

Tämä asiakirja on ainoastaan dokumentoinnin apuväline eikä sillä ole oikeudellista vaikutusta. Unionin toimielimet eivät vastaa sen sisällöstä. Säädösten todistusvoimaiset versiot on johdanto-osineen julkaistu Euroopan unionin virallisessa lehdessä ja ne ovat saatavana EUR-Lexissä. Näihin virallisiin teksteihin pääsee suoraan tästä asiakirjasta siihen upotettujen linkkien kautta.

► **B****KOMISSION ASETUS (EU) N:o 432/2012,**

annettu 16 päivänä toukokuuta 2012,

muiden kuin sairauden riskin vähentämiseen ja lasten kehitykseen ja terveyteen viittaavien elintarvikkeita koskevien sallittujen terveysväitteiden luettelosta

(ETA:n kannalta merkityksellinen teksti)

(EUVL L 136, 25.5.2012, s. 1)

sellaisena kuin se on muutettuna seuraavilla:

		virallinen lehti		
		N:o	sivu	päivämäärä
► <u>M1</u>	Komission asetus (EU) N:o 536/2013, annettu 11 päivänä kesäkuuta 2013	L 160	4	12.6.2013
► <u>M2</u>	Komission asetus (EU) N:o 851/2013, annettu 3 päivänä syyskuuta 2013	L 235	3	4.9.2013
► <u>M3</u>	Komission asetus (EU) N:o 1018/2013, annettu 23 päivänä lokakuuta 2013	L 282	43	24.10.2013
► <u>M4</u>	Komission asetus (EU) N:o 40/2014, annettu 17 päivänä tammikuuta 2014	L 14	8	18.1.2014
► <u>M5</u>	Komission asetus (EU) N:o 274/2014, annettu 14 päivänä maaliskuuta 2014	L 83	1	20.3.2014
► <u>M6</u>	Komission asetus (EU) 2015/7, annettu 6 päivänä tammikuuta 2015	L 3	3	7.1.2015
► <u>M7</u>	Komission asetus (EU) 2015/539, annettu 31 päivänä maaliskuuta 2015	L 88	7	1.4.2015
► <u>M8</u>	Komission asetus (EU) 2015/2314, annettu 7 päivänä joulukuuta 2015	L 328	46	12.12.2015
► <u>M9</u>	Komission täytäntöönpanoasetus (EU) 2016/854, annettu 30 päivänä toukokuuta 2016	L 142	5	31.5.2016
► <u>M10</u>	Komission asetus (EU) 2016/1413, annettu 24 päivänä elokuuta 2016	L 230	8	25.8.2016
► <u>M11</u>	Komission täytäntöönpanoasetus (EU) 2017/672, annettu 7 päivänä huhtikuuta 2017,	L 97	24	8.4.2017
► <u>M12</u>	Komission täytäntöönpanoasetus (EU) 2017/676, annettu 10 päivänä huhtikuuta 2017	L 98	1	11.4.2017

Oikaistu:

► **C1** Oikaisu, EUVL L 49, 25.2.2017, s. 52 (432/2012)

**KOMISSION ASETUS (EU) N:o 432/2012,****annettu 16 päivänä toukokuuta 2012,****muiden kuin sairauden riskin vähentämiseen ja lasten kehitykseen ja terveyteen viittaavien elintarvikkeita koskevien sallittujen terveysväitteiden luettelosta****(ETA:n kannalta merkityksellinen teksti)***1 artikla***Sallitut terveysväitteet**

1. Tämän asetuksen liitteenä on asetuksen (EY) N:o 1924/2006 13 artiklan 3 kohdassa tarkoitettu luettelo terveysväitteistä, joita saa esittää elintarvikkeista.
2. Edellä 1 kohdassa tarkoitettuja terveysväitteitä saa esittää elintarvikkeista liitteessä vahvistettujen edellytysten mukaisesti.

*2 artikla***Voimaantulo ja soveltaminen**

Tämä asetus tulee voimaan kahdentenakymmenentenä päivänä sen jälkeen, kun se on julkaistu *Euroopan unionin virallisessa lehdessä*.

Sitä sovelletaan 14 päivästä joulukuuta 2012.

Tämä asetus on kaikilta osiltaan velvoittava, ja sitä sovelletaan sellaiseen kaikissa jäsenvaltioissa.

▼B

LIITE

LUETTELO HYVÄKSYTYISTÄ TERVEYSVÄITTEISTÄ

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSA:lle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Aktiivihiili	Aktiivihiili auttaa vähentämään liiallista ilmavaivojen syntymistä syömisen jälkeen	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää 1 g:n aktiivihiiltä määriteltyä annosta kohti. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla ainetta 1 g vähintään 30 minuuttia ennen ateriaa ja 1 g hieman aterian jälkeen.		2011;9(4):2049	1938
Alfalinoleenihappo (ALA)	ALA edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on ALA:n lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen OMEGA3-RASVAHAPPOJEN LÄHDE mukaisesti. Kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 2 g ALA:ta.		2009; 7(9):1252 2011;9(6):2203	493, 568
▼ <u>M1</u> Alfasyklodekstriini	Alfasyklodekstriinin nauttiminen osana tärkkelyspitoista ateriaa auttaa vähentämään veren glukoosipitoisuuden kohoamista kyseisen aterian jälkeen	Väite voidaan esittää elintarvikkeesta, joka sisältää vähintään 5 g alfasyklodekstriiniä 50:tä g tärkkelystä kohti määritellyssä annoksessa osana ateriaa. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla alfasyklodekstriiniä osana ateriaa.		2012;10(6):2713	2926
▼ <u>B</u> Arabinoxylaani, tuotettu vehnän siemenvalkuaisesta	Arabinoxylaanin nauttiminen osana ateriaa auttaa vähentämään veren glukoosipitoisuuden kohoamista kyseisen aterian jälkeen	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää vähintään 8 g arabinoxylaanipitoista kuitua, joka on tuotettu vehnän siemenvalkuaisesta (vähintään 60 painoprosenttia arabinoxylaania), 100:aa g hiilihydraatteja kohti määränannoksessa osana ateriaa. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla vehnän siemenvalkuaisesta tuotettua arabinoxylaanipitoista kuitua osana ateriaa.		2011;9(6):2205	830

▼ **B**

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
---------------------------------------------------------	-------	------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------

▼ **M10**

Ateriankorvikkeiden painonhallintaan	Yhden päivittaisen pääaterian korvaaminen ateriankorvikkeella vähäenergiassa ruokavaliossa edistää painon ylläpitämistä painonpudotuksen jälkeen	<p>Jotta väite voidaan esittää, elintarvikkeen on täytettävä seuraavat vaatimukset:</p> <p>1. Energiasisältö</p> <p>Energiasisällön on oltava vähintään 200 kcal (840 kJ) ja enintään 250 kcal (1 046 kJ) ateriaa kohti (*****).</p> <p>2. Rasvapitoisuus ja koostumus</p> <p>Rasvasta saatava energia saa olla enintään 30 prosenttia tuotteen kokonaisenergiasta.</p> <p>Linolihappoa (glyserideinä) on oltava vähintään 1 gramma.</p> <p>3. Proteiinipitoisuus ja koostumus</p> <p>Elintarvikkeen sisältämästä proteiinista on saatava vähintään 25 prosenttia ja enintään 50 prosenttia tuotteen kokonaisenergiasta.</p> <p>Proteiinin kemiallisen indeksin on oltava sama kuin Maailman terveysjärjestön vahvistama julkaisussa ”Energy and protein requirements”. Report of a Joint WHO/FAO/UNU Meeting. Geneve: World Health Organisation, 1985 (WHO Technical Report Series, 724):</p>	Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on tiedotettava riittävän päivittaisen nesteensaannin tärkeydestä ja siitä, että tuotteet ovat hyödyllisiä aiotussa käytössä ainoastaan osana vähäenergiasta ruokavaliota, johon olisi kuuluttava myös muita elintarvikkeita.	2010; 8(2):1466 2015; 13(11):4287	1418
--------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------	------

▼ **M10**

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa																		
		<p><i>Aminohappoja koskevat vaatimukset (g/100 g proteiinia)</i></p> <table border="1" data-bbox="743 501 1312 898"> <tr> <td>Kysteini + metioniini</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Histidiini</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Isoleusiini</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Leusiini</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Lysiini</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Fenyylialaniini + tyrosiini</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Treoniini</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Tryptofaani</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Valiini</td> <td>1,3</td> </tr> </table> <p>Kemiallisella indeksillä tarkoitetaan alinta suhdelukua, joka saadaan, kun mitattavan proteiinin jokaisen välttämättömän aminohapon määrää verrataan vertailuproteiinin vastaavan aminohapon määrään.</p> <p>Jos kemiallinen indeksi on alle 100 prosenttia vertailuproteiinin kemiallisesta indeksistä, vähimmäisproteiinitasoja olisi nostettava vastaavasti. Joka tapauksessa proteiinin kemiallisen indeksin on oltava vähintään 80 prosenttia vertailuproteiinin kemiallisesta indeksistä.</p> <p>Kaikissa tapauksissa aminohappoja saa lisätä ainoastaan proteiinien ravintoarvon parantamiseksi ja ainoastaan siinä määrin, kuin on tarpeen tätä tarkoitusta varten.</p>	Kysteini + metioniini	1,7	Histidiini	1,6	Isoleusiini	1,3	Leusiini	1,9	Lysiini	1,6	Fenyylialaniini + tyrosiini	1,9	Treoniini	0,9	Tryptofaani	0,5	Valiini	1,3			
Kysteini + metioniini	1,7																						
Histidiini	1,6																						
Isoleusiini	1,3																						
Leusiini	1,9																						
Lysiini	1,6																						
Fenyylialaniini + tyrosiini	1,9																						
Treoniini	0,9																						
Tryptofaani	0,5																						
Valiini	1,3																						

▼ M10

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
		<p>4. Vitamiinit ja kivennäisaineet</p> <p>Elintarvikkeesta on saatava ateriaa kohti vähintään 30 prosenttia vitamiineille ja kivennäisaineille asetuksen (EU) N:o 1169/2011 liitteessä XIII vahvistetuista ravintoaineiden vertailuarvoista. Tätä vaatimusta ei sovelleta fluoridiin, kromiin, kloridiin eikä molybdeeniin. Elintarvikkeesta saatavan natriumin määrän on oltava vähintään 172,5 mg ateriaa kohti. Elintarvikkeesta saatavan kaliumin määrän on oltava vähintään 500 mg ateriaa kohti (*****).</p>			
Ateriankorvike painonhallintaan	Kahden päivittäisen pääaterian korvaaminen ateriankorvikkeella vähäenergisessä ruokavaliossa edistää painonpudotusta	<p>Jotta väite voidaan esittää, elintarvikkeen on täytettävä seuraavat vaatimukset:</p> <p>1. Energiasisältö</p> <p>Energiasisällön on oltava vähintään 200 kcal (840 kJ) ja enintään 250 kcal (1 046 kJ) ateriaa kohti (*****).</p> <p>2. Rasvapitoisuus ja koostumus</p> <p>Rasvasta saatava energia saa olla enintään 30 prosenttia tuotteen kokonaisenergiasta.</p> <p>Linolihappoa (glyserideinä) on oltava vähintään 1 gramma.</p> <p>3. Proteiinipitoisuus ja koostumus</p> <p>Elintarvikkeen sisältämästä proteiinista on saatava vähintään 25 prosenttia ja enintään 50 prosenttia tuotteen kokonaisenergiasta.</p> <p>Proteiinin kemiallisen indeksin on oltava sama kuin Maailman terveysjärjestön vahvistama julkaisussa ”Energy and protein requirements”. Report of a Joint WHO/FAO/UNU Meeting. Geneve: World Health Organisation, 1985 (WHO Technical Report Series, 724):</p>	<p>Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on tiedotettava riittävän päivittäisen nesteensaannin tärkeydestä ja siitä, että tuotteet ovat hyödyllisiä aiotussa käytössä ainoastaan osana vähäenergiaista ruokavaliota, johon olisi kuuluttava myös muita elintarvikkeita.</p> <p>Väitetyn vaikutuksen saavuttamiseksi kaksi ateriaa päivässä on korvattava ateriankorvikkeella.</p>	2010; 8(2):1466 2015; 13(11):4287	1417

▼ M10

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa																		
		<p><i>Aminohappoja koskevat vaatimukset (g/100 g proteiinia)</i></p> <table border="1" data-bbox="752 528 1303 975"> <tr> <td>Kysteini + metioniini</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Histidiini</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Isoleusiini</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Leusiini</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Lysiini</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Fenyyialaniini + tyrosiini</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Treoniini</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Tryptofaani</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Valiini</td> <td>1,3</td> </tr> </table> <p>Kemiallisella indeksillä tarkoitetaan alinta suhdelukua, joka saadaan, kun mitattavan proteiinin jokaisen välttämättömän aminohapon määrää verrataan vertailuproteiinin vastaavan aminohapon määrään.</p> <p>Jos kemiallinen indeksi on alle 100 prosenttia vertailuproteiinin kemiallisesta indeksistä, vähimmäisproteiinitasoja olisi nostettava vastaavasti. Joka tapauksessa proteiinin kemiallisen indeksin on oltava vähintään 80 prosenttia vertailuproteiinin kemiallisesta indeksistä.</p> <p>Kaikissa tapauksissa aminohappoja saa lisätä ainoastaan proteiinien ravintoarvon parantamiseksi ja ainoastaan siinä määrin, kuin on tarpeen tätä tarkoitusta varten.</p>	Kysteini + metioniini	1,7	Histidiini	1,6	Isoleusiini	1,3	Leusiini	1,9	Lysiini	1,6	Fenyyialaniini + tyrosiini	1,9	Treoniini	0,9	Tryptofaani	0,5	Valiini	1,3			
Kysteini + metioniini	1,7																						
Histidiini	1,6																						
Isoleusiini	1,3																						
Leusiini	1,9																						
Lysiini	1,6																						
Fenyyialaniini + tyrosiini	1,9																						
Treoniini	0,9																						
Tryptofaani	0,5																						
Valiini	1,3																						

▼ **M10**

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
		<p>4. Vitamiinit ja kivennäisaineet</p> <p>Elintarvikkeesta on saatava ateriaa kohti vähintään 30 prosenttia vitamiineille ja kivennäisaineille asetuksen (EU) N:o 1169/2011 liitteessä XIII vahvistetuista ravintoaineiden vertailuarvoista. Tätä vaatimusta ei sovelleta fluoriin, kromiin, kloridiin eikä molybdeeniin. Elintarvikkeesta saatavan natriumin määrän on oltava vähintään 172,5 mg ateriaa kohti. Elintarvikkeesta saatavan kaliumin määrän on oltava vähintään 500 mg ateriaa kohti (*****).</p>			
A-vitamiini	A-vitamiini edistää normaalia rauta-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on A-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1221	206
A-vitamiini	A-vitamiini edistää limakalvojen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on A-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 4702
A-vitamiini	A-vitamiini edistää ihon pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on A-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 17, 4660, 4702
A-vitamiini	A-vitamiini edistää näön pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on A-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	16, 4239, 4701

▼ **B**

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
A-vitamiini	A-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on A-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1222 2011;9(4):2021	14, 200, 1462
A-vitamiini	A-vitamiini osallistuu solujen erikoistumisprosessiin	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on A-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1221	14
B6-vitamiini	B6-vitamiini edistää normaalia kysteiinin synteesiä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B6-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1759	4283
B6-vitamiini	B6-vitamiini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B6-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1759	75, 214
B6-vitamiini	B6-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B6-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1225	66

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
B6-vitamiini	B6-vitamiini edistää normaalia homokysteiinin aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B6-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1759	73, 76, 199
B6-vitamiini	B6-vitamiini edistää normaalia proteiini- ja glyko-geeniaineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B6-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1225	65, 70, 71
B6-vitamiini	B6-vitamiini edistää normaaleja psykologisia toimintoja	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B6-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1759	77
B6-vitamiini	B6-vitamiini edistää normaalia veren punasolujen muodostumista	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B6-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1225	67, 72, 186
B6-vitamiini	B6-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B6-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1225	68

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
B6-vitamiini	B6-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B6-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1759	78
B6-vitamiini	B6-vitamiini edistää hormoniominnan säätelyä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B6-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1225	69
B12-vitamiini	B12-vitamiini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B12-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1223	99, 190
B12-vitamiini	B12-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B12-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
B12-vitamiini	B12-vitamiini edistää normaalia homokysteiniin aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B12-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):4114	96, 103, 106
B12-vitamiini	B12-vitamiini edistää normaaleja psykologisia toimintoja	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B12-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
B12-vitamiini	B12-vitamiini edistää normaalia veren punasolujen muodostumista	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B12-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMII-NIN NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1223	92, 101
B12-vitamiini	B12-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B12-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMII-NIN NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1223	107
B12-vitamiini	B12-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B12-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMII-NIN NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):4114	108
B12-vitamiini	B12-vitamiini osallistuu solujen jakautumisprosessiin	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on B12-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMII-NIN NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1223 2010;8(10):1756	93, 212
Betaglukaanit	Betaglukaanit edistävät veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää vähintään 1 g:n kaurasta, kauraleseistä, ohrasta, ohraleseistä tai näiden lähteiden seoksesta peräisin olevia betaglukaaneja määriteltyä annosta kohti. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 3 g kaurasta, kauraleseistä, ohrasta, ohraleseistä tai näiden betaglukaanien seoksesta peräisin olevia betaglukaaneja.		2009; 7(9):1254 2011;9(6):2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934 1236, 1299

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Betaglukaanit, kaurasta ja ohrasta peräisin olevat	Kaurasta ja ohrasta peräisin olevien betaglukaanien nauttiminen osana ateriaa auttaa vähentämään veren glukoosipitoisuuden kohoamista kyseisen aterian jälkeä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää vähintään 4 g kaurasta ja ohrasta peräisin olevia betaglukaaneja kutakin 30 g:aa imeytyvää hiilihydraattia kohti määritellyssä annoksessa osana ateriaa. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla kaurasta ja ohrasta peräisin olevia betaglukaaneja osana ateriaa.		2011;9(6):2207	821, 824
Betaiini	Betaiini edistää normaalia homokysteiniin aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää vähintään 500 mg betaiinia määriteltyä annosta kohti. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 1,5 g betaiinia.	Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että 4 g ylittävä päiväannos voi kohottaa veren kolesterolitasoa merkittävästi.	2011;9(4):2052	4325
Biotiini	Biotiini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on biotiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1209	114, 117
Biotiini	Biotiini edistää hermoston normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on biotiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1209	116
Biotiini	Biotiini edistää normaalia makroravintoaineiden aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on biotiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	113, 114, 117, 4661
Biotiini	Biotiini edistää normaaleja psykologisia toimintoja	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on biotiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1728	120

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Biotiini	Biotiini edistää hiusten pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on biotiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	118, 121, 2876
Biotiini	Biotiini edistää limakalvojen pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on biotiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1209	115
Biotiini	Biotiini edistää ihon pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on biotiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	115, 121
C-vitamiini	C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän toiminnan pysymistä normaalina raskaan liikunnan aikana ja sen jälkeen	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta C-vitamiinia saadaan 200 mg päivässä. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla C-vitamiinia päivittäin 200 mg suositeltavan päiväsaannin lisäksi.		2009; 7(9):1226	144
C-vitamiini	C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista verisuonten normaalia toimintaa varten	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1226	130, 131, 149
C-vitamiini	C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista luuston normaalia toimintaa varten	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1226	131, 149

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
C-vitamiini	C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista rustojen normaalia toimintaa varten	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1226	131, 149
C-vitamiini	C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista ikenien normaalia toimintaa varten	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1226	131, 136, 149
C-vitamiini	C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista ihon normaalia toimintaa varten	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1226	131, 137, 149
C-vitamiini	C-vitamiini edistää normaalia kollageenin muodostumista varten hampaiden normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1226	131, 149
C-vitamiini	C-vitamiini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	135, 2334, 3196
C-vitamiini	C-vitamiini edistää hermoston normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1226	133

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
C-vitamiini	C-vitamiini edistää normaaleja psykologisia toimintoja	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1815	140
C-vitamiini	C-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	134, 4321
C-vitamiini	C-vitamiini edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	129, 138, 143, 148, 3331
C-vitamiini	C-vitamiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1815	139, 2622
C-vitamiini	C-vitamiini edistää E-vitamiinin palautumista pelkistyneeseen muotoon	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1815	202
C-vitamiini	C-vitamiini lisää raudan imeytymistä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on C-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1226	132, 147

▼ B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSALLE arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Dokosaheksaeenihappo (DHA)	DHA edistää aivotoiminnan pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää vähintään 40 mg DHA:ta / 100 g ja 100 kcal. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 250 mg DHA:ta.		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
Dokosaheksaeenihappo (DHA)	DHA edistää näön pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää vähintään 40 mg DHA:ta / 100 g ja 100 kcal. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 250 mg DHA:ta.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	627, 632, 743, 3149, 2905, 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 4294
▼ M1 Dokosaheksaeenihappo (DHA)	DHA edistää veren triglyseriditason pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta DHA:ta saadaan 2 g päivässä ja joka sisältää DHA:ta yhdessä eikosapentaeneihapon (EPA) kanssa. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla DHA:ta 2 g päivässä. Jos väite esitetään ravintolisästä ja/tai täydennetyistä elintarvikkeista, kuluttajille on lisäksi ilmoitettava, ettei EPA:n ja DHA:n yhdistetty päivittäinen lisäsaanti saa olla enemmän kuin 5 g.	Väitettä ei saa esittää elintarvikkeista, jotka on suunnattu lapsille.	2010;8(10):1734	533, 691, 3150
Dokosaheksaeenihappo ja eikosapentaeneihappo (DHA/EPA)	DHA ja EPA edistävät verenpaineen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta EPA:ta ja DHA:ta saadaan 3 g päivässä. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla EPA:ta ja DHA:ta 3 g päivässä. Jos väite esitetään ravintolisästä ja/tai täydennetyistä elintarvikkeista, kuluttajille on lisäksi ilmoitettava, ettei EPA:n ja DHA:n yhdistetty päivittäinen lisäsaanti saa olla enemmän kuin 5 g.	Väitettä ei saa esittää elintarvikkeista, jotka on suunnattu lapsille.	2009;7(9):1263 2010;8(10):1796	502, 506, 516, 703, 1317, 1324

▼ **M1**

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Dokosaheksaeenihappo ja eikosapentaeenihappo (DHA/EPA)	DHA ja EPA edistävät veren triglyseridipitoisuuksien pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta EPA:ta ja DHA:ta saadaan 2 g päivässä. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla EPA:ta ja DHA:ta 2 g päivässä. Jos väite esitetään ravintolisästä ja/tai täydennetyistä elintarvikkeesta, kuluttajille on lisäksi ilmoitettava, ettei EPA:n ja DHA:n yhdistetty päivittäinen lisäsaanti saa olla enemmän kuin 5 g.	Väitettä ei saa esittää elintarvikkeista, jotka on suunnattu lapsille.	2009;7(9):1263 2010;8(10):1796	506, 517, 527, 538, 1317, 1324, 1325

▼ **B**

D-vitamiini	D-vitamiini edistää kalsiumin ja fosforin normaalia imeytymistä/hyödyntämistä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on D-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1227	152, 157, 215
D-vitamiini	D-vitamiini edistää veren normaalia kalsiumtasoa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on D-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1227 2011;9(6):2203	152, 157 215
D-vitamiini	D-vitamiini edistää luiden pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on D-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1227	150, 151, 158, 350
D-vitamiini	D-vitamiini edistää normaalin lihastoiminnan ylläpitämistä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on D-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010; 8(2):1468	155
D-vitamiini	D-vitamiini edistää hampaiden pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on D-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1227	151, 158

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
D-vitamiini	D-vitamiini edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on D-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010; 8(2):1468	154, 159
D-vitamiini	D-vitamiini osallistuu solujen jakautumisprosessiin	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on D-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1227	153
Eikosapentaeneihappo ja dokosaheksaeneihappo (EPA/DHA)	EPA ja DHA edistävät sydämen normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on EPA:n ja DHA:n lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen OMEGA3-RASVAHAPPOJEN LÄHDE mukaisesti. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 250 mg EPA:a ja DHA:ta.		2010;8(10):1796 2011;9(4):2078	504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360
Elintarvikkeet, joissa natriumpitoisuus on alhainen tai pitoisuutta on vähennetty	Natriumin kulutuksen vähentäminen edistää verenpaineen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, jossa on vähän natriumia/suolaa vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen VÄHÄN NATRIUMIA SISÄLTÄVÄ TAI VÄHÄSUOLAINEN mukaisesti tai jonka natriumia/suolaa on vähennetty vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [RAVINTOAINEN NIMI] VÄHENNETTY mukaisesti.		2011;9(6):2237	336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420
Elintarvikkeet, joissa tyydyttyneiden rasvahappojen pitoisuus on alhainen tai pitoisuutta on vähennetty	Tyydyttyneiden rasvahappojen kulutuksen vähentäminen edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, jossa on vähän tyydyttyneitä rasvahappoja vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen VÄHÄN TYYDYTTYNEITÄ RASVOJA mukaisesti tai jonka tyydyttyneitä rasvahappoja on vähennetty vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [RAVINTOAINEN NIMI] VÄHENNETTY mukaisesti.		2011;9(4):2062	620, 671, 4332

▼ **B**

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Elävät jogurttilviljelmät	Elävät viljelmät jogurtissa tai hapatetussa maidossa parantavat tuotteen laktoosin pilkkoutumista ihmisillä, joilla on laktoosin pilkkoutumiseen liittyviä vaikeuksia	Jotta väite voidaan esittää, jogurtin tai hapatetun maidon on sisällettävä vähintään 10 ⁸ pesäkkeitä muodostavaa yksikköä (CFU) eläviä käynnistäjämikro-organismeja (<i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> ja <i>Streptococcus thermophilus</i>) grammaa kohti.		2010;8(10):1763	1143, 2976
E-vitamiini	E-vitamiini edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on E-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1816	160, 162, 1947
Fermentoitumattomat hiilihydraatit	Sellaisten elintarvikkeiden/ juomien nauttiminen, jotka sisältävät fermentoituvien hiilihydraattien sijaan <kaikkien käytettyjen fermentoitumattomien hiilihydraattien nimi> auttaa pitämään yllä hampaiden mineralisaatiota.	Jotta väite voidaan esittää, fermentoituvat hiilihydraatit ^(1**) olisi korvattava elintarvikkeissa tai juomissa fermentoitumattomilla hiilihydraateilla ^(2***) sellaisina määrinä, ettei kyseisten elintarvikkeiden tai juomien nauttiminen laske nauttimisen aikana ja enintään 30 minuutin kuluttua nauttimisesta plakin pH:ta pienemmäksi kuin 5,7. ^(1**) Fermentoituvat hiilihydraatit määritellään elintarvikkeissa tai juomissa nautittaviksi hiilihydraateiksi tai hiilihydraattiseoksiksi, jotka laskevat plakin pH:n bakteerikäymisellä nauttimisen aikana ja enintään 30 minuutin kuluttua nauttimisesta alle 5,7:ään, määriteltynä plakin pH:n telemetrisillä in vivo- tai in situ- testeillä. ^(2***) Fermentoitumattomat hiilihydraatit määritellään elintarvikkeissa tai juomissa nautittaviksi hiilihydraateiksi tai hiilihydraattiseoksiksi, jotka eivät laske plakin pH:ta bakteerikäymisellä nauttimisen aikana ja enintään 30 minuutin kuluttua nauttimisesta alle konservatiivista arvoa 5,7, määriteltynä plakin pH:n telemetrisillä in vivo- tai in situ- testeillä.		2013;11(7):3329	

▼ **M9**

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Fluoridi	Fluoridi edistää hampaiden mineralisaation ylläpitämistä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on fluoridin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1212 2010;8(10):1797	275, 276, 338, 4238,
Folaatti	Folaatti edistää raskauden aikaista kudosten kasvua	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on folaatin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1213	2882
Folaatti	Folaatti edistää normaalia aminohapposynteesiä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on folaatin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1760	195, 2881
Folaatti	Folaatti edistää normaalia veren muodostumista	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on folaatin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1213	79
Folaatti	Folaatti edistää normaalia homokysteiniin aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on folaatin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1213	80
Folaatti	Folaatti edistää normaaleja psykologisia toimintoja	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on folaatin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1760	81, 85, 86, 88

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Folaatti	Folaatti edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on folaatin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1213	91
Folaatti	Folaatti auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on folaatin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1760	84
Folaatti	Folaatti osallistuu solujen jakautumisprosessiin	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on folaatin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1213 2010;8(10):1760	193, 195, 2881
Fosfori	Fosfori edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on fosforin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1219	329, 373
Fosfori	Fosfori edistää solukalvojen normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on fosforin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1219	328

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Fosfori	Fosfori edistää luuston pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on fosforin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1219	324, 327
Fosfori	Fosfori edistää hampaiden pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on fosforin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1219	324, 327
Fruktuosi	Fruktuusia sisältävien elintarvikkeiden nauttiminen kohottaa verensokeria vähemmän kuin sakkaroosia tai glukoosia sisältävien elintarvikkeiden nauttiminen	Jotta väite voidaan esittää, glukoosi ja/tai sakkaroosi on korvattava sokerilla makeutetuissa elintarvikkeissa tai juomissa fruktuosilla siten, että glukoosi- ja/tai sakkaroosipitoisuuden vähennys näissä elintarvikkeissa tai juomissa on vähintään 30 prosenttia.		2011;9(6):2223	558
Glukomannaani (Konjac-glukomannaani)	Glukomannaani edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta glukomannaania saadaan 4 g päivässä. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 4 g glukomannaania.	On annettava varoitus tukehtumisvaarasta ihmisille, joilla on nielemisvaikeuksia, tai kun tuote nautitaan riittämättömän nesteen kera; on ohjeistettava nauttimaan runsaan veden kera, jotta aine päätyy vatsaan.	2009; 7(9):1258 2010;8(10):1798	836, 1560, 3100, 3217

▼B

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Glukomannaani (Konjac-glukomannaani)	Glukomannaani vähäenergiaisen ruokavalion yhteydessä edistää painonpudotusta	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää 1 g:n glukomannaania määriteltyä annosta kohti. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 3 g glukomannaania kolmena 1 g:n annoksena yhdessä 1–2 vesilasillisen kanssa ennen aterioita vähäenergiaisen ruokavalion yhteydessä.	On annettava varoitus tukehtumisvaarasta ihmisille, joilla on nielemisvaikeuksia, tai kun tuote nautitaan riittämättömän nesteen kera; on ohjeistettava nauttimaan runsaan veden kera, jotta aine päätyy vatsaan.	2010;8(10):1798	854, 1556, 3725,
Guarkumi	Guarkumi edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta guarkumia saadaan 10 g päivässä. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 10 g guarkumia.	On annettava varoitus tukehtumisvaarasta ihmisille, joilla on nielemisvaikeuksia, tai kun tuote nautitaan riittämättömän nesteen kera; on ohjeistettava nauttimaan runsaan veden kera, jotta aine päätyy vatsaan.	2010;8(2):1464	808
Hiilihydraatit	Hiilihydraatit edistävät aivo toiminnan pysymistä normaalina	Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla hiilihydraatteja eri lähteistä 130 g päivässä. Väite voidaan esittää elintarvikkeesta, joka sisältää määriteltyä annosta kohti vähintään 20 g ihmisessä metabloituvia hiilihydraatteja, lukuun ottamatta polyoleja, ja joka on aseuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä tarkoitetun ravitsemusväitteen ”VÄHÄSOKERINEN” tai ”EI LISÄTTYJÄ SOKEREITA” mukainen.	Väitettä ei saa esittää elintarvikkeista, jotka koostuvat 100 %:sesti sokerista.	2011;9(6):2226	603,653

▼M3

▼ **B**

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
▼ M6 Hiilihydraatit	Hiilihydraatit edistävät normaalin lihastoiminnan palautumista (supistumista) luustolihasen väsymiseen ja glykogeenivarastojen ehtymiseen johtavan kovatehoisen ja/tai pitkäkestoisen fyysisen harjoittelun jälkeen	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta saadaan ihmisessä metaboloituvia hiilihydraatteja (lukuun ottamatta polyoleja). Kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla hiilihydraatteja eri lähteistä annoksina siten, että kokonaissaanti on 4 g/painokilo ja ainakin yksi annos nautitaan 4 tunnin kuluessa ja loput viimeistään 6 tunnin kuluessa luustolihasen väsymiseen ja glykogeenivarastojen ehtymiseen johtaneesta kovatehoisesta ja/tai pitkäaikaisesta fyysisestä harjoittelusta.	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on tarkoitettu aikuisille sellaisen kovatehoisen ja/tai pitkäaikaisen fyysisen harjoittelun jälkeen, joka on johtanut luustolihasen väsymiseen ja glykogeenivarastojen ehtymiseen.	2013;11(10):3409	
▼ B Hiilihydraatti-elektrolyyttiliuos	Hiilihydraatti-elektrolyyttiliuos edistää kestävyysuoritusta pitkäkestoisen kestävysharjoittelun aikana	Jotta väite voidaan esittää, hiilihydraatti-elektrolyyttilioksen on sisällettävä 80–350 kcal/l hiilihydraateista ja ainakin 75 % energiasta on saatava hiilihydraateista, jotka aiheuttavat korkean glykeemisen vasteen, kuten glukoosi, glukosipolymeerit ja sakkaroosi. Lisäksi näiden juomien on sisällettävä 20 mmol/L (460 mg/L) – 50 mmol/L (1,150 mg/L) natriumia ja niiden osmolaliteetin on oltava 200–330 mOsm/kg vettä.		2011;9(6):2211	466, 469
Hiilihydraatti-elektrolyyttiliuos	Hiilihydraatti-elektrolyyttiliuos parantaa veden imeytymistä fyysisen suorituksen aikana	Jotta väite voidaan esittää, hiilihydraatti-elektrolyyttilioksen on sisällettävä 80–350 kcal/l hiilihydraateista ja ainakin 75 % energiasta on saatava hiilihydraateista, jotka aiheuttavat korkean glykeemisen vasteen, kuten glukoosi, glukosipolymeerit ja sakkaroosi. Lisäksi näiden juomien on sisällettävä 20 mmol/L (460 mg/L) – 50 mmol/L (1,150 mg/L) natriumia ja niiden osmolaliteetin on oltava 200–330 mOsm/kg vettä.		2011;9(6):2211	314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
▼ <u>M2</u> Hitaasti sulava tärkkelys	Nautittaessa tuotteita, joissa on paljon hitaasti sulavaa tärkkelystä, veren sokeripitoisuus nousee vähemmän aterian jälkeen kuin nautittaessa tuotteita, joissa hitaasti sulavaa tärkkelystä on vähän (****)	Väitettä voidaan käyttää ainoastaan elintarvikkeissa, joissa sulavat hiilihydraatit tuottavat vähintään 60 prosenttia kokonaisenergiasta ja joissa vähintään 55 prosenttia kyseisistä hiilihydraateista on sulavaa tärkkelystä, josta vähintään 40 prosenttia on hitaasti sulavaa tärkkelystä.	—	2011;9(7):2292	—
▼ <u>B</u> Hydroksipropyli-metyyliselluloosa (HPMC)	Hydroksipropyli-metyyliselluloosan nauttiminen aterialla auttaa vähentämään veren glukoosipitoisuuden kohoamista kyseisen aterian jälkeen	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää 4 g HPMC:tä määräännosta kohti osana aterialla. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla 4 g HPMC:tä osana aterialla.	On annettava varoitus tukehtumisvaarasta ihmisille, joilla on nielemisvaikeuksia, tai kun tuote nautitaan riittämättömän nesteen kera; on ohjeistettava nauttimaan runsaan veden kera, jotta aine päätyy vatsaan.	2010;8(10):1739	814
Hydroksipropyli-metyyliselluloosa (HPMC)	Hydroksipropyli-metyyliselluloosa edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta HPMC:tä saadaan 5 g päivässä. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 5 g HPMC:tä.	On annettava varoitus tukehtumisvaarasta ihmisille, joilla on nielemisvaikeuksia, tai kun tuote nautitaan riittämättömän nesteen kera; on ohjeistettava nauttimaan runsaan veden kera, jotta aine päätyy vatsaan.	2010;8(10):1739	815

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
▼ <u>M9</u>	Imeytymättömät hiilihydraatit	Sellaisten elintarvikkeiden/juomien nauttiminen, jotka sisältävät sokerin sijaan <kaikkien käytettyjen imeytymättömien hiilihydraattien nimi>, kohottaa veren glukosipitoisuutta nauttimisen jälkeen vähemmän kuin sokeria sisältävien elintarvikkeiden/juomien nauttiminen	Jotta väite voidaan esittää, sokerit olisi elintarvikkeissa tai juomissa korvattava imeytymättömillä hiilihydraateilla eli hiilihydraateilla, jotka eivät sula, eivätkä imeydy ohutsuolessa, jotta elintarvikkeet tai juomat sisältäisivät sokeria, jonka määrää on vähennetty vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä luetellussa väitteessä [RAVINTO-AINEEN NIMI] VÄHENNETTY tarkoitetulla määrällä.		2014;12(1):3513 2014;12(10):3838 2014;12(10):3839
▼ <u>B</u>	Jodi	Jodi edistää normaalia kognitiivista toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on jodin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1800
	Jodi	Jodi edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on jodin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800
	Jodi	Jodi edistää hermoston normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on jodin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1800

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Jodi	Jodi edistää ihon pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on jodin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1214	370
Jodi	Jodi edistää kilpirauhashormonien normaalia tuotantoa ja kilpirauhasen normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on jodin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 1237
Kaakaon flavanolit	Kaakaon flavanolit auttavat ylläpitämään verisuonten joustavuutta, mikä edistää normaalia veren virtausta (****) (*****)	Kuluttajille on ilmoitettava, että myönteinen vaikutus saavutetaan, kun päivittäinen saanti on 200 mg kaakaon flavanoleja. Väitettä voidaan käyttää ainoastaan kaakaojuomassa (joka sisältää kaakaojauhetta) tai tummassa suklaassa, josta saadaan vähintään 200 mg kaakaon flavanoleja päivässä, kun polymerisaatioaste on 1–10 (****). Väitettä voidaan käyttää ainoastaan kapseleissa tai tableteissa, jotka sisältävät runsaasti flavanoleja sisältävää kaakao uutetta, josta saadaan vähintään 200 mg kaakaon flavanoleja päivässä, kun polymerisaatioaste on 1–10 (*****).	—	2012;10(7): 2809 (****) 2014;12(5): 3654 (*****)	—
Kalium	Kalium edistää hermoston normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kaliumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010; 8(2):1469	386

▼M7

▼B

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Kalium	Kalium edistää lihasten normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kaliumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010; 8(2):1469	320
Kalium	Kalium edistää verenpaineen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kaliumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010; 8(2):1469	321
Kalsium	Kalsium edistää normaalia veren hyytymistä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kalsiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1210	230, 236
Kalsium	Kalsium edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kalsiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1210	234
Kalsium	Kalsium edistää lihasten normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kalsiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1210	226, 230, 235

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Kalsium	Kalsium edistää normaalia hermovälitystä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kalsiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1210	227, 230, 235
Kalsium	Kalsium edistää ruoansulatusentsyymien normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kalsiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1210	355
Kalsium	Kalsium osallistuu solujen jakautumis- ja erikoistumisprosessiin	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kalsiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1725	237
Kalsium	Kalsium on tarpeellinen luuston pysymiselle normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kalsiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		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

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Kalsium	Kalsium on tarpeellinen hampaiden pysymiselle normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kalsiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1210 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 231, 2731, 3099,3155, 4311, 4312, 4703 4704
Kasvisterolit ja kasvistanolit	Kasvisterolit/-stanolit edistävät veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina	Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin vähintään 0,8 g kasvisteroleja/-stanoleja.		2010;8(10):1813 2011;9(6):2203	549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140 568
Kaurajyvän kuitu	Kaurajyvän kuitu edistää ulostemassan lisääntymistä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää kyseistä kuitua runsaasti asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen RUNSASKUITUINEN mukaisesti.		2011;9(6):2249	822
Kertatydyttymättömät ja/tai monitydyttymättömät rasvahapot	Tydytynneiden rasvojen korvaaminen tyydyttymättömillä rasvoilla ruokavaliossa edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina [kertatydyttymättömät ja monitydyttymättömät rasvahapot ovat tyydyttymättömiä rasvoja]	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen RUNSAASTI TYYDYTTYMÄTÖNTÄ RASVAA mukaisesti.		2011;9(4):2069 2011;9(6):2203	621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065 674, 4335
Kitosaani	Kitosaani edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta kitosaania saadaan 3 g päivässä. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 3 g kitosaania.		2011;9(6):2214	4663

