

Το κείμενο αυτό αποτελεί απλώς εργαλείο τεκμηρίωσης και δεν έχει καμία νομική ισχύ. Τα θεσμικά όργανα της Ένωσης δεν φέρουν καμία ευθύνη για το περιεχόμενό του. Τα αυθεντικά κείμενα των σχετικών πράξεων, συμπεριλαμβανομένων των προοιμίων τους, είναι εκείνα που δημοσιεύονται στην Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης και είναι διαθέσιμα στο EUR-Lex. Αυτά τα επίσημα κείμενα είναι άμεσα προσβάσιμα μέσω των συνδέσμων που περιέχονται στο παρόν έγγραφο

► **B** ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ (ΕΕ) αριθ. 432/2012 ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

της 16ης Μαΐου 2012

σχετικά με τη θέσπιση καταλόγου επιτρεπόμενων ισχυρισμών υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα, εξαιρουμένων όσων αφορούν τη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης ασθένειας και την ανάπτυξη και υγεία των παιδιών

(Κείμενο που παρουσιάζει ενδιαφέρον για τον ΕΟΧ)

(ΕΕ L 136 της 25.5.2012, σ. 1)

Τροποποιείται από:

		Επίσημη Εφημερίδα		
		αριθ.	σελίδα	ημερομηνία
► <b><u>M1</u></b>	Κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 536/2013 της Επιτροπής της 11ης Ιουνίου 2013	L 160	4	12.6.2013
► <b><u>M2</u></b>	Κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 851/2013 της Επιτροπής της 3ης Σεπτεμβρίου 2013	L 235	3	4.9.2013
► <b><u>M3</u></b>	Κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 1018/2013 της Επιτροπής της 23ης Οκτωβρίου 2013	L 282	43	24.10.2013
► <b><u>M4</u></b>	Κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 40/2014 της Επιτροπής της 17ης Ιανουαρίου 2014	L 14	8	18.1.2014
► <b><u>M5</u></b>	Κανονισμός (ΕΕ) αριθ. 274/2014 της Επιτροπής της 14ης Μαρτίου 2014	L 83	1	20.3.2014
► <b><u>M6</u></b>	Κανονισμός (ΕΕ) 2015/7 της Επιτροπής της 6ης Ιανουαρίου 2015	L 3	3	7.1.2015
► <b><u>M7</u></b>	Κανονισμός (ΕΕ) 2015/539 της Επιτροπής της 31ης Μαρτίου 2015	L 88	7	1.4.2015
► <b><u>M8</u></b>	Κανονισμός (ΕΕ) 2015/2314 της Επιτροπής της 7ης Δεκεμβρίου 2015	L 328	46	12.12.2015
► <b><u>M9</u></b>	Εκτελεστικός κανονισμός (ΕΕ) 2016/854 της Επιτροπής της 30ής Μαΐου 2016	L 142	5	31.5.2016
► <b><u>M10</u></b>	Κανονισμός (ΕΕ) 2016/1413 της Επιτροπής της 24ης Αυγούστου 2016	L 230	8	25.8.2016
► <b><u>M11</u></b>	Εκτελεστικός κανονισμός (ΕΕ) 2017/672 της Επιτροπής της 7ης Απριλίου 2017	L 97	24	8.4.2017
► <b><u>M12</u></b>	Εκτελεστικός κανονισμός (ΕΕ) 2017/676 της Επιτροπής της 10ης Απριλίου 2017	L 98	1	11.4.2017

**ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ (ΕΕ) αριθ. 432/2012 ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ****της 16ης Μαΐου 2012**

**σχετικά με τη θέσπιση καταλόγου επιτρεπόμενων ισχυρισμών υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα, εξαιρουμένων όσων αφορούν τη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης ασθένειας και την ανάπτυξη και υγεία των παιδιών**

(Κείμενο που παρουσιάζει ενδιαφέρον για τον ΕΟΧ)

*Άρθρο 1***Επιτρεπόμενοι ισχυρισμοί υγείας**

1. Ο κατάλογος των ισχυρισμών υγείας που μπορούν να διατυπώνονται για τα τρόφιμα, όπως αναφέρεται στο άρθρο 13 παράγραφος 3 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006, καθορίζεται στο παράρτημα του παρόντος κανονισμού.

2. Οι ισχυρισμοί υγείας που αναφέρονται στην παράγραφο 1 μπορούν να διατυπώνονται για τα τρόφιμα σύμφωνα με τους όρους που καθορίζονται στο παράρτημα.

*Άρθρο 2***Έναρξη ισχύος και εφαρμογή**

Ο παρών κανονισμός αρχίζει να ισχύει την εικοστή ημέρα από τη δημοσίευσή του στην *Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης*.

Εφαρμόζεται από τις 14 Δεκεμβρίου 2012.

Ο παρών κανονισμός είναι δεσμευτικός ως προς όλα τα μέρη του και ισχύει άμεσα σε κάθε κράτος μέλος.

▼B

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

## ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΩΝ ΙΣΧΥΡΙΣΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Monascus purpureus (κόκκινος μύκητας ανεπτυγμένος σε ρύζι)	Η μονακολίνη K από κόκκινο μύκητα ανεπτυγμένο σε ρύζι συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 10 mg μονακολίνης K από κόκκινο μύκητα ανεπτυγμένο σε ρύζι. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 10 mg μονακολίνης K από παρασκευάσματα κόκκινης μαγιάς ανεπτυγμένης σε ρύζι.		2011·9(7):2304	1648, 1700
▼ <u>M1</u> Α-κυκλοδεξτρίνη	Η κατανάλωση α-κυκλοδεξτρίνης ως μέρος γεύματος που περιέχει άμυλο συμβάλλει στη μείωση της αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το συγκεκριμένο γεύμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 5 g α-κυκλοδεξτρίνης ανά 50 g αμύλου ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά, ως μέρος του γεύματος. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την κατανάλωση της α-κυκλοδεξτρίνης ως μέρος του γεύματος.		2012· 10(6):2713	2926
▼ <u>B</u> α-λινολενικό οξύ (ALA)	Το ALA συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ALA όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ Ω-3 ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 2 g ALA.		2009· 7(9):1252 2011·9(6):2203	493, 568

▼ **B**

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Ανασυσταθέν, μη αλκοολούχο, όξινο ποτό με: — λιγότερο από 1g ζυμώσιμων υδατανθράκων ανά 100 ml (σακχάρων και άλλων υδατανθράκων, εκτός των πολυολών), — ασβέστιο σε περιεκτικότητα από 0,3 έως 0,8 mol/mol μέσου οξίνισης, — pH 3,7-4,0.	Η αντικατάσταση όξινων ποτών που περιέχουν ζάχαρη, όπως τα αναψυκτικά (κατά κανόνα 8-12g σακχάρων/100ml), με ανασυσταθέντα ποτά συμβάλλει στη διατήρηση της μεταλλικοποίησης των δοντιών (***) .	Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, τα ανασυσταθέντα όξινα ποτά πρέπει να συμμορφώνονται με την περιγραφή του τροφίμου το οποίο αφορά ο ισχυρισμός.	—	2010·8(12):1884	—
Άπεπτο άμυλο	Η αντικατάσταση εύπεπτων αμύλων με άπεπτο άμυλο στο γεύμα συμβάλλει στη μείωση της αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το συγκεκριμένο γεύμα.	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα στα οποία το εύπεπτο άμυλο έχει αντικατασταθεί από άπεπτο άμυλο, έτσι ώστε η τελική περιεκτικότητα άπεπτου αμύλου να είναι τουλάχιστον 14 % του συνολικού αμύλου.		2011·9(4):2024	681
Αποξηραμένα δαμάσκηνα των ποικιλιών «prune» ( <i>Prunus domestica</i> L.)	Τα αποξηραμένα δαμάσκηνα συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 100 g αποξηραμένων δαμάσκηνων. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 100 g αποξηραμένων δαμάσκηνων.		2012· 10(6):2712	1164

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Αραβινοξυλάνη που παράγεται από το ενδοσπέρμιο σίτου	Η κατανάλωση αραβινοξυλάνης ως μέρος γεύματος συμβάλλει στη μείωση της αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το συγκεκριμένο γεύμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 8 g πλούσιων σε αραβινοξυλάνη (AX) ινών που παράγονται από το ενδοσπέρμιο σίτου (τουλάχιστον 60 % AX κατά βάρος) ανά 100 g διαθέσιμων υδατανθράκων ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά ως μέρος του γεύματος. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την κατανάλωση πλούσιων σε αραβινοξυλάνη (AX) ινών που παράγονται από το ενδοσπέρμιο σίτου ως μέρος γεύματος.		2011·9(6):2205	830
Ασβέστιο	Το ασβέστιο συμβάλλει στη φυσιολογική πήξη του αίματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1210	230, 236
Ασβέστιο	Το ασβέστιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1210	234
Ασβέστιο	Το ασβέστιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μυών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1210	226, 230, 235
Ασβέστιο	Το ασβέστιο συμβάλλει στη φυσιολογική νευροδιαβίβαση	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1210	227, 230, 235

