

---

## En naturlig del af vores kredsløb

Nitrat er et naturligt stof, som består af kvælstof og ilt. Det dannes i naturen, når organisk materiale nedbrydes i jorden.

Planter har brug for nitrat for at kunne vokse, og derfor findes det naturligt i både jord, planter og vand. Nitrat kan også tilføres jorden via gødning og andre organiske kilder.

### Nitrat i grundvand og drikkevand

I Danmark stammer drikkevandet næsten udelukkende fra grundvand.

Når regnvand siver ned gennem jorden, kan det opløse små mængder nitrat, som dermed kan findes i grundvandet.

I mange områder bliver nitrat dog naturligt nedbrudt, inden det når de dybere grundvandsmagasiner – en proces kaldet naturlig denitrifikation.

### Grænseværdi for nitrat

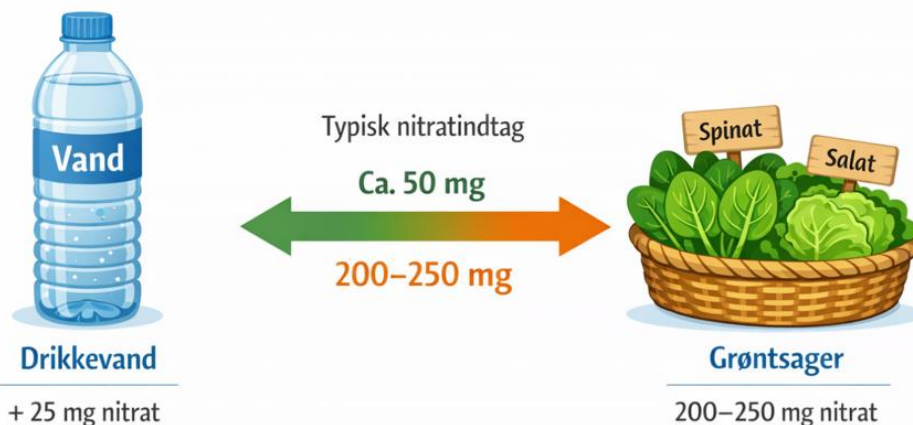
For at beskytte sundheden er der fastsat en grænseværdi:

50 mg nitrat pr. liter drikkevand (Danmark og EU)

De fleste danske vandværker ligger langt under denne grænse.

---

## Nitrat i drikkevand og grøntsager



## 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.

## Vi får også nitrat gennem kosten

Nitrat findes ikke kun i vand – faktisk får vi en stor del gennem vores kost. Særligt grønne grøntsager indeholder naturligt nitrat, fordi de optager det fra jorden som næringsstof.

Eksempler på grøntsager med relativt højt naturligt indhold:

- Spinat
- Salat
- Rødbeder
- Selleri
- Rucola

Disse fødevarer er samtidig sunde og anbefales som en del af en varieret kost.

---

## Kort fortalt

- Nitrat er en naturlig del af naturens kredsløb
  - Der er fastsat en klar og sikker grænseværdi
  - Dansk drikkevand ligger typisk langt under grænsen
  - Den største del af vores nitratindtag kommer ofte fra kosten
  - Vandværker analyserer løbende vandet og sikrer høj kvalitet
-