

Nitrat i drikkevand og grøntsager



Nitrat er et naturligt stof, som findes i jord, planter og vand. Det forekommer derfor også i grundvand, som er kilden til næsten alt drikkevand i Danmark.

Grænseværdien for nitrat i drikkevand er 50 mg pr. liter, og dansk drikkevand ligger typisk langt under denne grænse.

Nitrat findes også naturligt i mange grøntsager, hvor indholdet ofte er højere end i drikkevand. Derfor kommer en stor del af det samlede nitratindtag fra kosten.

Vandværker analyserer løbende både råvand og drikkevand for at sikre, at vandkvaliteten er i orden.

Hvor kommer nitrat fra?

Når man ser på det samlede indtag, kommer nitrat typisk fra flere kilder.

En helt almindelig dag kan f.eks. se sådan ud:

- 2 liter drikkevand (25 mg/L) → ca. 50 mg
- 100 g spinat → ca. 200-250 mg
- Portion salat → ca. 100 mg

👉 Med andre ord: Kosten bidrager ofte med mere nitrat end drikkevand – selv når der er moderate mængder i vandet.