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Ασβέστιο	Το ασβέστιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των πεπτικών ενζύμων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1210	355
Ασβέστιο	Το ασβέστιο παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης και εξειδίκευσης.	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1725	237
Ασβέστιο	Το ασβέστιο απαιτείται για τη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1210 2009· 7(9):1272 2010·8(10):1725 2011·9(6):2203	224, 230, 350, 354, 2731, 3155, 4311, 4312, 4703 4704
Ασβέστιο	Το ασβέστιο απαιτείται για τη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1210 2010·8(10):1725 2011·9(6):2203	224, 230, 231, 2731, 3099, 3155, 4311, 4312, 4703 4704
Β-γλυκάνες	Οι Β-γλυκάνες συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 1 g β-γλυκανών από βρώμη, πύργο βρώμης, κριθάρι, πύργο κριθαριού ή από μείγματα των εν λόγω πηγών ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ενεργειακά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 3 g β-γλυκανών από βρώμη, πύργο βρώμης, κριθάρι, πύργο κριθαριού ή από μείγματα των εν λόγω β-γλυκανών.		2009· 7(9):1254 2011·9(6):2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934 1236, 1299



Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Β-γλυκάνες από βρώμη και κριθάρι	Η κατανάλωση β-γλυκανών από βρώμη ή κριθάρι ως μέρος γεύματος συμβάλλει στη μείωση της αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το συγκεκριμένο γεύμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 4 g β-γλυκανών από βρώμη ή κριθάρι ανά 30 g αφομοιώσιμων υδατανθράκων ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά, ως μέρος του γεύματος. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την κατανάλωση των β-γλυκανών από βρώμη ή κριθάρι ως μέρος του γεύματος.		2011·9(6):2207	821, 824
Βεταΐνη	Η βεταΐνη συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 500 mg βεταΐνης ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 1,5 g βεταΐνης.	Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι η ημερήσια πρόσληψη ποσότητας άνω των 4 g είναι δυνατόν να αυξήσει σημαντικά τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα.	2011·9(4):2052	4325
Βιοτίνη	Η βιοτίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1209	114, 117
Βιοτίνη	Η βιοτίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1209	116
Βιοτίνη	Η βιοτίνη συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1209 2010·8(10):1728	113, 114, 117, 4661

## ▼B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Βιοτίνη	Η βιοτίνη συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία.	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1728	120
Βιοτίνη	Η βιοτίνη συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μαλλιών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1209 2010·8(10):1728	118, 121, 2876
Βιοτίνη	Η βιοτίνη συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των βλενογόννων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1209	115
Βιοτίνη	Η βιοτίνη συμβάλλει στη διατήρηση της κατάστασης του δέρματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1209 2010·8(10):1728	115, 121
Βιταμίνη Α	Η βιταμίνη Α συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό του σιδήρου	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Α όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1221	206
Βιταμίνη Α	Η βιταμίνη Α συμβάλλει στη διατήρηση της κατάστασης των βλενογόννων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Α όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1221 2010·8(10):1754	15, 4702



## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Βιταμίνη Α	Η βιταμίνη Α συμβάλλει στη διατήρηση της κατάστασης του δέρματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Α όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1221 2010·8(10):1754	15, 17, 4660, 4702
Βιταμίνη Α	Η βιταμίνη Α συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής όρασης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Α όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1221 2010·8(10):1754	16, 4239, 4701
Βιταμίνη Α	Η βιταμίνη Α συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Α όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1222 2011·9(4):2021	14, 200, 1462
Βιταμίνη Α	Η βιταμίνη Α παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής εξειδίκευσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Α όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1221	14
Βιταμίνη Β12	Η βιταμίνη Β12 συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Β12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1223	99, 190
Βιταμίνη Β12	Η βιταμίνη Β12 συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Β12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010·8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Βιταμίνη B12	Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010·8(10):4114	96, 103, 106
Βιταμίνη B12	Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010·8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Βιταμίνη B12	Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1223	92, 101
Βιταμίνη B12	Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1223	107
Βιταμίνη B12	Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010·8(10):4114	108
Βιταμίνη B12	Η βιταμίνη B12 παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1223 2010·8(10):1756	93, 212

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Βιταμίνη Β6	Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση κυστεΐνης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Β6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010·8(10):1759	4283
Βιταμίνη Β6	Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Β6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010·8(10):1759	75, 214
Βιταμίνη Β6	Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Β6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1225	66
Βιταμίνη Β6	Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Β6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010·8(10):1759	73, 76, 199
Βιταμίνη Β6	Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των πρωτεϊνών και του γλυκογόνου	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Β6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1225	65, 70, 71
Βιταμίνη Β6	Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Β6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010·8(10):1759	77

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Βιταμίνη Β6	Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Β6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1225	67, 72, 186
Βιταμίνη Β6	Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Β6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1225	68
Βιταμίνη Β6	Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Β6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010·8(10):1759	78
Βιταμίνη Β6	Η βιταμίνη Β6 συμβάλλει στη ρύθμιση της ορμονικής δραστηριότητας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Β6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1225	69
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος κατά τη διάρκεια και μετά από έντονη σωματική άσκηση	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 200 mg βιταμίνης C. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 200 mg, πλέον της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης C.		2009· 7(9):1226	144
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1226	130, 131, 149

▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των οστών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1226	131, 149
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των χόνδρων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1226	131, 149
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των ούλων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1226	131, 136, 149
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία του δέρματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1226	131, 137, 149
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των δοντιών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1226	131, 149
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1226 2010·8(10):1815	135, 2334, 3196

▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1226	133
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010·8(10):1815	140
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1226 2010·8(10):1815	134, 4321
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1226 2010·8(10):1815	129, 138, 143, 148, 3331
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010·8(10):1815	139, 2622
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C συμβάλλει στην αναγέννηση της ανηγμένης μορφής της βιταμίνης E	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010·8(10):1815	202

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Βιταμίνη C	Η βιταμίνη C αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1226	132, 147
Βιταμίνη D	Η βιταμίνη D συμβάλλει στη φυσιολογική απορρόφηση/χρησιμοποίηση του ασβεστίου και του φωσφόρου	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1227	152, 157, 215
Βιταμίνη D	Η βιταμίνη D συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων ασβεστίου στο αίμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1227 2011·9(6):2203	152, 157 215
Βιταμίνη D	Η βιταμίνη D συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1227	150, 151, 158, 350
Βιταμίνη D	Η βιταμίνη D συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας των μυών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010· 8(2):1468	155
Βιταμίνη D	Η βιταμίνη D συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1227	151, 158

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Βιταμίνη D	Η βιταμίνη D συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010· 8(2):1468	154, 159
Βιταμίνη D	Η βιταμίνη D παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7(9):1227	153
Βιταμίνη E	Η βιταμίνη E συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης E όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2010·8(10):1816	160, 162, 1947
Βιταμίνη K	Η βιταμίνη K συμβάλλει στη φυσιολογική πήξη του αίματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης K όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7 (9):1228	124, 126
Βιταμίνη K	Η βιταμίνη K συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης K όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ (-ΩΝ)] ΚΑΙ/Η [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006.		2009· 7 (9):1228	123, 127, 128, 2879



▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
---	------------	----------------------------	--	---------------------	--

▼ M2

Βραδέως αφομοιώσιμο άμυλο	Η κατανάλωση προϊόντων που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε βραδέως αφομοιώσιμο άμυλο (SDS) αυξάνει λιγότερο τη συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα μετά από ένα γεύμα σε σύγκριση με προϊόντα με χαμηλή περιεκτικότητα σε SDS (****).	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα στα οποία οι αφομοιώσιμοι υδατάνθρακες παρέχουν τουλάχιστον το 60 % της συνολικής ενέργειας και όπου τουλάχιστον το 55 % των εν λόγω υδατανθράκων είναι αφομοιώσιμο άμυλο, από το οποίο τουλάχιστον το 40 % είναι SDS.	—	2011·9(7):2292	—
---------------------------	---	--	---	----------------	---

▼ B

Γλυκομαννάνη (μαννάνη konjac)	Η γλυκομαννάνη συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 4 g γλυκομαννάνης. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 4 g γλυκομαννάνης.	Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών — με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι.	2009· 7(9):1258 2010·8(10):1798	836, 1560, 3100, 3217
Γλυκομαννάνη (μαννάνη konjac)	Η γλυκομαννάνη, στο πλαίσιο διαίτας μειωμένων θερμίδων, συμβάλλει στην απώλεια βάρους	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν 1 g γλυκομαννάνης ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 3 g γλυκομαννάνης σε τρεις δόσεις του 1 g έκαστη, μαζί με 1-2 ποτήρια νερό, πριν από τα γεύματα και στο πλαίσιο διαίτας μειωμένων θερμίδων.	Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών — με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι.	2010·8(10):1798	854, 1556, 3725,

