



Job van der Plicht

Binnenlandverslaggever – **Drink gerust kraanwater: te veel chemische stoffen maken je niet direct ziek**

26 sep 2026 om 11:05

Update: 5 dagen geleden

676 reacties

Delen

Is het gevaarlijk dat in het drinkwater van veel Nederlanders te veel pfas zitten? Nee, zeggen experts tegen NU.nl. Volgens hen kunnen mensen gewoon kraanwater blijven drinken. In flessenwater zitten ook pfas en microplastics.

"Het is totale onzin om flessen water bij de supermarkt te kopen", zegt Roberta Hofman over het bericht van eerder deze week dat er te veel pfas (een verzamelnaam voor duizenden chemische stoffen) in het kraanwater zitten, met name in West-Nederland. "Flessenwater is zeker niet beter en het is niet gezegd dat pfas daar ook niet in zitten", stelt Hofman, die onderzoeker waterbehandeling is bij KWR.

Ze noemt als voorbeeld het water van Bar-le-Duc. Dat wordt gemaakt van grondwater uit Utrecht. "Dezelfde bron als waar Vitens drinkwater van maakt. Alleen controleert Vitens het water veel strenger." Producenten van water uit een fles zijn verplicht het water op achttien punten te controleren. Voor drinkwaterbedrijven zijn dat er tientallen. In water uit een fles kunnen bovendien ook microplastics zitten.

"Daarnaast is de milieu-impact van water uit plastic flessen ook heel hoog", zegt Hofman. Er moeten plastic flessen voor worden gemaakt, die naar de productielocatie en vervolgens naar de supermarkt moeten worden gebracht. Daarna moet je ze zelf ook nog van de supermarkt naar huis brengen. "Uit

een Belgische studie bleek dat flessenwater vijftienhonderd keer meer CO₂-impact heeft dan kraanwater. Dat zal in Nederland niet anders zijn."

En dan is water uit een fles ook nog eens veel duurder dan kraanwater. 1.000 liter uit de kraan kost ongeveer 1,50 tot 2 euro. In flessen ben je daar honderden euro's voor kwijt.

Geen acuut gezondheidsgevaar

Maar is er dan helemaal niets aan de hand? Nee, dat is ook niet zo. Het drinken van een glas kraanwater is niet acuut gevaarlijk.

Al het drinkwater voldoet aan de wettelijke norm. Die houdt in dat er maximaal 100 nanogram pfas in 1 liter water mag zitten. Een nanogram is een miljardste gram. Of zoals emeritus hoogleraar toxicologie Jacob de Boer het uitlegt: "Als je een suikerkorrel in een miljoen stukjes verdeelt, dan is één zo'n stukje een nanogram."

De hoogst gemeten pfas-waarde in het drinkwater is 14,3 nanogram per liter. Dat valt dus ruim binnen de wettelijke norm. Maar omdat extra onderzoek een aantal jaar geleden liet zien dat hele kleine hoeveelheden pfas al invloed kunnen hebben op het immuunsysteem, paste het RIVM de richtwaarde aan naar maximaal 4,4 nanogram per liter. Bij ruim een derde van de Nederlanders komt er dus meer uit de kraan.

Binnen de Europese Unie wordt gekeken naar het verlagen van die norm. Maar wat de norm precies wordt, is nog niet duidelijk. Nederland zou die wettelijke norm zelf wel kunnen bijstellen, maar daar is op dit moment geen sprake van.

"Je kan de norm wel aanpassen, maar daarmee veranderen we de situatie niet", legt een woordvoerder van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat uit. "We zetten daarom in op het terugdringen van de hoeveelheid pfas in drinkwater."

Dat probeert het ministerie onder meer voor elkaar te krijgen door in Brussel te blijven hameren op een verbod. Maar het duurt nog even voordat zo'n verbod er is en er lijken ook steeds meer uitzonderingen op dat verbod te komen. Daarover kan je meer lezen in onderstaand verhaal.



Pfas uit water filteren kan eigenlijk alleen in theorie

De gedachte dat drinkwaterbedrijven de pfas dan maar uit het water moeten filteren gaat ook niet op. Technisch kan er veel, maar in de praktijk is dat vaak niet haalbaar. "Met actieve kool kan je grotere pfas-moleculen uit het water zuiveren", zegt Hofman. Maar het filter, dat zo groot is als een zwembad, moet dan wel vaker "gereactiveerd" worden. Dat is een duur en lastig proces.

"Bovendien fietsen de kleine pfas-moleculen door de filter heen", legt Hofman uit. Die kun je met zogeheten omgekeerde osmose wel uit het water halen, maar aan dat water moeten dan ook weer mineralen toegevoegd worden. Van de 1.000 liter water die je er ongefilterd in stopt, komt er 800 liter water schoon uit. In een vijfde deel zitten dan extra veel pfas. "Dat breng je dan weer terug in het milieu, maar dan ben je de verontreiniging aan het verplaatsen in plaats van aan het oplossen."

'Zo snel mogelijk verbod: je weet het nooit zeker'

De conclusie is dus dat pfas uit water filteren niet de oplossing is: het is te moeilijk en te duur. Hoe slecht zijn die nanogrammen pfas dan die je bij elke slok water binnenkrijgt? Via voedsel en vanuit de lucht krijgen we veel meer pfas binnen.

Bijna elke Nederlander heeft te veel pfas in zijn bloed. De norm daarvoor is bijna 7 microgram pfas per liter bloed (1 microgram is 1.000 nanogram). "Het eerste effect dat optreedt bij kinderen is als ze 28 microgram pfas in een liter bloed hebben", zegt De Boer. "Dan kan de effectiviteit van inenting minder worden."

"Uit een grote Belgische studie bleek dat mensen die bij de 3M-fabriek woonden 50 microgram of meer in een liter bloed hadden. Die hadden vaker schildklier- en leverontstekingen. Vanaf die waarde beginnen serieuze gezondheidsproblemen ongeveer", vervolgt hij.

"Maar in de toxicologie hebben we liever dat een factor 100 tussen de norm en een werkelijke situatie zit dan een factor 3, 4 of 5. Je weet het tenslotte nooit helemaal zeker. Daarom moet er ook zo snel mogelijk een pfas-verbod komen."

Dat beaamt Hofman. "Politici moeten hun verantwoordelijkheid nemen. Een deel van de pfas is onderweg naar ons grondwater. Als we niets doen zadelen we de generaties na ons op met een gigantisch probleem."