

**P.S.** We hebben weer een tweedekans opruiming met kortingen tot wel 40%:

[Biologische olijfolie 750ml](#)

[Progenion PR-950UVS HEPA luchtreiniger zwart & wit](#)

[Progenion PR-920UVS luchtreiniger met luchtbevochtiger](#)

[Progenion PR-450C ULPA luchtreiniger](#)

[Progenion PR-369 elektrostatische luchtreiniger](#)

[Lurch Spirali Spiraalsnijder](#)

[DuraCeramic Tosti ijzer / keramische grill](#)

### **Laatste artikelen aHealthylife**

[Hoeveel eetmomenten op een dag is het gezondst?](#)

[Documentaire Vitamania: de zin en onzin van vitamines en supplementen](#)

[Berberine – een krachtig supplement met veel voordelen](#)

[7 wetenschappelijk onderbouwde gezondheidsvoordelen van Rhodiola rosea](#)

[Berberine voor PCOS: Voordelen, neveneffecten en dosering](#)

[Wat is lecithine? En is het gezond of ongezond?](#)

[5 veelbelovende voordelen en toepassingen van zaagbladpalm](#)

[Luchtvervuiling: een verborgen ziekmaker \(en wat je eraan kunt doen\)](#)

[Hoe negatieve ionen onze gezondheid kunnen beïnvloeden](#)

[Zijn lectines gevaarlijk? De Plantparadox onder de loep!](#)

[Is pindakaas gezond of ongezond?](#)

### **Toppers in de aHealthylife Webwinkel**

[De PR950 HEPA luchtreiniger \(uit voorraad leverbaar\)](#)

[Weleda Saline tandpasta \(Parodontax vervanger\)](#)

[Zerowater waterfilter](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[De aHealthylife Cadeaubon](#)

### **Interviews gezondheidsnieuwsradio**

[Wouter de Jong \(orthomoleculair therapeut\) over het supplement melatonine](#)

[Juriaan Galavazi \(huisarts\) over de pijlers die gezondheid bepalen](#)

[Birgit de Heij heeft het over de gezondheidswaarde van paddenstoelen](#)

[Juglen Zwaan gaat in de aangetoonde effecten op de gezondheid van berberine](#)

[Katinka Michiels over toepassing van essentiële olie bij dieren](#)

[Het laatste gezondheidsnieuws met Franca van Dalen \(van Gezondheidsnet.nl\)](#)

### **Spreuk van de week**

Een man die het te druk heeft om voor zijn gezondheid te zorgen, is als een arbeider die het te druk heeft om voor zijn gereedschap te zorgen - Spaans gezegde

## Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



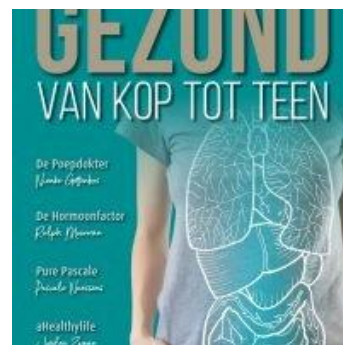
**Biologische  
olijfolie**

[Meer info](#)



**Zerowater  
waterfilter**

[Meer info](#)



**Gezond van Kop  
tot Teen**

[Meer info](#)

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Wij nemen je privacy serieus. Zie [onze privacyverklaring](#) voor meer details.

Aanbiedingen in onze nieuwsbrief zijn geldig t/m de volgende nieuwsbrief: dit is altijd een week.

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!

## Volg ons op sociale media:

