

Käesolev tekst on üksnes dokumenteerimisvahend ning sel ei ole mingit õiguslikku mõju. Liidu institutsioonid ei vastuta selle teksti sisu eest. Asjakohaste õigusaktide autentsete versioonid, sealhulgas nende preambulid, on avaldatud Euroopa Liidu Teatajas ning on kättesaadavad EUR-Lexi veebisaidil. Need ametlikud tekstid on vahetult kättesaadavad käesolevasse dokumenti lisatud linkide kaudu

► **B**

KOMISJONI MÄÄRUS (EL) nr 432/2012,

16. mai 2012,

millega kehtestatakse nimekiri tervisealastest väidetest, mida on lubatud esitada toidu kohta, välja arvatud haigestumise riski vähendamisele ning laste arengule ja tervisele viitavad väited

(EMPs kohaldatav tekst)

(ELT L 136, 25.5.2012, lk 1)

Muudetud:

		Euroopa Liidu Teataja		
		nr	lehekülg	kuupäev
► <u>M1</u>	Komisjoni määrus (EL) nr 536/2013, 11. juuni 2013	L 160	4	12.6.2013
► <u>M2</u>	Komisjoni määrus (EL) nr 851/2013, 3. september 2013	L 235	3	4.9.2013
► <u>M3</u>	Komisjoni määrus (EL) nr 1018/2013, 23. oktoober 2013	L 282	43	24.10.2013
► <u>M4</u>	Komisjoni määrus (EL) nr 40/2014, 17. jaanuar 2014	L 14	8	18.1.2014
► <u>M5</u>	Komisjoni määrus (EL) nr 274/2014, 14. märts 2014	L 83	1	20.3.2014
► <u>M6</u>	Komisjoni määrus (EL) 2015/7, 6. jaanuar 2015	L 3	3	7.1.2015
► <u>M7</u>	Komisjoni määrus (EL) 2015/539, 31. märts 2015	L 88	7	1.4.2015
► <u>M8</u>	Komisjoni määrus (EL) 2015/2314, 7. detsember 2015	L 328	46	12.12.2015
► <u>M9</u>	Komisjoni rakendusmäärus (EL) 2016/854, 30. mai 2016	L 142	5	31.5.2016
► <u>M10</u>	Komisjoni määrus (EL) 2016/1413, 24. august 2016	L 230	8	25.8.2016
► <u>M11</u>	Komisjoni rakendusmäärus (EL) 2017/672, 7. aprill 2017	L 97	24	8.4.2017
► <u>M12</u>	Komisjoni rakendusmäärus (EL) 2017/676, 10. aprill 2017	L 98	1	11.4.2017



KOMISJONI MÄÄRUS (EL) nr 432/2012,

16. mai 2012,

millega kehtestatakse nimekiri tervisealastest väidetest, mida on lubatud esitada toidu kohta, välja arvatud haigestumise riski vähendamisele ning laste arengule ja tervisele viitavad väited

(EMPs kohaldatav tekst)

Artikkel 1

Lubatud tervisealased väited

1. Määruse (EÜ) nr 1924/2006 artikli 13 lõikes 3 osutatud nimekiri väidetest, mida on lubatud toidu kohta esitada, sisaldub käesoleva määruse lisas.
2. Lõikes 1 osutatud tervisealaseid väiteid võib toidu kohta esitada, järgides lisas kehtestatud tingimusi.

Artikkel 2

Jõustumine ja kohaldamine

Käesolev määrus jõustub kahekümnendal päeval pärast selle avaldamist *Euroopa Liidu Teatajas*.

Käesolevat määrust hakatakse kohaldama alates 14. detsembrist 2012.

Käesolev määrus on tervikuna siduv ja vahetult kohaldatav kõikides liikmesriikides.

▼B

LISA

LUBATUD TERVISEALASTE VÄIDETE NIMEKIRI

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
▼ <u>M2</u> Aeglaselt seeduv tärkliis	Suure aeglaselt seeduva tärglise sisaldusega toodete tarbimine suurendab veresuhkru kontsentratsiooni pärast söömist vähem kui väikse aeglaselt seeduva tärglise sisaldusega toodete tarbimine (***)	Väidet võib kasutada üksnes sellise toidu kohta, mille puhul seeduvad süsivesikud annavad vähemalt 60 % koguenergiast ja vähemalt 55 % nendest süsivesikutest on seeduv tärkliis, millest vähemalt 40 % on aeglaselt seeduv tärkliis	—	2011;9(7):2292	—
▼ <u>B</u> Aktiivsüsi	Aktiivsüsi aitab vähendada ülemäärast söömisjärgset puhitust	Väidet võib kasutada üksnes toote kohta, mis sisaldab 1 g aktiivsütt määratletud portsjoni kohta. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime saavutatakse manustades 1 g vähemalt 30 minutit enne ja 1 g kohe pärast sööki.		2011;9(4):2049	1938
ALFA-linoleenhape (ALA)	ALA aitab hoida normaalset vere kolesterooli taset	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt ALA allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele: OMEGA-3-RASVHAPETE ALLIKAS. Tarbijat tuleb teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 2 g ALA-d.		2009; 7(9):1252 2011;9(6):2203	493, 568
▼ <u>M1</u> α -tsüklodekstriin	α -tsüklodekstriini tarbimine tärglist sisaldava söögikorra osana aitab vähendada glükoositaseme tõusu veres pärast sööki.	Väidet võib kasutada sellise toidu kohta, mis sisaldab määratletud suurusega portsjonis 50 g tärglise kohta vähemalt 5 g α -tsüklodekstriini. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui α -tsüklodekstriini tarbitakse toidukorra osana.		2012;10(6):2713	2926

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Beetaglükaanid	Beetaglükaanid aitavad hoida normaalset vere kolesterooli taset	Väidet tohib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab vähemalt 1 g beetaglükaane, mis on saadud kaerast, kaerakliidest, odrast, odrakliidest, või nendest allikatest pärit segudest määratletud portsjoni kohta. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime saavutatakse, kui päevase kogusena tarbitakse 3 g beetaglükaane, mis on saadud kaerast, kaerakliidest, odrast, odrakliidest või nende beetaglükaanide segudest.		2009; 7(9):1254 2011;9(6):2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934 1236, 1299
Betaiin	Betaiin aitab kaasa homotsüsteiini normaalsele ainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab vähemalt 500 mg betaiini määratletud portsjoni kohta. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 1,5 g betaiini.	Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et päevas üle 4 g manustamisel võib vere kolesterooli tase märkimisväärselt tõusta.	2011;9(4):2052	4325
Biotiin	Biotiin aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt biotiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1209	114, 117
Biotiin	Biotiin aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt biotiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1209	116
Biotiin	Biotiin aitab kaasa makrotoitainete ainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt biotiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	113, 114, 117, 4661

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Biotiin	Biotiin aitab kaasa normaalsele psühholoogilistele funktsioonidele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt biotiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1728	120
Biotiin	Biotiin aitab hoida juukseid normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt biotiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	118, 121, 2876
Biotiin	Biotiin aitab hoida limaskestaid normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt biotiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1209	115
Biotiin	Biotiin aitab hoida nahka normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt biotiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	115, 121
Dokosaheksaeenhape (DHA)	DHA aitab säilitada normaalset ajutalitlust	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab vähemalt 40 mg DHA-d 100 g ja 100 kcal kohta. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 250 mg DHA-d.		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**

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Dokosaheksaeenhape (DHA)	DHA aitab hoida normaalset nägemist	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab vähemalt 40 mg DHA-d 100 g ja 100 kcal kohta. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 250 mg DHA-d.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	627, 632, 743, 3149, 2905, 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 4294
▼ M1 Dokosaheksaeenhape (DHA)	DHA aitab hoida normaalset vere triglütseriidide taset.	Väidet võib kasutada üksnes sellise toidu kohta, mis annab päevase DHA koguse 2 g ning sisaldab DHA-d koos eikosapentaenhappega (EPA). Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 2 g DHA-d. Kui väidet kasutatakse toidulisandite ja/või rikastatud toidu kohta, tuleb tarbijat teavitada, et päevane EPA ja DHA kogus kokku ei tohi ületada 5 g.	Väidet ei tohi kasutada lastele ette nähtud toitude kohta.	2010;8(10):1734	533, 691, 3150
Dokosaheksaeenhape (DHA) ja eikosapentaenhape (EPA)	DHA ja EPA aitavad hoida vererõhku normaaltasemel.	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 3 g EPA-d ja DHA-d. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 3 g EPA-d ja DHA-d. Kui väidet kasutatakse toidulisandite ja/või rikastatud toidu kohta, tuleb tarbijat teavitada, et päevane EPA ja DHA kogus kokku ei tohi ületada 5 g.	Väidet ei tohi kasutada lastele ette nähtud toitude kohta.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	502, 506, 516, 703, 1317, 1324
Dokosaheksaeenhape (DHA) ja eikosapentaenhape (EPA)	DHA ja EPA aitavad hoida vere normaalset triglütseriidide taset.	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 2 g EPA-d ja DHA-d. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 2 g EPA-d ja DHA-d. Kui väidet kasutatakse toidulisandite ja/või rikastatud toidu kohta, tuleb tarbijat teavitada, et päevane EPA ja DHA kogus kokku ei tohi ületada 5 g.	Väidet ei tohi kasutada lastele ette nähtud toitude kohta.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	506, 517, 527, 538, 1317, 1324, 1325
▼ B Eikosapentaenhape ja dokosaheksaeenhape (EPA/DHA)	EPA ja DHA aitavad kaasa normaalsele südamealitusel	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt EPA ja DHA allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele: OMEGA-3-RASVHAPETE ALLIKAS. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 250 mg EPA-d ja DHA-d.		2010;8(10):1796 2011;9(4):2078	504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Fluoriid	Fluoriid aitab säilitada hammaste mineralisatsiooni	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt fluoriidi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1212 2010;8(10):1797	275, 276, 338, 4238,
Folaat	Folaat aitab kaasa kudede kasvule naise organismis raseduse ajal	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt folaadi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1213	2882
Folaat	Folaat aitab kaasa normaalsele aminohapete sünteesile	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt folaadi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1760	195, 2881
Folaat	Folaat aitab kaasa normaalsele vereloomele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt folaadi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1213	79
Folaat	Folaat aitab kaasa homotsüsteiini normaalsele ainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt folaadi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1213	80

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Folaat	Folaat aitab kaasanormaalsele psühholoogilistele funktsioonidele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt folaadi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1760	81, 85, 86, 88
Folaat	Folaat aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt folaadi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1213	91
Folaat	Folaat aitab vähendada väsimust ja kurnatust	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt folaadi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1760	84
Folaat	Folaat osaleb rakujagunemise protsessis	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt folaadi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1213 2010;8(10):1760	193, 195, 2881
Fosfor	Fosfor aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt fosfori allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1219	329, 373

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas	
Fosfor	Fosfor aitab kaasa rakumembraanide normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt fosfori allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1219	328	
Fosfor	Fosfor aitab hoida luid normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt fosfori allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1219	324, 327	
Fosfor	Fosfor aitab hoida hambaid normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt fosfori allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1219	324, 327	
▼<u>M1</u>	Fruktoos	Fruktoosi sisaldavate toitade tarbimine tõstab vereglükoosi taset vähem kui sahharoosi või glükoosi sisaldavate toitade tarbimine.	Selleks, et väidet esitada, peab suhkruga magustatud toitades ja jookides olema glükoos ja/või sahharoos asendatud fruktoosiga nii, et glükoosi- ja/või sahharoosisisaldus väheneks vähemalt 30 %.	2011;9(6):2223	558	
▼<u>B</u>	Glükomannaan (Rivieri titaanjuure glükomannaan)	Glükomannaan aitab hoida normaalset vere kolesterooli taset	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 4 g glükomannaani. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 4 g glükomannaani.	Lämbumisohu hoiatus antakse neelamisraskustega isikutele või ebapiisava vedelikukogusega allaneelamisel, st soovitatakse seda manustada küllaldase hulga veega, et tagada aine jõudmine makku.	2009; 7(9):1258 2010;8(10):1798	836, 1560, 3100, 3217

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Glükomannaan (Rivieri titaanjuure glükomannaan)	Vähendatud kalorsusega dieedi raames aitab glükomannaan kaasa kaalu kaotusele.	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab 1 g glükomannaani määratletud portsjoni kohta. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 3 g glükomannaani kolme ühegrammise annusena koos 1–2 klaasi veega enne sööki ning vähendatud kalorsusega dieedi raames.	Lämbumisohtu hoiatus antakse neelamisraskustega isikutele või ebapiisava vedelikukogusega allaneelamisel, st soovitatakse seda manustada küllaldase hulga veega, et tagada aine jõudmine makku.	2010;8(10):1798	854, 1556, 3725,
Guarkummi	Guarkummi aitab hoida normaalset vere kolesterooli taset	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 10 g guarkummi. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 10 g guarkummi	Lämbumisohtu hoiatus antakse neelamisraskustega isikutele või ebapiisava vedelikukogusega allaneelamisel, st soovitatakse seda manustada küllaldase hulga veega, et tagada aine jõudmine makku.	2010;8(2):1464	808
Hüdroksüpropüülmetüültselluloos (HPMC)	Hüdroksüpropüülmetüültselluloosi tarbimine söögikorra osana aitab vähendada glükoositaseme tõusu veres pärast sööki.	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab 4 g HPMC-d määratletud portsjoni kohta söögikorra osana. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui söögikorra osana tarbitakse 4 g HPMC-d.	Lämbumisohtu hoiatus antakse neelamisraskustega isikutele või ebapiisava vedelikukogusega allaneelamisel, st soovitatakse seda manustada küllaldase hulga veega, et tagada aine jõudmine makku	2010;8(10):1739	814
Hüdroksüpropüülmetüültselluloos (HPMC)	Hüdroksüpropüülmetüültselluloos aitab hoida normaalset vere kolesterooli taset	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 5 g HPMC-d. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 5 g HPMC-d.	Lämbumisohtu hoiatus antakse neelamisraskustega isikutele või ebapiisava vedelikukogusega allaneelamisel, st soovitatakse seda manustada küllaldase hulga veega, et tagada aine jõudmine makku	2010;8(10):1739	815

▼B

Toitain, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Jogurti eluskultuurid	Eluskultuurid jogurtis või fermenteeritud piimas parandavad tootes sisalduva laktoosi imendumist inimestel, kellel esineb raskusi laktoosi imendumisega	Et toode oleks väitega kooskõlas, peaks jogurt või hapendatud piim sisaldama vähemalt 10^8 pesa moodustavat ühikut elusaid startermikroorganisme (<i>Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus</i> ja <i>Streptococcus thermophilus</i>) grammi kohta.		2010;8(10):1763	1143, 2976
Jood	Jood aitab kaasa normaalsele kognitiivsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt joodi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1800	273
Jood	Jood aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt joodi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 402
Jood	Jood aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt joodi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1800	273
Jood	Jood aitab hoida nahka normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt joodi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1214	370

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Jood	Jood aitab kaasa kilpnäärme-hormoonide normaalsele tootmisele ja normaalsele kilpnäärmetalitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt joodi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 1237
Kaalium	Kaalium aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kaaliumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010; 8(2):1469	386
Kaalium	Kaalium aitab kaasa normaalsele lihaste tööle	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kaaliumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010; 8(2):1469	320
Kaalium	Kaalium aitab hoida vererõhku normaaltasemel	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kaaliumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010; 8(2):1469	321
Kaerast ja odrast saadud beetaglükanaid	Kaerast või odrast saadud beetaglükanaidide tarbimine söögikorra osana aitab vähendada glükoositaseme tõusu veres pärast sööki.	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab määratletud portsjonis söögikorra osana vähemalt 4 g kaerast või odrast saadud beetaglükanaane iga 30 g omastatavate süsivesikute kohta. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime saavutatakse kaerast või odrast saadud beetaglükanaidide tarbimisel söögikorra osana.		2011;9(6):2207	821, 824

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Kaeratera kiudained	Kaeratera kiudained aitavad suurendada väljaheite hulka.	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on selle kiudaine kõrge sisaldusega vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele KÕRGE KIUDAINESISALDUSEGA.		2011;9(6):2249	822
▼ <u>M7</u> Kakao flavanoolid	Kakao flavanoolid aitavad säilitada veresoonte elastsust, mis aitab kaasa normaalsele vereringele (*****) (*****)	Tarbijat tuleb teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui iga päev tarbitakse 200 mg kakao flavanoole. Väidet võib kasutada üksnes (kakaopulbriga) kakaojookide või tumeda šokolaadi kohta, mis sisaldavad vähemalt päevast soovitatavat kogust, st 200 mg kakao flavanoole, mille polümeerisatsiooniate on 1–10 (*****) Väidet võib kasutada üksnes kapslite või tablettide kohta, mis sisaldavad suure flavanoolide-sisaldusega kakaoekstrakti, mis sisaldab vähemalt päevast soovitatavat kogust, st 200 mg kakao flavanoole, mille polümeerisatsiooniate on 1–10 (*****)	—	2012;10(7):2809 (*****) 2014;12(5):3654 (*****)	—
▼ <u>B</u> Kaltsium	Kaltsium aitab kaasa normaalsele vere hüübimisele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kaltsiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINENIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1210	230, 236
Kaltsium	Kaltsium aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kaltsiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINENIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1210	234
Kaltsium	Kaltsium aitab kaasa normaalsele lihaste tööle	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kaltsiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINENIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1210	226, 230, 235