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Διαλύματα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών	Τα διαλύματα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών συμβάλλουν στη διατήρηση των επιδόσεων αντοχής κατά τη διάρκεια παρατεταμένων ασκήσεων αντοχής	Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, τα διαλύματα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών θα πρέπει να περιέχουν 80-350 kcal/L από υδατάνθρακες και το 75 % τουλάχιστον της ενέργειας πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες που προκαλούν υψηλή γλυκαιμική αντίδραση, όπως είναι η γλυκόζη, τα πολυμερή γλυκόζης και η σακχαρόζη. Επιπροσθέτως, τα ποτά αυτά θα πρέπει να περιέχουν νάτριο σε ποσότητα μεταξύ 20 mmol/L (460 mg/L) και 50 mmol/L (1.150 mg/L) και να έχουν οσμωτικότητα κατά βάρος μεταξύ 200-330 mOsm/kg νερού.		2011·9(6):2211	466, 469
Διαλύματα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών	Τα διαλύματα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών ενισχύουν την απορρόφηση του νερού κατά τη διάρκεια σωματικής άσκησης	Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, τα διαλύματα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών θα πρέπει να περιέχουν 80-350 kcal/L από υδατάνθρακες και το 75 % τουλάχιστον της ενέργειας πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες που προκαλούν υψηλή γλυκαιμική αντίδραση, όπως είναι η γλυκόζη, τα πολυμερή γλυκόζης και η σακχαρόζη. Επιπροσθέτως, τα ποτά αυτά θα πρέπει να περιέχουν νάτριο σε ποσότητα μεταξύ 20 mmol/L (460 mg/L) και 50 mmol/L (1.150 mg/L) και να έχουν οσμωτικότητα κατά βάρος μεταξύ 200-330 mOsm/kg νερού.		2011·9(6):2211	314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309
Εικοσαπενταενοϊκό οξύ και εικοσιδυαεξαινοϊκό οξύ (EPA/DHA)	Το EPA και το DHA συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή EPA και DHA όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ Ω-3 ΛΙΠΙΩΝ ΟΞΕΩΝ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 250 mg EPA και DHA.		2010·8(10):1796 2011·9(4):2078	504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360
Εικοσιδυαεξαινοϊκό οξύ (DHA)	Το DHA συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του εγκεφάλου	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 40 mg DHA ανά 100 g και ανά 100 kcal. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 250 mg DHA.		2010·8(10):1734 2011·9(4):2078	565, 626, 631, 689, 704, 742, 3148, 690, 3151, 497, 501, 510, 513, 519, 521, 534, 540, 688, 1323, 1360, 4294

▼ **B**

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Εικοσιδυαεξαενοϊκό οξύ (DHA)	Το DHA συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής όρασης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 40 mg DHA ανά 100 g και ανά 100 kcal. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 250 mg DHA.		2010·8(10):1734 2011·9(4):2078	627, 632, 743, 3149, 2905, 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 4294
Εικοσιδυαεξαενοϊκό οξύ (DHA)	Το DHA συμβάλλει στη διατήρηση φυσιολογικών επιπέδων τριγλυκεριδίων στο αίμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 2 g DHA και τα οποία περιέχουν DHA σε συνδυασμό με εικοσαπενταενοϊκό οξύ (EPA). Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 2 g DHA. Όταν ο ισχυρισμός χρησιμοποιείται για συμπληρώματα διατροφής και/ή εμπλουτισμένα τρόφιμα, θα πρέπει επίσης να παρέχεται στους καταναλωτές η πληροφορία ότι δεν πρέπει να υπερβαίνουν την ημερήσια πρόσληψη 5 g EPA και DHA σε συνδυασμό.	Ο ισχυρισμός δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για τρόφιμα που προορίζονται για παιδιά.	2010· 8(10):1734	533, 691, 3150
Εικοσιδυαεξαενοϊκό οξύ και εικοσαπενταενοϊκό οξύ (DHA και EPA)	Το DHA και το EPA συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 3 g EPA και DHA. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 3 g EPA και DHA. Όταν ο ισχυρισμός χρησιμοποιείται για συμπληρώματα διατροφής και/ή εμπλουτισμένα τρόφιμα, θα πρέπει επίσης να παρέχεται στους καταναλωτές η πληροφορία ότι δεν πρέπει να υπερβαίνουν την ημερήσια πρόσληψη 5 g EPA και DHA σε συνδυασμό.	Ο ισχυρισμός δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για τρόφιμα που προορίζονται για παιδιά.	2009· 7(9):1263 2010· 8(10):1796	502, 506, 516, 703, 1317, 1324

▼ **M1**

▼ **M1**

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Εικοσιδυαεξαενοϊκό οξύ και εικοσαπενταενοϊκό οξύ (DHA και EPA)	Το DHA και το EPA συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων τριγλυκεριδίων στο αίμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 2 g EPA και DHA. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 2 g EPA και DHA. Όταν ο ισχυρισμός χρησιμοποιείται για συμπληρώματα διατροφής και/ή εμπλουτισμένα τρόφιμα, θα πρέπει επίσης να παρέχεται στους καταναλωτές η πληροφορία ότι δεν πρέπει να υπερβαίνουν την ημερήσια πρόσληψη 5 g EPA και DHA σε συνδυασμό.	Ο ισχυρισμός δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για τρόφιμα που προορίζονται για παιδιά.	2009· 7(9):1263 2010· 8(10):1796	506, 517, 527, 538, 1317, 1324, 1325
Ελαϊκό οξύ	Η αντικατάσταση κορεσμένων λιπαρών από ακόρεστα λιπαρά στη διατροφή συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. Το ελαϊκό οξύ ανήκει στα ακόρεστα λιπαρά	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά οξέα όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2011·9(4):2043	673, 728, 729, 1302, 4334
Ενεργός άνθρακας	Ο ενεργός άνθρακας συμβάλλει στη μείωση του υπερβολικού μετεωρισμού μετά το φαγητό	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν 1 g ενεργού άνθρακα ανά δόση όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με 1 g το οποίο θα πρέπει να λαμβάνεται τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από το γεύμα και 1 g αμέσως μετά το γεύμα.		2011·9(4):2049	1938
Ένζυμο λακτάση	Το ένζυμο λακτάση βελτιώνει την πέψη της λακτόζης στα άτομα που έχουν δυσκολία στην πέψη της	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για συμπληρώματα διατροφής, με ελάχιστη δόση 4 500 μονάδες FCC (Food Chemicals Codex) με οδηγίες στον στοχευόμενο πληθυσμό να τα καταναλώνει με κάθε γεύμα που περιέχει λακτόζη.	Θα πρέπει επίσης να παρέχεται στον στοχευόμενο πληθυσμό η πληροφορία ότι η ανοχή στη λακτόζη ποικίλλει και ότι θα πρέπει να ζητούν συμβουλές για τον ρόλο της ουσίας αυτής στη διατροφή τους.	2009· 7(9):1236 2011·9(6):2203	1697, 1818 1974

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Ζωντανές καλλιέργειες γιαουρτιού	Οι ζωντανές καλλιέργειες στο γιαούρτι ή στο γάλα που έχει υποστεί ζύμωση βελτιώνουν την πέψη της λακτόζης του προϊόντος σε άτομα που έχουν δυσκολία πέψης της λακτόζης	Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, το γιαούρτι ή το γάλα που έχει υποστεί ζύμωση θα πρέπει να περιέχει τουλάχιστον 10 <sup>8</sup> μονάδες σχηματισμού αποικιών (cfu) ζώντων μικροοργανισμών εκκινητών ( <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> και <i>Streptococcus thermophilus</i> ) ανά γραμμάριο.		2010·8(10):1763	1143, 2976
Θειαμίνη	Η θειαμίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή θειαμίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1222	21, 24, 28
Θειαμίνη	Η θειαμίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή θειαμίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1222	22, 27
Θειαμίνη	Η θειαμίνη συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή θειαμίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1755	205
Θειαμίνη	Η θειαμίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή θειαμίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1222	20
Ίνες σίκαλης	Οι ίνες σίκαλης συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα στις ίνες αυτές, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΛΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2011·9(6):2258	825

▼ **B**

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Ίνες σιτοπύτου	Οι ίνες σιτοπύτου συμβάλλουν στην επιτάχυνση της διάβασης στο έντερο	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα στις ίνες αυτές, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ισχυριζόμενα αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη τουλάχιστον 10 g ινών σιτοπύτου.		2010·8(10):1817	828, 839, 3067, 4699
Ίνες σιτοπύτου	Οι ίνες σιτοπύτου συμβάλλουν στην αύξηση του όγκου των κοπράνων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1817	3066
Ίνες σπόρων βρώμης	Οι ίνες σπόρων βρώμης συμβάλλουν στην αύξηση του όγκου των κοπράνων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα στις ίνες αυτές όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2011·9(6):2249	822
Ίνες σπόρων κριθαριού	Οι ίνες σπόρων κριθαριού συμβάλλουν στην αύξηση του όγκου των κοπράνων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα στις ίνες αυτές όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2011·9(6):2249	819
Ίνες ζαχαρότευτλου	Οι ίνες ζαχαρότευτλου συμβάλλουν στην αύξηση του όγκου των κοπράνων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα στις ίνες οι οποίες αναφέρονται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ, όπως αναφέρεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2011· 9(12):2468	

▼ **M4**

▼ **B**

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
---	------------	----------------------------	--	---------------------	--

▼ **M8**

Ινουλίνη ραδικιών	Η ινουλίνη ραδικιών συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου μέσω της αύξησης της συχνότητας των κενώσεων (*****)	Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 12 g ινουλίνης ραδικιών.  Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη τουλάχιστον 12 g τινουλίνης ραδικιών, ενός μη διαχωρισμένου με κλασμάτωση μείγματος μονοσακχαριτών (< 10 %), δισακχαριτών, φρουκτανών τύπου ινουλίνης και ινουλίνης που λαμβάνονται με εκχύλιση από ραδίκια με μέσο βαθμό πολυμερισμού $\geq 9$ .		2015·13(1):3951	
-------------------	---	---	--	-----------------	--

▼ **B**

Ιώδιο	Το ιώδιο συμβάλλει στη φυσιολογική γνωστική λειτουργία	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ιωδίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1800	273
Ιώδιο	Το ιώδιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ιωδίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1214 2010·8(10):1800	274, 402
Ιώδιο	Το ιώδιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ιωδίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1800	273
Ιώδιο	Το ιώδιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης του δέρματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ιωδίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1214	370