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Kaltsium	Kaltsium aitab kaasa normaalsele närviülekandele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kaltsiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINENIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1210	227, 230, 235
Kaltsium	Kaltsium aitab kaasa seedeensüümide normaalsele tööle	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kaltsiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINENIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1210	355
Kaltsium	Kaltsium osaleb rakkude jagunemise protsessis	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kaltsiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINENIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1725	237
Kaltsium	Kaltsium on vajalik, et hoida luid normaalsetena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kaltsiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINENIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		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
Kaltsium	Kaltsium on vajalik normaalse hammaste säilitamiseks	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kaltsiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINENIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1210 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 231, 2731, 3099,3155, 4311, 4312, 4703 4704
Kitosaan	Kitosaan aitab hoida normaalset vere kolesterooli taset	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 3 g kitosaani. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 3 g kitosaani.		2011;9(6):2214	4663
Kloriid	Kloriid aitab kaasa normaalsele seedimisele, soodustades soolhappe tootmist maos	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kloriidi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINENIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.	Väidet ei tohi kasutada kloriidi kohta, mille allikaks on naatriumkloriid.	2010;8(10):1764	326

▼ **B**

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Koliin	Koliin aitab kaasa homotsüsteiini normaalsele ainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab vähemalt 82,5 mg koliini 100 g või 100 ml või ühe toiduportsjoni kohta.		2011;9(4):2056	3090
Koliin	Koliin aitab kaasa normaalsele rasvaainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab vähemalt 82,5 mg koliini 100 g või 100 ml või ühe toiduportsjoni kohta.		2011;9(4):2056	3186
Koliin	Koliin aitab säilitada normaalset maksa talitlust	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab vähemalt 82,5 mg koliini 100 g või 100 ml või ühe toiduportsjoni kohta.		2011;9(4):2056 2011;9(6):2203	1501 712, 1633
Kreatiin	Kreatiin tõstab füüsilist suutlikkust lühiajaliste, suure intensiivsusega füüsiliste pingutuste puhul	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 3 g kreatiini. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 3 g kreatiini.	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on ette nähtud täiskasvanuile, kes sooritavad suure intensiivsusega füüsilisi pingutusi	2011;9(7):2303	739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924
▼ M11	Kreatiini igapäevane tarbimine võib suurendada lihastreeningu mõju üle 55 aasta vanuste täiskasvanute lihaskiududele.	Tarbijale edastatakse järgmine teave: — väide on suunatud üle 55 aasta vanustele täiskasvanutele, kes tegelevad regulaarselt lihastreeninguga; — kasulik toime saavutatakse, kui päevas tarbitakse 3 g kreatiini seoses lihastreeninguga, mis võimaldab koormust aja jooksul suurendada ja mida tuleks teha vähemalt kolm korda nädalas mitme nädala vältel intensiivsusega, mis on vähemalt 65–75 % ühe korduse maksimumkoormusest (*****).	Väidet võib kasutada ainult sellise toidu kohta, mis on ette nähtud üle 55 aasta vanustele täiskasvanutele, kes tegelevad regulaarselt lihastreeninguga.	2016;14(2):4400	
▼ B	Kreeka pähklid	Kreeka pähklid aitavad kaasa veresoonte elastsemaks muutmisele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 30 g kreeka pähkleid. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 30 g kreeka pähkleid.	2011;9(4):2074	1155, 1157

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas	
Kroom	Kroom aitab kaasa makrotoitainete normaalsele ainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kolmevalentse kroomi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1732	260, 401, 4665, 4666, 4667	
Kroom	Kroom aitab hoida normaalset vere glükoositaset	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt kolmevalentse kroomi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1732 2011;9(6):2203	262, 4667 4698	
▼ <u>M1</u>	Kuivatatud ploomid (Prunus domestica L.)	Kuivatatud ploomid aitavad kaasa normaalsele sooletalitlusele.	Väidet võib kasutada üksnes sellise toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 100 g kuivatatud ploome. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 100 g kuivatatud ploome.	2012;10(6):2712	1164	
▼ <u>B</u>	Laktaasiensüüm	Laktaasiensüüm tõstab laktoosi imendumist inimestel, kellel esineb raskusi laktoosi imendamisega	Väidet võib kasutada üksnes toidulisandite kohta, mille miinimumannus on 4 500 FCC-ühikut (Food Chemicals Codex) ja millele on lisatud soovitus sihtrühmale tarbida seda iga laktoosi sisaldava söögikorra puhul.	Sihtrühma kuuluvatele isikutele antakse teave, et laktoositaluvus on varieeruv ja et nad peaksid laskma end nõustada seoses selle aine rolliga oma toitumises.	2009; 7(9):1236 2011;9(6):2203	1697, 1818 1974
▼ <u>M12</u>	Laktitool	Laktitool soodustab normaalset sooletalitlust, suurendades roojamissagedust.	Väidet võib kasutada üksnes toidulisandite kohta, mis sisaldavad 10 g laktitooli ühes päevaseks tarbimiseks määratud koguses. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 10 g laktitooli.	Väidet ei tohi kasutada lastele ettenähtud toitude puhul.	2015;13(10):4252	
▼ <u>B</u>	Laktuloos	Laktuloos aitab kiirendada soolestiku tööd	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab 10 g laktuloosi ühes määratletud portsjonis. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse üks 10 g annus laktuloosi.		2010;8(10):1806	807

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Liha või kala	Liha ja kala aitavad tõsta raua imendumist, kui teisi rauda sisaldavaid toite süüa koos liha või kalaga	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab vähemalt 50 g liha või kala ühes määratletud portsjonis. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui mitteheemset rauda sisaldava toiduga koos tarbitakse 50 g liha või kala.		2011;9(4):2040	1223
Linoolhape	Linoolhape aitab hoida normaalset vere kolesterooli taset	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab vähemalt 1,5 g linoolhapet (LA) 100 g ja 100 kcal kohta. Tarbijat tuleb teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 10 g LA-d.		2009; 7(9):1276 2011;9(6):2235	489, 2899
Madala või vähendatud küllastunud rasvhapete sisaldusega toidud	Küllastunud rasvhapete tarbimise vähendamine aitab hoida normaalset vere kolesterooli taset	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, milles küllastunud rasvhapete sisaldus on vähemalt madal, nagu osutatud väites MADALA KÜLLASTUNUD RASVHAPETE SISALDUSEGA, või nagu osutatud väites VÄHENDATUD [TOIT-AINE NIMETUS] SISALDUSEGA vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas loetletule.		2011;9(4):2062	620, 671, 4332
Madala või vähendatud naatriumisaldusega toidud	Naatriumi tarbimise vähendamine aitab hoida vererõhku normaaltasemel	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, milles naatriumi-/soolasisaldus on vähemalt nii madal, nagu osutatud väites MADALA NAATRIUMI-/SOOLASISALDUSEGA, või vähendatud nagu osutatud väites VÄHENDATUD [TOIT-AINE NIMETUS] SISALDUSEGA vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas loetletule.		2011;9(6):2237	336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420
Magneesium	Magneesium aitab vähendada väsimust ja kurnatust	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt magneesiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1807	244
Magneesium	Magneesium aitab kaasa elektrolüütide tasakaalule	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt magneesiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1216	238

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Magneesium	Magneesium aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt magneesiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1216	240, 247, 248
Magneesium	Magneesium aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt magneesiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1216	242
Magneesium	Magneesium aitab kaasa normaalsele lihaste tööle	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt magneesiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1216 2010;8(10):1807	241, 380, 3083
Magneesium	Magneesium aitab kaasa normaalsele valgusünteesile	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt magneesiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1216	364
Magneesium	Magneesium aitab kaasa normaalsetele psühholoogilistele funktsioonidele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt magneesiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1807	245, 246
Magneesium	Magneesium aitab hoida luid normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt magneesiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1216	239

▼B

Toitain, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Magneesium	Magneesium aitab hoida hambaid normaalsetena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt magneesiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1216	239
Magneesium	Magneesium osaleb rakujaunemise protsessis	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt magneesiumi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1216	365
Mangaan	Mangaan aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt mangaani allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1217 2010;8(10):1808	311, 405
Mangaan	Mangaan aitab hoida luid normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt mangaani allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1217	310
Mangaan	Mangaan aitab kaasa sidekoe normaalsele moodustumisele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt mangaani allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1808	404
Mangaan	Mangaan aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt mangaani allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1217	309

▼ **B**

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Melatoniin	Melatoniin kergendab ajavõõndivahetuse väsimusega seotud subjektiivseid kaebusi	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab vähemalt 0,5 mg melatoniooni määratletud portsjoni kohta. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime saavutatakse 0,5 g minimaalannusega, mis tuleb sisse võtta enne magamaminekut esimesel reispäeval ja paaril järgneval päeval pärast sihtkohta saabumist.		2010; 8(2):1467	1953
Melatoniin	Melatoniin lühendab uinumiseks kuluvat aega	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab 1 mg melatoniooni määratletud portsjoni kohta. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui tarbitakse 1 mg melatoniooni vahetult enne magamaminekut.		2011;9(6):2241	1698, 1780, 4080
Mittekääritatavad süsivesikud	Kääritatavate süsivesikute asemel <kõikide kasutatud mittekääritatavate süsivesikute nimetused> sisaldava toidu/joogi tarbimine aitab säilitada hammaste mineraalisisaldust.	Väite tõesuse tagamiseks tuleks kääritatavad süsivesikud ^(1**) toidus või joogis asendada mittekääritatavate süsivesikutega ^(2***) sellisel määral, et asjaomase toidu või joogi tarbimisel ei langeks hambakatu pH tarbimise ajal ja kuni 30 minuti vältel pärast tarbimist väärtusest 5,7 allapoole. ^(1**) Kääritatavad süsivesikud on määratletud kui toidu või joogiga tarbitavad süsivesikud või nende segud, mille puhul hambakatu pH langeb pH telemeetrilise <i>in vivo</i> või <i>in situ</i> määramise katsete kohaselt tarbimise ajal või kuni 30 minuti vältel pärast tarbimist bakteriaalse käärimise tulemusel väärtusest 5,7 allapoole. ^(2***) Mittekääritatavad süsivesikud on määratletud kui toidu või joogiga tarbitavad süsivesikud või nende segud, mille puhul hambakatu pH ei lange pH telemeetrilise <i>in vivo</i> või <i>in situ</i> määramise katsete kohaselt tarbimise ajal või kuni 30 minuti vältel pärast tarbimist bakteriaalse käärimise tulemusel konservatiivsest väärtusest 5,7 allapoole.		2013;11(7):3329	

▼ **M9**

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Molübdeen	Molübdeen aitab kaasa normaalsele väävlitsisaldava aminohappe ainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt molübdeeni allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1745	313
<i>Monascus purpureus</i> (punane fermenteeritud riis)	Punasest fermenteeritud riisist saadud monakoliin K aitab hoida normaalset vere kolesterooli taset	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 10 mg punasest fermenteeritud riisist saadud monakoliin K-d. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 10 mg punasest fermenteeritud riisist saadud monakoliin K-d.		2011;9(7):2304	1648, 1700
Monoküllastumata ja/või polüküllastumata rasvhapped	Küllastunud rasvhapetega toidu asendamine küllastumata rasvhapetega toiduga aitab hoida normaalset vere kolesterooli taset [Monoküllastumata ja/või polüküllastumata rasvhapped on küllastumata rasvhapped]	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on suure küllastumata rasvhapete sisaldusega vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele SUURE KÜLLASTUMATA RASVHAPETE SISALDUSEGA.		2011;9(4):2069 2011;9(6):2203	621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065 674, 4335
Niatsiin	Niatsiin aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt niatsiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	43, 49, 54, 51

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Niatsiin	Niatsiin aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt niatsiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1224	44, 53
Niatsiin	Niatsiin aitab kaasa normaalsele psühholoogilistele funktsioonidele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt niatsiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1757	55
Niatsiin	Niatsiin aitab hoida limaskesti normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt niatsiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1224	45, 52, 4700
Niatsiin	Niatsiin aitab hoida nahka normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt niatsiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	45, 48, 50, 52, 4700
Niatsiin	Niatsiin aitab vähendada väsimust ja kurnatust	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt niatsiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1757	47

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Nisu endospermist toodetud arabinoksülaan	Arabinoksülaani tarbimine söögikorra osana aitab vähendada glükoositaseme tõusu veres pärast sööki.	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab 8 g nisu endospermist toodetud arabinoksülaani (AX) rikkaid kiudaineid (vähemalt 60 % AX kogukaalus) 100 g omastatavate süsivesikute kohta määratletud portsjonis söögikorra osana. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime saavutatakse nisu endospermist toodetud arabiinoksülaani (AX) rikaste kiudainete tarbimisel söögikorra osana.		2011;9(6):2205	830
Nisuklii kiudained	Nisuklii kiudained aitavad kiirendada soolestiku tööd	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on selle kiudaine kõrge sisaldusega vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele KÕRGE KIUDAINESISALDUSEGA. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et väidetav mõju avaldub siis, kui päevas tarbitakse vähemalt 10 g nisukliisid.		2010;8(10):1817	828, 839, 3067, 4699
Nisuklii kiudained	Nisuklii kiudained aitavad suurendada väljaheite hulka	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on selle kiudaine kõrge sisaldusega vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele KÕRGE KIUDAINESISALDUSEGA.		2010;8(10):1817	3066
Odratera kiudained	Odratera kiudained aitavad suurendada väljaheite hulka.	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on selle kiudaine kõrge sisaldusega vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele KÕRGE KIUDAINESISALDUSEGA.		2011;9(6):2249	819
Oleiinhape	Küllastunud rasvhapetega toidu asendamine küllastumata rasvhapetega toiduga aitab hoida normaalset vere kolesterooli taset. Oleiinhape on küllastumata rasvhape.	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on suure küllastumata rasvhapete sisaldusega vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele SUURE KÜLLASTUMATA RASVHAPETE SISALDUSEGA.		2011;9(4):2043	673, 728, 729, 1302, 4334

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Oliiviõli polüfenoolid	Oliiviõli polüfenoolid aitavad kaitsta vere lipiide oksüdatiivse stressi eest	Väidet võib kasutada üksnes oliiviõli kohta, mis sisaldab vähemalt 5 mg hüdroksütürosooli ja selle derivaate (nt oleuropeini kompleks ja türosool) 20 g oliiviõli kohta. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 20 g oliiviõli.		2011;9(4):2033	1333, 1638, 1639, 1696, 2865
Pantoteenhape	Pantoteenhape aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt pantoteenhappe allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1218	56, 59, 60, 64, 171, 172, 208
Pantoteenhape	Pantoteenhape aitab kaasa steroidhormoonide, vitamiin D ja teatavate neurotransmitterite normaalsele sünteesile ja ainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt pantoteenhappe allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1218	181
Pantoteenhape	Pantoteenhape aitab vähendada väsimust ja kurnatust	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt pantoteenhappe allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):1758	63
Pantoteenhape	Pantoteenhape aitab kaasa normaalsele vaimsele jõudlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt pantoteenhappe allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1218 2010;8(10):1758	57, 58

▼B

Toitain, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Pektiinid	Pektiinid aitavad hoida normaalset vere kolesterooli taset	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 6 g pektiine. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 6 g pektiine.	Lämbumisohtu hoiatus antakse neelamisraskustega isikutele või ebapiisava vedelikukogusega allaneelamisel, st soovitatakse seda manustada küllaldase hulga veega, et tagada aine jõudmine makku.	2010;8(10):1747	818, 4236
Pektiinid	Pektiinide tarbimine söögi- korra osana aitab vähendada glükoositaseme tõusu veres pärast sööki.	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab 10 g pektiine määratletud portsjoni kohta. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui söögikorra osana tarbitakse 10 g pektiine.	Lämbumisohtu hoiatus antakse neelamisraskustega isikutele või ebapiisava vedelikukogusega allaneelamisel, st soovitatakse seda manustada küllaldase hulga veega, et tagada aine jõudmine makku.	2010;8(10):1747	786
Raud	Raud aitab kaasa normaalsele kognitiivsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt raua allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1215	253
Raud	Raud aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt raua allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	251, 1589, 255
Raud	Raud aitab kaasa vere punaliblede ja hemoglobiini normaalsele moodustumisele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt raua allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	249, 1589, 374, 2889

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Raud	Raud aitab kaasa hapniku normaalsele transpordile kehas	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt raua allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	250, 254, 256, 255
Raud	Raud aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt raua allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1215	252, 259
Raud	Raud aitab vähendada väsimust ja kurnatust	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt raua allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1740	255, 374, 2889
Raud	Raud osaleb rakujagunemise protsessis	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt raua allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1215	368
Riboflaviin (vitamiin B2)	Riboflaviin aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt riboflaviini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1814	29, 35, 36, 42
Riboflaviin (vitamiin B2)	Riboflaviin aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt riboflaviini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1814	213

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Riboflaviin (vitamiin B2)	Riboflaviin aitab hoida limaskesti normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt riboflaviini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1814	31
Riboflaviin (vitamiin B2)	Riboflaviin aitab hoida punaseid vereliblesid normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt riboflaviini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1814	40
Riboflaviin (vitamiin B2)	Riboflaviin aitab hoida nahka normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt riboflaviini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1814	31, 33
Riboflaviin (vitamiin B2)	Riboflaviin aitab hoida normaalset nägemist	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt riboflaviini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1814	39
Riboflaviin (vitamiin B2)	Riboflaviin aitab hoida rauaainevahetust normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt riboflaviini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1814	30, 37
Riboflaviin (vitamiin B2)	Riboflaviin aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt riboflaviini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1814	207

▼ **B**

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Riboflaviin (vitamiin B2)	Riboflaviin aitab vähendada väsimust ja kurnatust	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt riboflaviini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1814	41
Rukkikiudained	Rukkikiudained aitavad kaasa normaalsele sooletalitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on selle kiudaine kõrge sisaldusega vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele KÕRGE KIUDAINESISALDUSEGA.		2011;9(6):2258	825
Seedumatud süsivesikud	Suhkrute asemel <kõikide kasutatud seedumatute süsivesikute nimetused> sisaldava toidu/jooגי tarbimine põhjustab väiksemat tarbimistjäreset vere glükoositaseme tõusu kui suhkruid sisaldava toidu või jooגי tarbimine.	Väite tõesuse tagamiseks tuleks suhkrud toidus või jooגis asendada seedumatute süsivesikutega, mis peensooles ei seedu ega absorbeeru, selliselt, et toidu või jooגי suhkruisaldus langeb vähemalt selle koguse võrra, millele on osutatud määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas esitatud väites „VÄHENDATUD [TOITAINETE NIMETUS] SISALDUSEGA”.		2014;12(1):3513 2014;12(10):3838 2014;12(10):3839	
Seleen	Seleen aitab kaasa normaalsele spermatogeneesile	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt seleeni allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1220	396
Seleen	Seleen aitab hoida juukseid normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt seleeni allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINETE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1727	281

▼ **B**

▼B

Toitained, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Seleen	Seleen aitab hoida kütüsi normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt seleeni allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1727	281
Seleen	Seleen aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt seleeni allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	278, 1750
Seleen	Seleen aitab kaasa kilpnäärme normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt seleeni allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1727 2009; 7(9):1220	279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293
Seleen	Seleen aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt seleeni allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292
Siguris sisalduv inuliin	Siguriinuliin aitab kaasa normaalsele sooletalitlusele, suurendades roojamissagedust (*****)	Tarbijat tuleb teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui iga päev tarbitakse 12 g siguriinuliini. Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab vähemalt 12 g sigurist saadud inuliini (monosahhariidide (< 10 %), disahhariidide, inuliini tüüpi fruktaanide ja inuliini fraktsioneerimata segu, mis on ekstraheeritud sigurist ja mille keskmine polümeerisatsioonaste on ≥ 9).		2015;13(1):3951	

▼M8

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Suhkruasendajad, st magusained; ksülitool, sorbitool, mannitool, maltitool, laktitool, isomalt, erütritool, sukraloos ja polüdeksstroos; D-tagatoos ja isomaltuloos	Suhkru (*) asemel <suhkruasendaja nimetus> sisaldavate toitide/jookide tarbimine aitab säilitada hammaste mineralisatsiooni	Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb toitudes või jookides (mis alandavad hambakatu pH taset alla 5,7) suhkrud asendada suhkruasendajatega, st tehismagusainetega, ksülitooli, sorbitooli, mannitooli, maltitooli, laktitooli, isomaldi, erütritooli, D-tagatoosi ja isomaltuloosi, sukraloosi või polüdeksstroosiga või nende kombinatsiooniga nii, et need toidud või joogid ei alandaks tarbimise ajal ega kuni 30 minuti jooksul pärast tarbimist hambakatu pH taset allapoole 5,7.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300 1134, 1167, 1283
Suhkruasendajad, st tehismagusained; ksülitool, sorbitool, mannitool, maltitool, laktitool, isomalt, erütritool, sukraloos ja polüdeksstroos; D-tagatoos ja isomaltuloos	Suhkru (***) asemel <suhkruasendaja nimetus> sisaldavate toitide/jookide tarbimine kutsub pärast nende tarbimist esile glükositaseme madalama tõusu veres võrreldes suhkrut sisaldavate toitudega/jookidega	Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb toitudes või jookides asendada suhkrud suhkruasendajatega, st tehismagusainetega, ksülitooli, sorbitooli, mannitooli, maltitooli, laktitooli, isomaldi, erütritooli, sukraloosi või polüdeksstroosiga, või nende kombinatsiooniga nii, et toidud või joogid sisaldaksid suhkruid vähendatud koguses vähemalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas esitatud väites VÄHENDATUD [TOITAINENIMETUS] SISALDUSEGA tingimustele vastavalt. D-tagatoosi ja isomaltuloos peaksid asendada muid suhkruid samas proportsioonis, nagu osutatud määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas esitatud väites VÄHENDATUD [TOITAINENIMETUS] SISALDUSEGA		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920 4298
Suhkrupediikiud	Suhkrupediikiud aitavad suurendada väljaheite kogust	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on selle kiudaine kõrge sisaldusega vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele KÕRGE KIUDAINESISALDUSEGA.		2011;9(12):2468	
Suhkruvaba närimiskumm	Suhkruvaba närimiskumm aitab säilitada hammaste mineralisatsiooni	Väidet võib kasutada üksnes närimiskummi kohta, mis vastab määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas esitatud toitumisolulise väite [SUHKRUVABA] kasutamise tingimustele. Tarbijat tuleb teavitada, et kasulik toime avaldub närimiskummi närimisel vähemalt 20 minuti vältel pärast söömist või joomist.		2009; 7(9):1271 2011;9(4):2072 2011;9(6):2266	1151, 1154 486, 562, 1181

▼M4

▼B

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Suhkruvaba närimiskumm	Suhkruvaba närimiskumm aitab neutraliseerida happerünnakut	Väidet võib kasutada üksnes närimiskummi kohta, mis vastab määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas esitatud toitumislase väite [SUHKRUVABA] kasutamise tingimustele. Tarbijat tuleb teavitada, et kasulik toime avaldub närimiskummi närimisel vähemalt 20 minuti vältel pärast söömist või joomist.		2009; 7(9):1271 2011;6(6):2266	1150 485
Suhkruvaba närimiskumm	Suhkruvaba närimiskumm aitab vähendada suu kuivust	Väidet võib kasutada üksnes närimiskummi kohta, mis vastab määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas esitatud toitumislase väite [SUHKRUVABA] kasutamise tingimustele. Tarbijat tuleb teavitada, et kasulik toime avaldub, kui närimiskummi tarbitakse alati, kui suu tundub kuivana.		2009; 7(9):1271	1240
Suhkruvaba närimiskumm karbamiidiga	Karbamiidiga suhkruvaba närimiskumm neutraliseerib happerünnakuid tõhusamalt kui karbamiidita suhkruvaba närimiskumm.	Väidet võib kasutada üksnes närimiskummi kohta, mis vastab määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas esitatud toitumislase väite [SUHKRUVABA] kasutamise tingimustele. Et toode oleks väitega kooskõlas, peab iga tükk suhkruvaba närimiskummi sisaldama vähemalt 20 g karbamiidi. Tarbijat tuleb teavitada, et närimiskummi tuleks närida vähemalt 20 minuti vältel pärast söömist või joomist.		2011;9(4):2071	1153
Süsivesikud	Süsivesikud aitavad säilitada normaalset ajutalitlust	Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 130 g süsivesikuid (kõigist allikaist kokku). Väidet võib kasutada sellise toidu kohta, mis sisaldab kindlaksmääratud suurusega portsjonis vähemalt 20 g inimorganismi poolt omastatavaid süsivesikuid, v.a polüoolid, ja vastab määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas esitatud toitumislase väite [VÄHESE SUHKRUSISALDUSEGA või EI SISALDA LISATUD SUHKRUID] kasutamise tingimustele.	Seda väidet ei saa kasutada 100 % suhkrut sisaldava toidu kohta.	2011; 9(6):2226	603,653

▼M3

▼ **B**

Toitain, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas	
▼ M6	Süsivesikud	Süsivesikud aitavad taastada lihaste normaalse talitluse (kokkutõmbed) pärast väga intensiivset ja/või pikaajalist füüsilist treeningut, mis põhjustab lihaste väsimist ja skeletilihaste glükogeenivarude kahanemist.	Väidet võib kasutada sellise toidu kohta, mis sisaldab inimorganismi poolt omastatavaid süsivesikuid (v.a polüoolid). Tarbijat tuleb teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui süsivesikuid tarbitakse kõigist allikaist kokku 4 g kehakaalu kg kohta annustena esimese 4 tunni ja mitte hiljem kui 6 tunni jooksul pärast väga intensiivset ja/või pikaajalist füüsilist treeningut, mis põhjustab lihaste väsimist ja skeletilihaste glükogeenivarude kahanemist.	Väidet võib kasutada ainult sellise toidu kohta, mis on ette nähtud täiskasvanutele, kes on teinud väga intensiivset ja/või pikaajalist füüsilist treeningut, mis põhjustab lihaste väsimist ja skeletilihaste glükogeenivarude kahanemist.	2013;11(10):3409	
▼ B	Süsivesik-elektrolüütlahused	Süsivesik-elektrolüütlahused aitavad kaasa vastupidavussuutlikkusele pikema vastupidavustreeningu vältel	Et toode oleks väitega kooskõlas, peaksid süsivesik-elektrolüütlahused sisaldama 80–350 kcal/l süsivesikutest ja vähemalt 75 % energiast peaks tulema kõrge glükeemilise vastusega süsivesikutest, nagu glükoos, glükoosi polümeerid ja sahharoos. Lisaks peaksid need joogid sisaldama 20 mmol/l (460 mg/l) kuni 50 mmol/l (1,150 mg/l) naatriumi ja olema osmolaalsusega vahemikus 200–330 mOsm ühe kg vee kohta.		2011;9(6):2211	466, 469
	Süsivesik-elektrolüütlahused	Süsivesik-elektrolüütlahused aitavad kaasa vee imendumisele füüsilise treeningu vältel	Et toode oleks väitega kooskõlas, peaksid süsivesik-elektrolüütlahused sisaldama 80–350 kcal/l süsivesikutest ja vähemalt 75 % energiast peaks tulema kõrge glükeemilise vastusega süsivesikutest, nagu glükoos, glükoosi polümeerid ja sahharoos. Lisaks peaksid need joogid sisaldama 20 mmol/l (460 mg/l) kuni 50 mmol/l (1,150 mg/l) naatriumi ja olema osmolaalsusega vahemikus 200–330 mOsm ühe kg vee kohta.		2011;9(6):2211	314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Taimsed steroidid ja taimseid stanoolid	Taimsed steroidid ja taimseid stanoolid aitavad hoida normaalset vere kolesterooli taset	Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse vähemalt 0,8 g taimseid steroole/stanoole.		2010;8(10):1813 2011;9(6):2203	549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140 568
Tiamiin	Tiamiin aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tiamiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1222	21, 24, 28
Tiamiin	Tiamiin aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tiamiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1222	22, 27
Tiamiin	Tiamiin aitab kaasa normaalsele psühholoogilistele funktsioonidele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tiamiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1755	205
Tiamiin	Tiamiin aitab kaasa normaalsele südametallitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tiamiini allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1222	20

▼ **B**

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
▼ M10 Toidukorra toidu asendaja kehakaalu alandamise eesmärgil	Vähendatud energiasisaldusega toitumise puhul aitab päevas ühe põhitoidukorra asendamine toidukorra toidu asendajaga säilitada kehakaalu pärast kaalukaotust.	<p>Et toode oleks väitega kooskõlas, peab see vastama järgmistele nõuetele:</p> <p>1. Energiasisaldus</p> <p>Energiasisaldus ei tohi jääda alla 200 kcal (840 KJ) ega ületada 250 kcal (1 046 KJ) toidukorra kohta (*****).</p> <p>2. Rasva sisaldus ja koostis</p> <p>Rasvast saadav energia ei tohi ületada 30 % toote kogu energiasisaldusest.</p> <p>Linoolhapet (glütseriididena) ei tohi olla alla 1 g.</p> <p>3. Valgu sisaldus ja koostis</p> <p>Toidus sisalduv valk ei tohi anda vähem kui 25 % ega rohkem kui 50 % toote koguenergiast.</p> <p>Valgu keemiline indeks peab olema võrdne Maailma Terviseorganisatsiooni dokumendis „Energy and protein requirements“ (Energia- ja valguvajadus) kehtestatuga. WHO/FAO/UNU ühiskoosoleku aruanne. Genf: Maailma Terviseorganisatsioon, 1985 (WHO tehniliste aruannete seeria, 724):</p>	Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada päevase piisava vedeliku hulga tarbimise tähtsusest ja sellest, et tooted on kasulikud ainult kavandatud kasutuseesmärgil ja on ette nähtud ühe osana kehakaalu vähendamiseks mõeldud toitumisest ning et teised toiduained peaksid moodustama sellise toiduratsiooni olulise osa. <p>Väidetava mõju saavutamiseks tuleks päevas üks põhitoidukord asendada ühe toidukorra toidu asendajaga.</p>	2010; 8(2):1466. 2015; 13(11):4287.	1418

▼ **M10**

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas																		
		<p><i>Aminohapete vajadus (g / 100 g valgu kohta)</i></p> <table border="1" data-bbox="748 448 1326 1027"> <tr> <td>Tsüstiin + metioniin</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Histidiin</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Isoleutsiin</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Leutsiin</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Lüsiin</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Fenüülalaniin + türosiin</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Treoniin</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Trüptofaan</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Valiin</td> <td>1,3</td> </tr> </table> <p>Keemiline indeks – uuritava valgu asendamatute aminohapete ja võrdlusvalgu vastavate asendamatute aminohapete sisalduste jagamisel saadavatest suhtarvudest väikseim suhtarv.</p> <p>Kui keemiline indeks on võrdlusvalgu 100 %-st madalam, tõstetakse vastavalt valgusisalduse alampiiri. Igal juhul peab valgu keemiline indeks olema vähemalt 80 % võrdlusvalgu omast.</p> <p>Kõikidel juhtudel on aminohapete lisamine lubatud ainult valkude toiteväärtuse parandamiseks ning ainult selleks vajalikes kogustes.</p>	Tsüstiin + metioniin	1,7	Histidiin	1,6	Isoleutsiin	1,3	Leutsiin	1,9	Lüsiin	1,6	Fenüülalaniin + türosiin	1,9	Treoniin	0,9	Trüptofaan	0,5	Valiin	1,3			
Tsüstiin + metioniin	1,7																						
Histidiin	1,6																						
Isoleutsiin	1,3																						
Leutsiin	1,9																						
Lüsiin	1,6																						
Fenüülalaniin + türosiin	1,9																						
Treoniin	0,9																						
Trüptofaan	0,5																						
Valiin	1,3																						

▼ M10

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
		<p>4. Vitamiinid ja mineraalained</p> <p>Toit peab andma toidukorra kohta vähemalt 30 % määru (EL) nr 1169/2011 XIII lisas esitatud vitamiinide ja mineraalainete kogusest. Kõnealust nõuet ei kohaldata fluori, kroomi, kloriidi ega molübdeeni suhtes. Toiduga saadava naatriumi kogus peab toidukorra kohta olema vähemalt 172,5 mg. Toiduga saadava kaaliumi kogus peab toidukorra kohta olema vähemalt 500 mg (*****).</p>			
Toidukorra toidu asendaja kehakaalu alandamise eesmärgil	Vähendatud energiasisaldusega toitumise puhul aitab päevas kahe põhitoidukorra asendamine toidukorra toidu asendajaga kaasa kaalu kaotamisele	<p>Et toode oleks väitega kooskõlas, peab see vastama järgmistele nõuetele:</p> <p>1. Energiasisaldus</p> <p>Energiasisaldus ei tohi jääda alla 200 kcal (840 KJ) ega ületada 250 kcal (1 046 KJ) toidukorra kohta (*****).</p> <p>2. Rasva sisaldus ja koostis</p> <p>Rasvast saadav energia ei tohi ületada 30 % toote kogu energiasisaldusest.</p> <p>Linoolhapet (glütseriididena) ei tohi olla alla 1 g.</p> <p>3. Valgu sisaldus ja koostis</p> <p>Toidus sisalduv valk ei tohi anda vähem kui 25 % ega rohkem kui 50 % toote koguenergiast.</p> <p>Valgu keemiline indeks peab olema võrdne Maailma Terviseorganisatsiooni dokumendis „Energy and protein requirements“ (Energia- ja valguvajadus) kehtestatudga. WHO/FAO/UNU ühiskoosoleku aruanne. Genf: Maailma Terviseorganisatsioon, 1985 (WHO tehniliste aruannete seeria, 724):</p>	<p>Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada päevase piisava vedelikuhulga tarbimise tähtsusest ja sellest, et tooted on kasulikud ainult kavandatud kasutuseesmärgil ja on ette nähtud ühe osana kehakaalu vähendamiseks mõeldud toitumisest ning et teised toiduained peaksid moodustama sellise toiduratsiooni olulise osa.</p> <p>Väidetava mõju saavutamiseks tuleks päevas kaks põhitoidukorda asendada toidukorra toidu asendajaga.</p>	2010; 8(2):1466. 2015; 13(11):4287.	1417

▼ **M10**

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas																		
		<p><i>Aminohapete vajadus (g / 100 g valgu kohta)</i></p> <table border="1" data-bbox="748 459 1326 1015"> <tr> <td>Tsüstiin + metioniin</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Histidiin</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Isoleutsiin</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Leutsiin</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Lüsiin</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Fenüülalaniin + türosiin</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Treoniin</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Trüptofaan</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Valiin</td> <td>1,3</td> </tr> </table> <p>Keemiline indeks – uuritava valgu asendamatute aminohapete ja võrdlusvalgu vastavate asendamatute aminohapete sisalduste jagamisel saadavatest suhtarvudest väikseim suhtarv.</p> <p>Kui keemiline indeks on võrdlusvalgu 100 %-st madalam, tõstetakse vastavalt valgusisalduse alamapiiri. Igal juhul peab valgu keemiline indeks olema vähemalt 80 % võrdlusvalgu omast.</p> <p>Kõikidel juhtudel on aminohapete lisamine lubatud ainult valkude toiteväärtuse parandamiseks ning ainult selleks vajalikes kogustes.</p>	Tsüstiin + metioniin	1,7	Histidiin	1,6	Isoleutsiin	1,3	Leutsiin	1,9	Lüsiin	1,6	Fenüülalaniin + türosiin	1,9	Treoniin	0,9	Trüptofaan	0,5	Valiin	1,3			
Tsüstiin + metioniin	1,7																						
Histidiin	1,6																						
Isoleutsiin	1,3																						
Leutsiin	1,9																						
Lüsiin	1,6																						
Fenüülalaniin + türosiin	1,9																						
Treoniin	0,9																						
Trüptofaan	0,5																						
Valiin	1,3																						

▼ **M10**

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
		<p>4. Vitamiinid ja mineraalained</p> <p>Toit peab andma toidukorra kohta vähemalt 30 % määruuse (EL) nr 1169/2011 XIII lisas esitatud vitamiinide ja mineraalainete kogusest. Kõnealust nõuet ei kohaldata fluori, kroomi, kloriidi ega molübdeeni suhtes. Toiduga saadava naatriumi kogus peab toidukorra kohta olema vähemalt 172,5 mg. Toiduga saadava kaaliumi kogus peab toidukorra kohta olema vähemalt 500 mg (*****).</p>			
▼ B					
Tsink	Tsink aitab kaasa normaalsele happe-alustasakaalule	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruuse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1229	360
Tsink	Tsink aitab kaasa normaalsele süsivesikute ainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruuse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1819	382
Tsink	Tsink aitab kaasa normaalsele kognitiivsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruuse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1229	296
Tsink	Tsink aitab kaasa normaalsele DNA-sünteesile	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruuse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1819	292, 293, 1759

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Tsink	Tsink aitab kaasa normaalsele viljakusele ja reproduktioonile	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1229	297, 300
Tsink	Tsink aitab kaasa normaalsele makrotoitainete ainevahetustele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1819	2890
Tsink	Tsink aitab kaasa normaalsele rasvhapete ainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1229	302
Tsink	Tsink aitab kaasa vitamiin A normaalsele ainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1229	361
Tsink	Tsink aitab kaasa normaalsele valgusünteesile	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1819	293, 4293

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Tsink	Tsink aitab hoida luid normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1229	295, 1756
Tsink	Tsink aitab hoida juukseid normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1819	412
Tsink	Tsink aitab hoida küüsi normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1819	412
Tsink	Tsink aitab hoida nahka normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1819	293
Tsink	Tsink aitab hoida vere testosterooni taset normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsiingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2010;8(10):1819	301

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Tsink	Tsink aitab hoida normaalset nägemist	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1229	361
Tsink	Tsink aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1229	291, 1757
Tsink	Tsink aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1229	294, 1758
Tsink	Tsink osaleb rakujagunemise protsessis	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt tsingi allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1229	292, 293, 1759

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
▼ <u>M2</u> Uue koostisega happeline alkoholivaba jook, mis sisaldab: — alla 1 g käärimisvõimelisi süsivesikuid 100 ml kohta (suhkrud ja muud süsivesikud, välja arvatud polüoolid); — kaltsiumi vahe­mikus 0,3–0,8 mooli hapendaja mooli kohta; — pH 3,7–4,0.	Suhkrut sisaldavate happeliste jookide, näiteks karastusjookide (tavaliselt 8–12 g suhkruid / 100 ml) asendamine uue koostisega jookidega aitab säilitada hammaste mineraal­sisaldust (***)	Selleks et väidet võiks uue koostisega happeliste jookide kohta kasutada, peavad need vastama selle toidu kirjeldusele, mille kohta väide on esitatud	—	2010;8(12):1884	—
▼ <u>B</u> Valgud	Valgud aitavad kaasa lihas­massi kasvule	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt valgu allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele VALGUALLIKAS.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Valgud	Valgud aitavad kaasa lihas­massi säilimisele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt valgu allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele VALGUALLIKAS.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Valgud	Valgud aitavad hoida luid normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt valgu allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele VALGUALLIKAS.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	416 4704

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Vask	Vask aitab kaasa sidekoe püsimisele normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vase allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1211	265, 271, 1722
Vask	Vask aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vase allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	266, 1729
Vask	Vask aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vase allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	267, 1723
Vask	Vask aitab kaasa juuste normaalsele pigmentatsioonile	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vase allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Vask	Vask aitab kaasa raua normaalsele transpordile kehas	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vase allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1211	269, 270, 1727

▼B

Toitained, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Vask	Vask aitab kaasa naha normaalsele pigmentatsioonile	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vase allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Vask	Vask aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vase allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	264, 1725
Vask	Vask aitab rakke kaitsta oksüdatiivse stressi eest	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vase allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS.		2009; 7(9):1211	263, 1726
Vesi	Vesi aitab hoida füüsilise ja kognitiivse talitluse normaalsena	Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et väidetud mõju saavutamiseks tuleb päevas tarbida vähemalt 2 liitrit vett koos toidust ja joogist saadava veega	Väidet tohib kasutada üksnes vee kohta, mis vastab direktiividele 2009/54/EÜ ja/või 98/83/EÜ	2011;9(4):2075	1102, 1209, 1294, 1331
Vesi	Vesi aitab hoida kehatemperatuuri regulatsiooni normaalsena	Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et väidetud mõju saavutamiseks tuleb päevas tarbida vähemalt 2 liitrit vett koos toidust ja joogist saadava veega	Väidet tohib kasutada üksnes vee kohta, mis vastab direktiividele 2009/54/EÜ ja/või 98/83/EÜ	2011;9(4):2075	1208

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Vitamiin A	Vitamiin A aitab kaasa normaalsele rauaainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin A allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1221	206
Vitamiin A	Vitamiin A aitab hoida limaskesti normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin A allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 4702
Vitamiin A	Vitamiin A aitab hoida nahka normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin A allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 17, 4660, 4702
Vitamiin A	Vitamiin A aitab hoida normaalset nägemist	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin A allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	16, 4239, 4701
Vitamiin A	Vitamiin A aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin A allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1222 2011;9(4):2021	14, 200, 1462

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Vitamiin A	Vitamiin A osaleb rakkude spetsialiseerumise protsessis	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin A allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1221	14
Vitamiin B12	Vitamiin B12 aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B12 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1223	99, 190
Vitamiin B12	Vitamiin B12 aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B12 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Vitamiin B12	Vitamiin B12 aitab kaasa homotsüsteiini normaalsele ainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B12 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):4114	96, 103, 106
Vitamiin B12	Vitamiin B12 aitab kaasa normaalsetele psühholoogilistele funktsioonidele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B12 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Vitamiin B12	Vitamiin B12 aitab kaasa vere punaliblede normaalsele moodustumisele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B12 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1223	92, 101
Vitamiin B12	Vitamiin B12 aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B12 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1223	107
Vitamiin B12	Vitamiin B12 aitab vähendada väsimust ja kurnatust	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B12 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):4114	108
Vitamiin B12	Vitamiin B12 osaleb rakujagunemise protsessis	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B12 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1223 2010;8(10):1756	93, 212
Vitamiin B6	Vitamiin B6 aitab kaasa normaalsele tsüsteiini sünteesile	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B6 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):1759	4283