## ▼B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Ιώδιο	Το ιώδιο συμβάλλει στη φυσιολογική παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών και στη φυσιολογική θυρεοειδική λειτουργία	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ιωδίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1214 2010·8(10):1800	274, 1237
Κάλιο	Το κάλιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή καλίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010· 8(2):1469	386
Κάλιο	Το κάλιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μυών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή καλίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006		2010· 8(2):1469	320
Κάλιο	Το κάλιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή καλίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006		2010· 8(2):1469	321
Καρύδια	Τα καρύδια συμβάλλουν στη βελτίωση της ελαστικότητας των αιμοφόρων αγγείων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 30 g καρυδιών. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 30 g καρυδιών.		2011·9(4):2074	1155, 1157



## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Κόμμι γκουάρ	Το κόμμι γκουάρ συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 10 g κόμμι γκουάρ. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 10 g κόμμι γκουάρ.	Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών — με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι.	2010·8(2):1464	808
Κρέας ή ψάρι	Το κρέας ή το ψάρι συμβάλλει στη βελτίωση της απορρόφησης του σιδήρου όταν καταναλώνεται με άλλα τρόφιμα που περιέχουν σίδηρο	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 50 g κρέατος ή ψαριού ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την κατανάλωση 50 g κρέατος ή ψαριού μαζί με τρόφιμο(-α) που περιέχει(-ουν) μη αιμικό σίδηρο.		2011·9(4):2040	1223
Κρεατίνη	Η κρεατίνη αυξάνει τη σωματική επίδοση σε επαναλήψεις ασκήσεων μικρής διάρκειας υψηλής έντασης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 3 g κρεατίνης. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 3 g κρεατίνης.	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που προορίζονται για ενήλικους οι οποίοι πραγματοποιούν άσκηση υψηλής έντασης	2011·9(7):2303	739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924
Κρεατίνη	Η ημερήσια κατανάλωση κρεατίνης μπορεί να αυξήσει το αποτέλεσμα της προπόνησης με αντιστάσεις στη μυϊκή δύναμη ενηλίκων ηλικίας άνω των 55 ετών.	Οι καταναλωτές πρέπει να ενημερώνονται ότι: — ο ισχυρισμός αφορά ενηλίκους ηλικίας άνω των 55 ετών οι οποίοι κάνουν τακτικά προπόνηση με αντιστάσεις, — τα ευεργετικά αποτελέσματα επιτυγχάνονται με την ημερήσια πρόσληψη 3 g κρεατίνης, σε συνδυασμό με προπόνηση με αντιστάσεις η οποία επιτρέπει τη σταδιακή αύξηση του φορτίου και η οποία θα πρέπει να εκτελείται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα επί αρκετές εβδομάδες, με ένταση τουλάχιστον 65 % – 75 % του φορτίου μίας μέγιστης επανάληψης (*****).	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που προορίζονται για ενήλικους ηλικίας άνω των 55 ετών, οι οποίοι κάνουν τακτικά προπόνηση με αντιστάσεις.	2016· 14(2): 4400	

## ▼ M11

▼ **B**

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
---	------------	----------------------------	--	---------------------	--

▼ **M12**

Λακτιτόλη	Η λακτιτόλη συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του εντέρου μέσω της αύξησης της συχνότητας των κενώσεων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για συμπληρώματα διατροφής που περιέχουν 10 g λακτιτόλης σε μία μόνο ημερήσια μερίδα, όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα θετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την κατανάλωση 10 g λακτιτόλης σε μία ημερήσια δόση.	Ο ισχυρισμός δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για τρόφιμα που προορίζονται για παιδιά.	2015·13(10):4252	
-----------	--	--	---	------------------	--

▼ **B**

Λακτουλόζη	Η λακτουλόζη συμβάλλει στην επιτάχυνση της διάβασης στο έντερο.	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν 10 g λακτουλόζης ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 10 g λακτουλόζης.		2010·8(10):1806	807
Λινελαϊκό οξύ	Το λινελαϊκό οξύ συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 1,5 g λινελαϊκού οξέος (LA) ανά 100 g και ανά 100 kcal. Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 10 g LA.		2009· 7(9):1276 2011·9(6):2235	489, 2899
Μαγγάνιο	Το μαγγάνιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγγανίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1217 2010·8(10):1808	311, 405
Μαγγάνιο	Το μαγγάνιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγγανίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1217	310
Μαγγάνιο	Το μαγγάνιο συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του συνδετικού ιστού	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγγανίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1808	404

▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Μαγγάνιο	Το μαγγάνιο συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγγανίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1217	309
Μαγνήσιο	Το μαγνήσιο συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1807	244
Μαγνήσιο	Το μαγνήσιο συμβάλλει στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1216	238
Μαγνήσιο	Το μαγνήσιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1216	240, 247, 248
Μαγνήσιο	Το μαγνήσιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1216	242
Μαγνήσιο	Το μαγνήσιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μυών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1216 2010·8(10):1807	241, 380, 3083
Μαγνήσιο	Το μαγνήσιο συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση των πρωτεϊνών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ONOMA BITAMINHΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ONOMA ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1216	364

▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Μαγνήσιο	Το μαγνήσιο συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1807	245, 246
Μαγνήσιο	Το μαγνήσιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1216	239
Μαγνήσιο	Το μαγνήσιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1216	239
Μαγνήσιο	Το μαγνήσιο παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1216	365
Μελατονίνη	Η μελατονίνη συμβάλλει στην ανακούφιση από το υποκειμενικό αίσθημα της χρονικής υστέρησης του βιολογικού ρολογιού (τζετ λαγκ).	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 0,5 mg μελατονίνης ανά δόση όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ελάχιστη πρόσληψη 0,5 mg πριν από την κατάκλιση, την πρώτη ημέρα του ταξιδιού και λίγες ημέρες μετά την άφιξη στον προορισμό.		2010· 8(2):1467	1953
Μελατονίνη	Η μελατονίνη συμβάλλει στη μείωση του χρόνου που χρειάζεται κανείς για να κοιμηθεί	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν 1 mg μελατονίνης ανά δόση όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την κατανάλωση 1 mg μελατονίνης πριν την κατάκλιση.		2011·9(6):2241	1698, 1780, 4080

▼ **B**

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
---	------------	----------------------------	--	---------------------	--

▼ **M9**

Μη αφομοιώσιμοι υδατάνθρακες	Η κατανάλωση τροφίμων/ποτών που περιέχουν <ονομασία όλων των χρησιμοποιούμενων μη αφομοιώσιμων υδατανθράκων> προκαλεί μειωμένη αύξηση της γλυκόζης στο αίμα μετά την κατανάλωσή τους, σε σύγκριση με τρόφιμα/ποτά που περιέχουν ζάχαρη.	Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, τα σάκχαρα πρέπει να έχουν αντικατασταθεί σε τρόφιμα ή ποτά από μη αφομοιώσιμους υδατάνθρακες, δηλαδή υδατάνθρακες που δεν πέπτονται ούτε απορροφώνται από το λεπτό έντερο, έτσι ώστε τα τρόφιμα ή τα ποτά να περιέχουν μειωμένες ποσότητες σακχάρων τουλάχιστον κατά την ποσότητα που αναφέρεται στον ισχυρισμό ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ [ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2014·12(1):3513 2014·12(10):3838 2014·12(10):3839	
Μη ζυμώσιμοι υδατάνθρακες	Η κατανάλωση τροφίμων/ποτών που περιέχουν <ονομασία όλων των χρησιμοποιούμενων μη ζυμώσιμων υδατανθράκων> αντί ζυμώσιμων υδατανθράκων συμβάλλει στη διατήρηση της μεταλλικοποίησης των δοντιών.	Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, οι ζυμώσιμοι υδατάνθρακες <sup>(1**)</sup> θα πρέπει να αντικατασταθούν σε τρόφιμα ή ποτά από μη ζυμώσιμους υδατάνθρακες <sup>(2***)</sup> σε τέτοιες ποσότητες ώστε η κατανάλωση των εν λόγω τροφίμων ή ποτών να μη μειώνει το pH της οδοντικής πλάκας κάτω από 5,7 κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης και έως 30 λεπτά μετά την κατανάλωση. <sup>(1**)</sup> Οι ζυμώσιμοι υδατάνθρακες ορίζονται ως υδατάνθρακες ή μείγματα υδατανθράκων όπως καταναλώνονται σε τρόφιμα ή ποτά που μειώνουν το pH της οδοντικής πλάκας κάτω από 5,7, όπως καθορίζεται in vivo ή in situ με δοκιμές τηλεμετρίας του pH της οδοντικής πλάκας, με βακτηριακή ζύμωση κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης και έως 30 λεπτά μετά την κατανάλωση. <sup>(2***)</sup> Οι μη ζυμώσιμοι υδατάνθρακες ορίζονται ως υδατάνθρακες ή μείγματα υδατανθράκων όπως καταναλώνονται σε τρόφιμα ή ποτά που δεν μειώνουν το pH της οδοντικής πλάκας, όπως καθορίζεται in vivo ή in situ με δοκιμές τηλεμετρίας του pH της οδοντικής πλάκας, κάτω από τη συντηρητική τιμή του 5,7 με βακτηριακή ζύμωση κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης και έως 30 λεπτά μετά την κατανάλωση.		2013·11(7):3329	

▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Μολυβδαίνιο	Το μολυβδαίνιο συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των θειούχων αμινοξέων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μολυβδαίνιου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1745	313
Μονοακόρεστα και/ή πολυακόρεστα λιπαρά οξέα	Η αντικατάσταση κορεσμένων λιπαρών από ακόρεστα λιπαρά στη διατροφή συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα - [τα MUFA και PUFA είναι ακόρεστα λιπαρά]	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά οξέα όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2011·9(4):2069 2011·9(6):2203	621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065 674, 4335
Νερό	Το νερό συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών σωματικών και γνωσιακών λειτουργιών	Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι, για να επιτευχθεί το ισχυριζόμενο αποτέλεσμα θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, από όλες τις πηγές, τουλάχιστον 2 λίτρα νερού.	Ο ισχυρισμός πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για νερό που συμμορφώνεται με τις οδηγίες 2009/54/ΕΚ και 98/83/ΕΚ	2011·9(4):2075	1102, 1209, 1294, 1331
Νερό	Το νερό συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος	Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι, για να επιτευχθεί το ισχυριζόμενο αποτέλεσμα θα, πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, από όλες τις πηγές, τουλάχιστον 2 λίτρα νερού.	Ο ισχυρισμός πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για νερό που συμμορφώνεται με τις οδηγίες 2009/54/ΕΚ και 98/83/ΕΚ	2011·9(4):2075	1208
Νιασίνη	Η νιασίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή νιασίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1224 2010·8(10):1757	43, 49, 54, 51
Νιασίνη	Η νιασίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή νιασίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1224	44, 53

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Νιασίνη	Η νιασίνη συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή νιασίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1757	55
Νιασίνη	Η νιασίνη συμβάλλει στη διατήρηση της κατάστασης των βλεννογόνων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή νιασίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1224	45, 52, 4700
Νιασίνη	Η νιασίνη συμβάλλει στη διατήρηση της κατάστασης του δέρματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή νιασίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1224 2010·8(10):1757	45, 48, 50, 52, 4700
Νιασίνη	Η νιασίνη συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή νιασίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1757	47
Παντοθενικό οξύ	Το παντοθενικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή παντοθενικού οξέος όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1218	56, 59, 60, 64, 171, 172, 208
Παντοθενικό οξύ	Το παντοθενικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση και μεταβολισμό των στεροειδών ορμονών, της βιταμίνης D και ορισμένων νευροδιαβιβαστών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή παντοθενικού οξέος όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1218	181

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Παντοθενικό οξύ	Το παντοθενικό οξύ συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή παντοθενικού οξέος όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1758	63
Παντοθενικό οξύ	Το παντοθενικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική νοητική επίδοση	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή παντοθενικού οξέος όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1218 2010·8(10):1758	57, 58
Πηκτίνες	Οι πηκτίνες συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 6 g πηκτινών. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 6 g πηκτινών.	Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών — με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι.	2010·8(10):1747	818, 4236
Πηκτίνες	Η κατανάλωση πηκτινών με το γεύμα συμβάλλει στη μείωση της αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το συγκεκριμένο γεύμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν 10 g πηκτινών ανά μερίδα πως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την κατανάλωση 10 g πηκτινών ως μέρος του γεύματος.	Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών — με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι.	2010·8(10):1747	786



▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Πολυφαινόλες ελαιόλαδου	Οι πολυφαινόλες ελαιόλαδου συμβάλλουν στην προστασία των λιπιδίων του αίματος από το οξειδωτικό στρες	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για το ελαιόλαδο το οποίο περιέχει τουλάχιστον 5 mg υδροξυτυροσόλης και παραγώγων της (π.χ. σύμπλοκο ελαιοευρωπαϊνης και τυροσόλης) ανά 20 g ελαιόλαδου. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 20 g ελαιόλαδου.		2011·9(4):2033	1333, 1638, 1639, 1696, 2865
Πρωτεΐνες	Οι πρωτεΐνες συμβάλλουν στην αύξηση της μυϊκής μάζας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή πρωτεϊνών όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006		2010·8(10):1811 2011·9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Πρωτεΐνες	Οι πρωτεΐνες συμβάλλουν στη διατήρηση της μυϊκής μάζας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή πρωτεϊνών όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006		2010·8(10):1811 2011·9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Πρωτεΐνες	Οι πρωτεΐνες συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή πρωτεϊνών όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006		2010·8(10):1811 2011·9(6):2203	416 4704
Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2)	Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1814	29, 35, 36, 42
Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2)	Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1814	213
Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2)	Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των βλεννογόνων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1814	31

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2)	Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των ερυθρών αιμοσφαιρίων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1814	40
Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2)	Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη διατήρηση της κατάστασης του δέρματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006		2010·8(10):1814	31, 33
Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2)	Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη διατήρηση της όρασης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1814	39
Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2)	Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό του σιδήρου	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1814	30, 37
Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2)	Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1814	207
Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη Β2)	Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1814	41

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Σελήνιο	Το σελήνιο συμβάλλει στη φυσιολογική σπερματογένεση	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σεληνίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1220	396
Σελήνιο	Το σελήνιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μαλλιών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σεληνίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1727	281
Σελήνιο	Το σελήνιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των νυχιών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σεληνίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1727	281
Σελήνιο	Το σελήνιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σεληνίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1220 2010·8(10):1727	278, 1750
Σελήνιο	Το σελήνιο συμβάλλει στη φυσιολογική θυρεοειδική λειτουργία	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σεληνίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1727 2009· 7(9):1220	279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293
Σελήνιο	Το σελήνιο συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σεληνίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1220 2010·8(10):1727	277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Σίδηρος	Ο σίδηρος συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1215	253
Σίδηρος	Ο σίδηρος συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1215 2010·8(10):1740	251, 1589, 255
Σίδηρος	Ο σίδηρος συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και της αιμοσφαιρίνης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1215 2010·8(10):1740	249, 1589, 374, 2889
Σίδηρος	Ο σίδηρος συμβάλλει στη φυσιολογική μεταφορά του οξυγόνου στο σώμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1215 2010·8(10):1740	250, 254, 256, 255
Σίδηρος	Ο σίδηρος συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1215	252, 259
Σίδηρος	Ο σίδηρος συμβάλλει στη μείωση της κόπωσης και της κόπωσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1740	255, 374, 2889

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Σίδηρος	Ο σίδηρος παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1215	368
Τρόφιμα με χαμηλή ή μειωμένη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα	Η μείωση της κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν τουλάχιστον χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΧΑΜΗΛΑ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ ή που έχουν μειωμένη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ) όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2011·9(4):2062	620, 671, 4332
Τρόφιμα με χαμηλή ή μειωμένη περιεκτικότητα σε νάτριο	Η μείωση της κατανάλωσης νατρίου συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν τουλάχιστον χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο/αλάτι, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ/ΑΛΑΤΙ ή που έχουν μειωμένη περιεκτικότητα σε νάτριο/αλάτι, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ) όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2011·9(6):2237	336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420
Τσίγλα χωρίς ζάχαρη	Η τσίγλα χωρίς ζάχαρη συμβάλλει στη διατήρηση της μεταλλοποίησης των δοντιών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για την τσίγλα που συμμορφώνεται με τους όρους χρήσης για τον διατροφικό ισχυρισμό ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι τα ενεργειακά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με τη μάσηση της τσίγλας για τουλάχιστον 20 λεπτά μετά την κατανάλωση φαγητού ή ποτού.		2009· 7(9):1271 2011·9(4):2072 2011·9(6):2266	1151, 1154 486, 562, 1181

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Τσίγλα χωρίς ζάχαρη	Η τσίγλα χωρίς ζάχαρη συμβάλλει στην εξουδετέρωση των οξέων της οδοντικής πλάκας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για την τσίγλα που συμμορφώνεται με τους όρους χρήσης για τον διατροφικό ισχυρισμό ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με τη μάσηση της τσίγλας για τουλάχιστον 20 λεπτά μετά την κατανάλωση φαγητού ή ποτού.		2009· 7(9):1271 2011·6(6):2266	1150 485
Τσίγλα χωρίς ζάχαρη	Η τσίγλα χωρίς ζάχαρη συμβάλλει στη μείωση της ξηρότητας του στόματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για την τσίγλα που συμμορφώνεται με τους όρους χρήσης για τον διατροφικό ισχυρισμό ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με τη μάσηση της τσίγλας όποτε υπάρχει αίσθημα ξηροστομίας.		2009· 7(9):1271	1240
Τσίγλα χωρίς ζάχαρη με καρβαμίδιο	Η τσίγλα χωρίς ζάχαρη με καρβαμίδιο εξουδετερώνει τα οξέα της οδοντικής πλάκας, πιο αποτελεσματικά απ' ό,τι η τσίγλα χωρίς ζάχαρη που δεν περιέχει καρβαμίδιο	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για την τσίγλα που συμμορφώνεται με τους όρους χρήσης για τον διατροφικό ισχυρισμό ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, κάθε τεμάχιο τσίγλας χωρίς ζάχαρη πρέπει να περιέχει τουλάχιστον 20 mg καρβαμιδίου. Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι η μάσηση της τσίγλας πρέπει να γίνεται επί τουλάχιστον 20 λεπτά μετά την κατανάλωση φαγητού ή ποτού.		2011·9(4):2071	1153
Υδατάνθρακες	Οι υδατάνθρακες συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του εγκεφάλου	Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 130 g υδατανθράκων από όλες τις πηγές. Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τρόφιμα τα οποία περιέχουν τουλάχιστον 20 g υδατανθράκων που μεταβολίζονται από τον ανθρώπινο οργανισμό, εξαιρουμένων των πολυολών, ανά μερίδα όπως ορίζεται ποσοτικά, και τα οποία συμμορφώνονται με τον διατροφικό ισχυρισμό ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΣΑΚΧΑΡΑ ή ΧΩΡΙΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΣΑΚΧΑΡΩΝ που περιλαμβάνονται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.	Ο ισχυρισμός δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για τρόφιμα που είναι 100 % σάκχαρα.	2011·9(6):2226	603,653

## ▼ M3

▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Υδατάνθρακες	Οι υδατάνθρακες συμβάλλουν στην αποκατάσταση της φυσιολογικής λειτουργίας των μυών (σύσπαση) έπειτα από ιδιαίτερα εντατική και/ή παρατεταμένη σωματική άσκηση, η οποία επιφέρει μυϊκή κόπωση και εξάντληση των αποθεμάτων γλυκογόνου στους σκελετικούς μυς.	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν υδατάνθρακες οι οποίοι μεταβολίζονται από τον ανθρώπινο οργανισμό (εξαιρουμένων των πολυολών). Πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την κατανάλωση υδατανθράκων, από όλες τις πηγές, σε συνολική πρόσληψη 4 g ανά kg βάρους σώματος, σε δόσεις, κατά τις πρώτες 4 ώρες και το αργότερο 6 ώρες έπειτα από εξαιρετικά εντατική και/ή παρατεταμένη σωματική άσκηση, η οποία επιφέρει μυϊκή κόπωση και εξάντληση των αποθεμάτων γλυκογόνου στους σκελετικούς μυς.	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που προορίζονται για ενήλικους οι οποίοι έχουν επιδοθεί σε ιδιαίτερα εντατική και/ή παρατεταμένη σωματική άσκηση, η οποία επιφέρει μυϊκή κόπωση και εξάντληση των αποθεμάτων γλυκογόνου στους σκελετικούς μυς.	2013·11(10):3409	
Υδροξυπροπυλομεθυλοκυτταρίνη (HPMC)	Η κατανάλωση υδροξυπροπυλομεθυλοκυτταρίνης με τα γεύματα συμβάλλει στη μείωση της αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το συγκεκριμένο γεύμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν 4 g HPMC ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά., ως μέρος του γεύματος. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 4 g HPMC ως μέρος του γεύματος.	Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών — με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι.	2010·8(10):1739	814
Υδροξυπροπυλομεθυλοκυτταρίνη (HPMC)	Η υδροξυπροπυλομεθυλοκυτταρίνη συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 5 g HPMC. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 5 g HPMC.	Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών — με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι.	2010·8(10):1739	815

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
<p>Υποκατάστατα σακχάρου, π.χ. γλυκαντικά έντονης γλυκαντικής ικανότητας:</p> <p>ξυλιτόλη, σορβιτόλη, μαλιτόλη, μαλιτιτόλη, λακτιτόλη, ισομαλιτόλη, ερυθριτόλη, σουκραλόζη και πολυδεξτρόζη: D-ταγατόζη και ισομαλτουλόζη</p>	<p>Η κατανάλωση τροφίμων/ποτών που περιέχουν &lt;ονομασία του υποκατάστατου σακχάρου &gt; αντί σακχάρου (*) προκαλεί μικρότερη αύξηση της γλυκόζης στο αίμα μετά την κατανάλωσή τους, σε σύγκριση με τρόφιμα/ποτά που περιέχουν σάκχαρα</p>	<p>Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, τα σάκχαρα πρέπει να έχουν αντικατασταθεί σε τρόφιμα ή ποτά από υποκατάστατα σακχάρου, π.χ. γλυκαντικά έντονης γλυκαντικής ικανότητας, ξυλιτόλη, σορβιτόλη, μαλιτόλη, μαλιτιτόλη, λακτιτόλη, ισομαλιτόλη, ερυθριτόλη, σουκραλόζη ή από πολυδεξτρόζη ή από συνδυασμό αυτών, έτσι ώστε τα τρόφιμα ή τα ποτά να περιέχουν μειωμένες ποσότητες σακχάρων τουλάχιστον κατά την ποσότητα που αναφέρεται στον ισχυρισμό ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ), όπως περιέχεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.</p> <p>Στην περίπτωση της D-ταγατόζης και της ισομαλτουλόζης, αυτές θα πρέπει να αντικαθιστούν ισοδύναμες ποσότητες άλλων σακχάρων στην ίδια αναλογία με αυτήν που αναφέρεται στον ισχυρισμό ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ), όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.</p>		<p>2011·9(4):2076 2011·9(6):2229</p>	<p>617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920 4298</p>
<p>Υποκατάστατα σακχάρου, π.χ. γλυκαντικά έντονης γλυκαντικής ικανότητας:</p> <p>ξυλιτόλη, σορβιτόλη, μαλιτόλη, μαλιτιτόλη, λακτιτόλη, ισομαλιτόλη, ερυθριτόλη, σουκραλόζη και πολυδεξτρόζη: D-ταγατόζη και ισομαλτουλόζη</p>	<p>Η κατανάλωση τροφίμων/ποτών που περιέχουν &lt;ονομασία του υποκατάστατου σακχάρου&gt; αντί σακχάρου (***) συμβάλλει στη διατήρηση της μεταλλοποίησης των δοντιών</p>	<p>Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, τα σάκχαρα πρέπει να έχουν αντικατασταθεί σε τρόφιμα ή ποτά (που μειώνουν το pH της οδοντικής πλάκας κάτω του 5,7) από υποκατάστατα σακχάρου, π.χ. γλυκαντικά έντονης γλυκαντικής ικανότητας, ξυλιτόλη, σορβιτόλη, μαλιτόλη, μαλιτιτόλη, λακτιτόλη, ισομαλιτόλη, ερυθριτόλη, D-ταγατόζη, ισομαλτουλόζη, σουκραλόζη ή από πολυδεξτρόζη ή από συνδυασμό αυτών, σε ποσότητες τέτοιες ώστε η κατανάλωση αυτών των τροφών ή ποτών να μην κατεβάξει το pH της οδοντικής πλάκας κάτω από 5,7 κατά τη διάρκεια και έως 30 λεπτά μετά την κατανάλωσή τους</p>		<p>2011·9(4):2076 2011·9(6):2229</p>	<p>463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300 1134, 1167, 1283</p>



▼ **B**

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
---	------------	----------------------------	--	---------------------	--

▼ **M10**

Υποκατάστατο γεύματος για έλεγχο του βάρους	<p>Η υποκατάσταση ενός από τα κύρια ημερήσια γεύματα μιας διαίτας μειωμένων θερμίδων με ένα υποκατάστατο γεύματος συμβάλλει στη διατήρηση του βάρους μετά την απώλεια βάρους</p>	<p>Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, το τρόφιμο θα πρέπει να συμμορφώνεται με τις ακόλουθες απαιτήσεις:</p> <p><b>1. Ενεργειακή αξία</b></p> <p>Η ενεργειακή αξία δεν πρέπει να είναι μικρότερη από 200 kcal (840 kJ) και δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 250 kcal (1 046 KJ) ανά γεύμα. (*****)</p> <p><b>2. Περιεκτικότητα σε λίπη και σύνθεση λιπών</b></p> <p>Η ενέργεια που προέρχεται από τα λίπη δεν υπερβαίνει το 30 % του συνολικού διαθέσιμου ενεργειακού περιεχομένου του προϊόντος.</p> <p>Το λιγνέλαιο οξύ (υπό μορφή γλυκεριδίων) είναι τουλάχιστον 1 g.</p> <p><b>3. Περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και σύνθεση πρωτεϊνών</b></p> <p>Οι πρωτεΐνες που περιέχονται στο τρόφιμο παρέχουν τουλάχιστον 25 % και όχι άνω του 50 % του συνολικού ενεργειακού περιεχομένου του προϊόντος.</p> <p>Ο χημικός δείκτης των πρωτεϊνών ισούται με τον προβλεπόμενο από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας στο έγγραφο «Energy and protein requirements». Έκθεση κοινής συνεδρίασης των ΠΟΥ/FAO/UNU. Γενεύη: Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1985 (WHO Technical Report Series, 724):</p>	<p>Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, πρέπει να παρέχονται πληροφορίες στους καταναλωτές σχετικά με τη σημασία της διατήρησης επαρκούς ημερήσιας πρόσληψης υγρών και σχετικά με το γεγονός ότι τα προϊόντα είναι επωφελή για την προτεινόμενη χρήση μόνο εφόσον αποτελούν μέρος μιας διαίτας μειωμένων θερμίδων και ότι πρέπει να συμπληρώνονται και από άλλες τροφές στο πλαίσιο της διαίτας αυτής.</p> <p>Για να επιτευχθεί το κατ'ισχυρισμό αποτέλεσμα, ένα κύριο γεύμα θα πρέπει να υποκαθίσταται από ένα υποκατάστατο γεύματος ημερησίως.</p>	2010· 8(2):1466. 2015· 13(11): 4287.	1418
---	--	--	---	--	------

▼ **M10**

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση																		
		<p><i>Τύπος αναγκών σε αμινοξέα (σε g/100 g πρωτεΐνης)</i></p> <table border="1" data-bbox="770 475 1348 922"> <tbody> <tr> <td>Κυστίνη + μεθειονίνη</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Ιστιδίνη</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Ισολευκίνη</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Λευκίνη</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Λυσίνη</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Φαινυλαλανίνη + τυροσίνη</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Θρεονίνη</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Τρυπτοφάνη</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Βαλίνη</td> <td>1,3</td> </tr> </tbody> </table> <p>Με τον όρο «χημικός δείκτης» νοείται ο χαμηλότερος λόγος της ποσότητας εκάστου απαραίτητου αμινοξέος της ελεγχόμενης πρωτεΐνης προς την ποσότητα εκάστου αντίστοιχου αμινοξέος της πρωτεΐνης αναφοράς.</p> <p>Εάν ο χημικός δείκτης είναι χαμηλότερος του 100 % της πρωτεΐνης αναφοράς, τα ελάχιστα επίπεδα πρωτεΐνης αυξάνονται κατ' αντιστοιχία. Σε όλες τις περιπτώσεις ο χημικός δείκτης των πρωτεϊνών πρέπει να ισούται τουλάχιστον με το 80 % εκείνου της πρωτεΐνης αναφοράς.</p> <p>Σε όλες τις περιπτώσεις, η προσθήκη αμινοξέων επιτρέπεται μόνο με σκοπό τη βελτίωση της θρεπτικής αξίας των πρωτεϊνών, και μόνο στις απαιτούμενες για τον σκοπό αυτό αναλογίες.</p>	Κυστίνη + μεθειονίνη	1,7	Ιστιδίνη	1,6	Ισολευκίνη	1,3	Λευκίνη	1,9	Λυσίνη	1,6	Φαινυλαλανίνη + τυροσίνη	1,9	Θρεονίνη	0,9	Τρυπτοφάνη	0,5	Βαλίνη	1,3			
Κυστίνη + μεθειονίνη	1,7																						
Ιστιδίνη	1,6																						
Ισολευκίνη	1,3																						
Λευκίνη	1,9																						
Λυσίνη	1,6																						
Φαινυλαλανίνη + τυροσίνη	1,9																						
Θρεονίνη	0,9																						
Τρυπτοφάνη	0,5																						
Βαλίνη	1,3																						

▼ **M10**

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
		<p><b>4. Βιταμίνες και ανόργανες ουσίες</b></p> <p>Τα τρόφιμα παρέχουν τουλάχιστον το 30 % των ποσοτήτων των διατροφικών τιμών αναφοράς βιταμινών και ανόργανων ουσιών ανά γεύμα, όπως προβλέπεται στο παράρτημα XIII του κανονισμού (ΕΕ) αριθ. 1169/2011. Η απαίτηση αυτή δεν ισχύει για το φθόριο, το χρώμιο, το χλώριο και το μολυβδαίνιο. Η ποσότητα νατρίου ανά γεύμα που παρέχεται από το τρόφιμο είναι τουλάχιστον 172,5 mg. Η ποσότητα καλίου ανά γεύμα που παρέχεται από το τρόφιμο είναι τουλάχιστον 500 mg (*****).</p>			
Υποκατάστατο γεύματος για έλεγχο του βάρους	<p>Η υποκατάσταση δύο από τα κύρια ημερήσια γεύματα μιας δίαιτας μειωμένων θερμίδων με υποκατάστατα γεύματος συμβάλλει στην απώλεια βάρους</p>	<p>Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, το τρόφιμο θα πρέπει να συμμορφώνεται με τις ακόλουθες απαιτήσεις:</p> <p><b>1. Ενεργειακή αξία</b></p> <p>Η ενεργειακή αξία δεν πρέπει να είναι μικρότερη από 200 kcal (840 kJ) και δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 250 kcal (1 046 KJ) ανά γεύμα (*****).</p> <p><b>2. Περιεκτικότητα και σύνθεση σε λίπη</b></p> <p>Η ενέργεια που προέρχεται από τα λίπη δεν υπερβαίνει το 30 % του συνολικού διαθέσιμου ενεργειακού περιεχομένου του προϊόντος.</p> <p>Το λιγνέλαιο οξύ (υπό μορφή γλυκεριδίων) είναι τουλάχιστον 1 g.</p> <p><b>3. Περιεκτικότητα και σύνθεση σε πρωτεΐνες</b></p> <p>Οι πρωτεΐνες που περιέχονται στο τρόφιμο παρέχουν τουλάχιστον 25 % και όχι άνω του 50 % του συνολικού ενεργειακού περιεχομένου του προϊόντος.</p> <p>Ο χημικός δείκτης των πρωτεϊνών ισούται με τον προβλεπόμενο από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας στο έγγραφο «Energy and protein requirements». Έκθεση κοινής συνεδρίασης των ΠΟΥ/FAO/UNU. Γενεύη: Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 1985 (WHO Technical Report Series, 724):</p>	<p>Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, πρέπει να παρέχονται πληροφορίες στους καταναλωτές σχετικά με τη σημασία της διατήρησης επαρκούς ημερήσιας πρόσληψης υγρών και σχετικά με το γεγονός ότι τα προϊόντα είναι επωφελή για την προτεινόμενη χρήση μόνο εφόσον αποτελούν μέρος μιας δίαιτας μειωμένων θερμίδων και ότι πρέπει να συμπληρώνονται και από άλλες τροφές στο πλαίσιο της δίαιτας αυτής.</p> <p>Για να επιτευχθεί το κατ'ισχυρισμό αποτέλεσμα, δύο από τα κύρια ημερήσια γεύματα θα πρέπει να υποκαθίστανται από υποκατάστατα γεύματος.</p>	<p>2010· 8(2):1466. 2015· 13(11): 4287.</p>	<p>1417</p>

▼ **M10**

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση																		
		<p><b>Τύπος αναγκών σε αμινοξέα (σε g/100 g πρωτεΐνης)</b></p> <table border="1" data-bbox="772 502 1346 949"> <tbody> <tr> <td>Κυστίνη + μεθειονίνη</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Ιστιδίνη</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Ισολευκίνη</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Λευκίνη</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Λυσίνη</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Φαινυλαλανίνη + τυροσίνη</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Θρεονίνη</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Τρυπτοφάνη</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Βαλίνη</td> <td>1,3</td> </tr> </tbody> </table> <p>Με τον όρο «χημικός δείκτης» νοείται ο χαμηλότερος λόγος της ποσότητας εκάστου απαραίτητου αμινοξέος της ελεγχόμενης πρωτεΐνης προς την ποσότητα εκάστου αντίστοιχου αμινοξέος της πρωτεΐνης αναφοράς.</p> <p>Εάν ο χημικός δείκτης είναι χαμηλότερος του 100 % της πρωτεΐνης αναφοράς, τα ελάχιστα επίπεδα πρωτεΐνης αυξάνονται κατ' αντιστοιχία. Σε όλες τις περιπτώσεις ο χημικός δείκτης των πρωτεϊνών πρέπει να ισούται τουλάχιστον με το 80 % εκείνου της πρωτεΐνης αναφοράς.</p> <p>Σε όλες τις περιπτώσεις, η προσθήκη αμινοξέων επιτρέπεται μόνο με σκοπό τη βελτίωση της θρεπτικής αξίας των πρωτεϊνών, και μόνο στις απαιτούμενες για τον σκοπό αυτό αναλογίες.</p>	Κυστίνη + μεθειονίνη	1,7	Ιστιδίνη	1,6	Ισολευκίνη	1,3	Λευκίνη	1,9	Λυσίνη	1,6	Φαινυλαλανίνη + τυροσίνη	1,9	Θρεονίνη	0,9	Τρυπτοφάνη	0,5	Βαλίνη	1,3			
Κυστίνη + μεθειονίνη	1,7																						
Ιστιδίνη	1,6																						
Ισολευκίνη	1,3																						
Λευκίνη	1,9																						
Λυσίνη	1,6																						
Φαινυλαλανίνη + τυροσίνη	1,9																						
Θρεονίνη	0,9																						
Τρυπτοφάνη	0,5																						
Βαλίνη	1,3																						

▼ **M10**

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
		<p><b>4. Βιταμίνες και ανόργανες ουσίες</b></p> <p>Τα τρόφιμα παρέχουν τουλάχιστον το 30 % των ποσοτήτων των διατροφικών τιμών αναφοράς βιταμινών και ανόργανων ουσιών ανά γεύμα, όπως προβλέπεται στο παράρτημα XIII του κανονισμού (ΕΕ) αριθ. 1169/2011. Η απαίτηση αυτή δεν ισχύει για το φθόριο, το χρώμιο, το χλώριο και το μολυβδαίνιο. Η ποσότητα νατρίου ανά γεύμα που παρέχεται από το τρόφιμο είναι τουλάχιστον 172,5 mg. Η ποσότητα καλίου ανά γεύμα που παρέχεται από το τρόφιμο είναι τουλάχιστον 500 mg (*****).</p>			
Φθόριο	Το φθόριο συμβάλλει στη διατήρηση της μεταλλοποίησης των δοντιών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φθορίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1212 2010·8(10):1797	275, 276, 338, 4238,
Φλαβονόλες κακάου	Οι φλαβονόλες του κακάου βοηθούν στη διατήρηση της ελαστικότητας των αιμοφόρων αγγείων, η οποία συμβάλλει στη φυσιολογική αιματική ροή (*****) (*****)	<p>Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 200 mg φλαβονολών κακάου.</p> <p>Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για ποτά με κακάο (με σκόνη κακάου) ή με μαύρη σοκολάτα που παρέχουν τουλάχιστον ημερήσια πρόσληψη 200 mg φλαβονολών κακάου με βαθμό πολυμερισμού 1-10 (*****) (*****).</p> <p>Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για κάψουλες ή δισκία που περιέχουν πλούσιο σε φλαβονόλες εκχύλισμα κακάου και παρέχουν τουλάχιστον ημερήσια πρόσληψη 200 mg φλαβονολών κακάου με βαθμό πολυμερισμού 1-10 (*****).</p>	—	2012·10(7): 2809 (*****) 2014·12(5): 3654 (*****)	—

▼ **M7**

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Φολικό οξύ	Το φολικό οξύ συμβάλλει στην ανάπτυξη του μητρικού ιστού κατά την εγκυμοσύνη	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1213	2882
Φολικό οξύ	Το φολικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση των αμινοξέων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1760	195, 2881
Φολικό οξύ	Το φολικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική αιμοποίηση	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1213	79
Φολικό οξύ	Το φολικό οξύ συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1213	80
Φολικό οξύ	Το φολικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1760	81, 85, 86, 88

▼ **B**

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Φολικό οξύ	Το φολικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1213	91
Φολικό οξύ	Το φολικό οξύ συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1760	84
Φολικό οξύ	Το φολικό οξύ παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1213 2010·8(10):1760	193, 195, 2881
Φυτοστερόλες και φυτοστανόλες	Οι φυτοστερόλες/φυτοστανόλες συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα	Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη τουλάχιστον 0,8 g φυτοστερολών/στανολών.		2010·8(10):1813 2011·9(6):2203	549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140 568
▼ <b>M1</b> Φρουκτόζη	Η κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν φρουκτόζη οδηγεί στη μείωση της αύξησης της γλυκόζης στο αίμα σε σύγκριση με τα τρόφιμα που περιέχουν σακχαρόζη ή γλυκόζη	Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, η γλυκόζη και/ή η σακχαρόζη θα πρέπει να έχουν αντικατασταθεί από φρουκτόζη σε ζαχαρούχα τρόφιμα ή ποτά, έτσι ώστε η μείωση της περιεκτικότητας των εν λόγω τροφίμων ή ποτών σε γλυκόζη και/ή σακχαρόζη να είναι τουλάχιστον 30 %.		2011· 9(6):2223	558

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Φωσφόρος	Ο φωσφόρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φωσφόρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1219	324, 327
Φωσφόρος	Ο φωσφόρος συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φωσφόρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1219	329, 373
Φωσφόρος	Ο φωσφόρος συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φωσφόρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1219	328
Φωσφόρος	Ο φωσφόρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φωσφόρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1219	324, 327
Χαλκός	Ο χαλκός συμβάλλει στη διατήρηση του φυσιολογικού συνδετικού ιστού	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1211	265, 271, 1722



## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Χαλκός	Ο χαλκός συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1211 2011·9(4):2079	266, 1729
Χαλκός	Ο χαλκός συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1211 2011·9(4):2079	267, 1723
Χαλκός	Ο χαλκός συμβάλλει στο φυσιολογικό χρωματισμό των μαλλιών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1211	268, 1724
Χαλκός	Ο χαλκός συμβάλλει στη φυσιολογική μεταφορά του σιδήρου μέσα στον οργανισμό	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1211	269, 270, 1727
Χαλκός	Ο χαλκός συμβάλλει στο φυσιολογικό χρωματισμό του δέρματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1211	268, 1724

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Χαλκός	Ο χαλκός συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1211 2011·9(4):2079	264, 1725
Χαλκός	Ο χαλκός συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1211	263, 1726
Χιτοζάνη	Η χιτοζάνη συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα.	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 3 g χιτοζάνης. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 3 g χιτοζάνης.		2011·9(6):2214	4663
Χλωριούχο άλας	Το χλωριούχο άλας συμβάλλει στη φυσιολογική πέψη μέσω της παραγωγής υδροχλωρικού οξέος στο στομάχι	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χλωριούχου άλατος όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.	Ο ισχυρισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το χλωριούχο άλας από την πηγή χλωριούχου νάτριο	2010·8(10):1764	326
Χολίνη	Η χολίνη συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 82,5 mg χολίνης ανά 100 g ή 100 ml ή ανά μερίδα τροφίμου.		2011·9(4):2056	3090
Χολίνη	Η χολίνη συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των λιπιδίων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 82,5 mg χολίνης ανά 100 g ή 100 ml ή ανά μερίδα τροφίμου.		2011·9(4):2056	3186

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Χολίνη	Η χολίνη συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 82,5 mg χολίνης ανά 100 g ή 100 ml ή ανά μερίδα τροφίμου.		2011·9(4):2056 2011·9(6):2203	1501 712, 1633
Χρώμιο	Το χρώμιο συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή τρισθενούς χρωμίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1732	260, 401, 4665, 4666, 4667
Χρώμιο	Το χρώμιο συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα.	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή τρισθενούς χρωμίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1732 2011·9(6):2203	262, 4667 4698
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό οξέων και βάσεων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1229	360
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των υδατανθράκων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1819	382
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1229	296

## ▼B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση του DNA	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010-8(10):1819	292, 293, 1759
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική γονιμότητα και αναπαραγωγή	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009-7(9):1229	297, 300
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010-8(10):1819	2890
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των λιπαρών οξέων	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009-7(9):1229	302
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της βιταμίνης Α	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009-7(9):1229	361

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση των πρωτεϊνών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010-8(10):1819	293, 4293
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009-7(9):1229	295, 1756
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μαλλιών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010-8(10):1819	412
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των νυχιών	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010-8(10):1819	412
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης του δέρματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010-8(10):1819	293

## ▼ B

Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων	Ισχυρισμός	Όροι χρήσης του ισχυρισμού	Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση	EFSA Journal number	Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων τεστοστερόνης στο αίμα	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2010·8(10):1819	301
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής όρασης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1229	361
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1229	291, 1757
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1229	294, 1758
Ψευδάργυρος	Ο ψευδάργυρος παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης	Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.		2009· 7(9):1229	292, 293, 1759

(\*) Στην περίπτωση της D-ταγατόζης και της ισομαλτουλόζης πρέπει να αναφέρεται «άλλα σάκχαρα»

(\*\*) Στην περίπτωση της D-ταγατόζης και της ισομαλτουλόζης πρέπει να αναφέρεται «άλλα σάκχαρα»

▼ **B**

- **M2** (\*\*\*) Εγκρίθηκε στις 24.9.2013 για χρήση μόνο από την εταιρεία GlaxoSmithKline Services Unlimited και τις συγγενείς της εταιρείες, GSK House, 980 Great West Road, Brentford, TW89GS, Ηνωμένο Βασίλειο, για περίοδο πέντε ετών.
- **M7** (\*\*\*\*) Εγκρίθηκε στις 24.9.2013 για χρήση μόνο από τον όμιλο Mondelēz International, Three Parkway North Deerfield, IL 60015, Ηνωμένες Πολιτείες της Αμερικής, για περίοδο πέντε ετών. ◀
- **M8** (\*\*\*\*\*) Εγκρίθηκε στις 24 Σεπτεμβρίου 2013 για χρήση μόνο από την εταιρεία Barry Callebaut Belgium nv., Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, Βέλγιο, για περίοδο πέντε ετών.
- **M10** (\*\*\*\*\*) Εγκρίθηκε στις 21 Απριλίου 2015 για χρήση μόνο από την εταιρεία Barry Callebaut Belgium nv., Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, Βέλγιο, για περίοδο πέντε ετών. ◀
- (\*\*\*\*\*) Εγκρίθηκε την 1η Ιανουαρίου 2016 για χρήση μόνο από την BENEÓ-Orafti SA, Rue L. Maréchal 1, 4360 Oreye, Βέλγιο, για περίοδο πέντε ετών. ◀
- (\*\*\*\*\*) Από τις 21 Ιουλίου 2016 έως τις 14 Σεπτεμβρίου 2019 η ενεργειακή αξία του τροφίμου δεν πρέπει να είναι μικρότερη από 200 kcal (840 kJ) και δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 400 kcal (1 680 kJ).
- (\*\*\*\*\*) Από τις 21 Ιουλίου 2016 έως τις 14 Σεπτεμβρίου 2019 το τρόφιμο πρέπει να παρέχει τουλάχιστον 30 % των ποσοτήτων βιταμινών και ανόργανων ουσιών που καθορίζονται στον πίνακα ανά γεύμα κατωτέρω:

Βιταμίνη Α	(μg RE)	700
Βιταμίνη D	(μg)	5
Βιταμίνη E	(mg)	10
Βιταμίνη C	(mg)	45
Θειαμίνη	(mg)	1,1
Ριβοφλαβίνη	(mg)	1,6
Νιασίνη	(mg-NE)	18
Βιταμίνη Β <sub>6</sub>	(mg)	1,5
Φολικό οξύ	(μg)	200
Βιταμίνη Β <sub>12</sub>	(μg)	1,4
Βιοτίνη	(μg)	15
Παντοθενικό οξύ	(mg)	3
Ασβέστιο	(mg)	700
Φωσφόρος	(mg)	550
Σίδηρος	(mg)	16
Ψευδάργυρος	(mg)	9,5
Χαλκός	(mg)	1,1
Ιώδιο	(μg)	130
Σελήνιο	(μg)	55
Νάτριο	(mg)	575
Μαγνήσιο	(mg)	150
Μαγγάνιο	(mg)	1

Από τις 21 Ιουλίου 2016 έως τις 14 Σεπτεμβρίου 2019 η ποσότητα καλίου ανά γεύμα που παρέχεται από το τρόφιμο πρέπει να είναι τουλάχιστον 500 mg. ◀

- **M11** (\*\*\*\*\*) Φορτίο μέγιστης επανάληψης είναι το μέγιστο βάρος ή ισχύς που μπορεί να ανυψώσει ή να ασκήσει ένα άτομο σε μία ανύψωση. ◀