▼B

Toitain, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Vitamiin B6	Vitamiin B6 aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B6 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):1759	75, 214
Vitamiin B6	Vitamiin B6 aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B6 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1225	66
Vitamiin B6	Vitamiin B6 aitab kaasa homotsüsteiini normaalsele ainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B6 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):1759	73, 76, 199
Vitamiin B6	Vitamiin B6 aitab kaasa normaalsele valgu- ja glükogeeniainevahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiini B6 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1225	65, 70, 71
Vitamiin B6	Vitamiin B6 aitab kaasa normaalsele psühholoogilistele funktsioonidele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B6 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):1759	77

▼B

Toitain, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Vitamiin B6	Vitamiin B6 aitab kaasa vere punaliblede normaalsele moodustumisele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B6 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1225	67, 72, 186
Vitamiin B6	Vitamiin B6 aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B6 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1225	68
Vitamiin B6	Vitamiin B6 aitab vähendada väsimust ja kurnatust	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B6 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):1759	78
Vitamiin B6	Vitamiin B6 aitab kaasa hormonaalse aktiivsuse regulatsioonile	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin B6 allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1225	69
Vitamiin C	Vitamiin C aitab kaasa immuunsüsteemi normaalse talitluse säilimisele intensiivse kehalise koormuse ajal ja pärast seda	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis sisaldab päevase kogusena 200 mg C-vitamiini. Et toode oleks väitega kooskõlas, tuleb tarbijat teavitada, et kasulik toime avaldub siis, kui päevas tarbitakse 200 mg lisaks soovitatavale päevasele C-vitamiini kogusele.		2009; 7(9):1226	144

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Vitamiin C	Vitamiin C aitab kaasa kollageeni normaalsele moodustumisele veresoonte normaalseks talitluseks	Väidet võib kasutada üksnes toidu, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1226	130, 131, 149
Vitamiin C	Vitamiin C aitab kaasa kollageeni normaalsele moodustumisele luude normaalseks talitluseks	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitamiin C	Vitamiin C aitab kaasa kollageeni normaalsele moodustumisele kõhrkoe normaalseks talitluseks	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitamiin C	Vitamiin C aitab kaasa kollageeni normaalsele moodustumisele igemete normaalseks talitluseks	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1226	131, 136, 149
Vitamiin C	Vitamiin C aitab kaasa kollageeni normaalsele moodustumisele naha normaalseks talitluseks	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAINE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1226	131, 137, 149

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Vitamiin C	Vitamiin C aitab kaasa kollageeni normaalsele moodustumisele hammaste normaalseks talitluseks	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitamiin C	Vitamiin C aitab kaasa normaalsele energiavahetusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	135, 2334, 3196
Vitamiin C	Vitamiin C aitab kaasa närvisüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1226	133
Vitamiin C	Vitamiin C aitab kaasa normaalsetele psühholoogilistele funktsioonidele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):1815	140
Vitamiin C	Vitamiin C aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	134, 4321

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Vitamiin C	Vitamiin C aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	129, 138, 143, 148, 3331
Vitamiin C	Vitamiin C aitab vähendada väsimust ja kurnatust	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):1815	139, 2622
Vitamiin C	Vitamiin C aitab kaasa E-vitamiini algvormi taastekkimisele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):1815	202
Vitamiin C	Vitamiin C suurendab raua imendumist	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin C allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1226	132, 147
Vitamiin D	Vitamiin D aitab kaasa kaltsiumi ja fosfori normaalsele imendumisele/ärakasutamisele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin D allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1227	152, 157, 215
Vitamiin D	Vitamiin D aitab kaasa normaalsele vere kaltsiumisaldusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin D allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1227 2011;9(6):2203	152, 157 215

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Vitamiin D	Vitamiin D aitab hoida luid normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin D allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1227	150, 151, 158, 350
Vitamiin D	Vitamiin D aitab hoida lihaste talitlust normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin D allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010; 8(2):1468	155
Vitamiin D	Vitamiin D aitab hoida hambaid normaalsetena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin D allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1227	151, 158
Vitamiin D	Vitamiin D aitab kaasa immuunsüsteemi normaalsele talitlusele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin D allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010; 8(2):1468	154, 159
Vitamiin D	Vitamiin D osaleb rakujagunemise protsessis	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin D allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7(9):1227	153

▼B

Toitaine, aine, toit või toidugrupp	Väide	Väite kasutamise tingimused	Toidu kasutamise tingimused ja/või piirangud ja/või lisaselgitus või hoiatus	EFSA Journal nr	Asjaomane kande number EFSA-le esitatud konsolideeritud nimekirjas
Vitamiin E	Vitamiin E aitab kaitsta rakke oksüdatiivse stressi eest	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin E allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2010;8(10):1816	160, 162, 1947
Vitamiin K	Vitamiin K aitab kaasa vere normaalsele hüübimisele	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin K allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7 (9):1228	124, 126
Vitamiin K	Vitamiin K aitab hoida luid normaalsena	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, mis on vähemalt vitamiin K allikas vastavalt määruse (EÜ) nr 1924/2006 lisas osutatud väitele [VITAMIINI NIMI/VITAMIINIDE NIMED] JA/VÕI [MINERAALTOITAININE NIMI/MINERAALTOITAINETE NIMED] ALLIKAS		2009; 7 (9):1228	123, 127, 128, 2879
Vähelõhustuv tärkliis	Seeduva tärkliise asendamine söögikorra raames vähelõhustuva tärkliisega aitab vähendada glükoositaseme tõusu veres pärast sööki	Väidet võib kasutada üksnes toidu kohta, milles seeduv tärkliis on asendatud vähelõhustuva tärkliisega nii, et vähelõhustuva tärkliise lõppsisaldus moodustab vähemalt 14 % tärkliise kogusisaldusest.		2011;9(4):2024	681

(*) D-tagatoosi ja isomaltuloosi puhul on siin mõeldud „muid suhkruid”

(**) D-tagatoosi ja isomaltuloosi puhul on siin mõeldud „muid suhkruid”

▼ **B**

- ▶ **M2** (***) Luba antud 24.9.2013, väidet võib viie aasta jooksul kasutada üksnes GlaxoSmithKline Services Unlimited ja selle tütarettevõte, GSK House, 980 Great West Road, Brentford, TW89GS, Ühendkuningriik.
- (****) Luba antud 24.9.2013, väidet võib viie aasta jooksul kasutada üksnes Mondelēz International group, Three Parkway North Deerfield, IL 60015, Ameerika Ühendriigid. ◀
- ▶ **M7** (****) Luba antud 24. septembril 2013, väidet võib viie aasta jooksul kasutada üksnes Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, 9280 Lebbeke-Wieze, Belgia.
- (*****) Luba antud 21. aprillil 2015, väidet võib viie aasta jooksul kasutada üksnes Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, 9280 Lebbeke-Wieze, Belgia. ◀
- ▶ **M8** (*****) Luba antud 1. jaanuaril 2016, väidet võib viie aasta jooksul kasutada üksnes BENE0-Orafiti S.A., Rue L. Maréchal 1, 4360 Oreya, Belgia. ◀
- ▶ **M10** (*****) Alates 21. juulist 2016 kuni 14. septembrini 2019 ei tohi toidu energiasaldus olla vähem kui 200 kcal (840 kJ) ega ületada 400 kcal (1 680 kJ).
- (*****) Alates 21. juulist 2016 kuni 14. septembrini 2019 peab toit andma toidukorra kohta vähemalt 30 % alljärgnevas tabelis esitatud vitamiinide ja mineraalainete kogusest:

A-vitamiin	(µg RE)	700
D-vitamiin	(µg)	5
E-vitamiin	(mg)	10
C-vitamiin	(mg)	45
Tiamiin	(mg)	1,1
Riboflaviin	(mg)	1,6
Niatsiin	(mg-NE)	18
B ₆ -vitamiin	(mg)	1,5
Foolhape	(µg)	200
B ₁₂ -vitamiin	(µg)	1,4
Biotiin	(µg)	15
Pantoteenhape	(mg)	3
Kaltsium	(mg)	700
Fosfor	(mg)	550
Raud	(mg)	16
Tsink	(mg)	9,5
Vask	(mg)	1,1
Jood	(µg)	130
Seleen	(µg)	55
Naatrium	(mg)	575
Magneesium	(mg)	150
Mangaan	(mg)	1

Alates 21. juulist 2016 kuni 14. septembrini 2019 peab toiduga saadava kaaliumi kogus toidukorra kohta olema vähemalt 500 mg. ◀

- ▶ **M11** (*****) Ühe korduse maksimumkoormus on maksimaalne mass või jõud, mida isik saab rakendada ühekordsel tõstel. ◀