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Kloridi	Kloridi edistää normaalia ruoansulatusta tuottamalla suolahappoa vatsassa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kloridin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.	Väitettä ei voida käyttää kloridista, joka on peräisin natriumkloridista.	2010;8(10):1764	326
Koliini	Koliini edistää normaalia homokysteiinin aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää vähintään 82,5 mg koliinia 100 g:aa tai 100 ml:aa kohti tai yhtä ruoka-annosta kohti.		2011;9(4):2056	3090
Koliini	Koliini edistää normaalia rasva-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää vähintään 82,5 mg koliinia 100 g:aa tai 100 ml:aa kohti tai yhtä ruoka-annosta kohti.		2011;9(4):2056	3186
Koliini	Koliini edistää maksan toiminnan pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää vähintään 82,5 mg koliinia 100 g:aa tai 100 ml:aa kohti tai yhtä ruoka-annosta kohti.		2011;9(4):2056 2011;9(6):2203	1501 712, 1633
Kreatiini	Kreatiini parantaa fyysistä suorituskkyä peräkkäisissä lyhytkestoisissa ja korkeatehoisissa harjoituksissa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta kreatiinia saadaan 3 g päivässä. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 3 g kreatiinia.	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeista, jotka on suunnattu aikuisille, jotka suorittavat korkeatehoisia harjoituksia.	2011;9(7):2303	739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924
Kreatiini	Kreatiinin päivittäinen nauttiminen voi parantaa lihasvoimaharjoittelun vaikutuksia yli 55-vuotiailla aikuisilla	Kuluttajille on ilmoitettava, että: — väite on suunnattu yli 55-vuotiaille aikuisille, jotka harjoittavat säännöllistä voimaharjoittelua; — edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 3 g kreatiinia yhdistettynä voimaharjoitteluun, jossa vastusmäärää kasvatetaan ajan mittaan ja jota harjoitetaan vähintään kolme kertaa viikossa useiden viikkojen ajan vähintään voimakkuudella 65–75 prosenttia yhden toiston maksimikuormituksesta (*****).	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeista, jotka on suunnattu yli 55-vuotiaille säännöllistä voimaharjoittelua harjoittaville aikuisille.	2016;14(2):4400	

▼M11

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Kromi	Kromi edistää normaalia makroravintoaineiden aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kolmiarvoisen kromin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1732	260, 401, 4665, 4666, 4667
Kromi	Kromi edistää veren glukoositasojen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kolmiarvoisen kromin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1732 2011;9(6):2203	262, 4667 4698
▼ <u>M1</u> Kuivatut luumut (<i>Prunus domestica</i> L.)	Kuivatut luumut edistävät suolen normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta kuivattuja luumuja saadaan 100 g päivässä. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla kuivattuja luumuja 100 g päivässä.		2012;10(6):2712	1164
▼ <u>B</u> Kupari	Kupari edistää sidekudosten pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kuparin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1211	265, 271, 1722
Kupari	Kupari edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kuparin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	266, 1729

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Kupari	Kupari edistää hermoston normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kuparin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	267, 1723
Kupari	Kupari edistää hiusten normaalia pigmentoitumista	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kuparin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Kupari	Kupari edistää normaalia raudan kuljetusta kehossa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kuparin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1211	269, 270, 1727
Kupari	Kupari edistää ihon normaalia pigmentoitumista	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kuparin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Kupari	Kupari edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kuparin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	264, 1725

▼ **B**

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokokhan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Kupari	Kupari edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on kuparin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1211	263, 1726
K-vitamiini	K-vitamiini edistää veren normaalia hyytymistä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on K-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7 (9):1228	124, 126
K-vitamiini	K-vitamiini edistää luiden pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on K-vitamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7 (9):1228	123, 127, 128, 2879
Laktaasiensyymi	Laktaasiensyymi parantaa laktoosin pilkkoutumista ihmisillä, joilla on laktoosin pilkkoutumiseen liittyviä vaikeuksia	Väitettä voidaan käyttää vain ravintolisistä, joiden vähimmäisannostus on 4 500 FCC-yksikköä (Food Chemicals Codex) ja joissa on ohjeet kohdeväestölle nauttia niitä kunkin laktoosia sisältävän aterian yhteydessä.	Kohdeväestölle on myös ilmoitettava, että laktoosinsietokyky vaihtelee ja että heidän olisi pyydettävä neuvoja tämän aineen käytöstä ruokavaliolissaan.	2009; 7(9):1236 2011;9(6):2203	1697, 1818 1974
Laktitoli	Laktitoli edistää suolen normaalia toimintaa ulostamistiheyden lisääntymisen ansiosta	Väite voidaan esittää vain ravintolisistä, jotka sisältävät 10 g laktitolia yksittäisenä määriteltynä päiväannoksena. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla 10 g laktitolia yhtenä päiväannoksena.	Väitettä ei saa esittää elintarvikkeista, jotka on suunnattu lapsille.	2015;13(10):4252	
Laktuloosi	Laktuloosi auttaa kiihdyttämään suoliston toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää 10 g laktuloosia yhtä määriteltä annosta kohti. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla yksi 10 g:n annos laktuloosia päivässä.		2010;8(10):1806	807

▼ **M12**▼ **B**

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Liha tai kala	Liha tai kala edistää raudan imeytymistä, kun se nautitaan yhdessä muiden rautaa sisältävien elintarvikkeiden kanssa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää vähintään 50 g lihaa tai kalaa yhtä määriteltyä annosta kohti. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla 50 g lihaa tai kalaa yhdessä sellaisten elintarvikkeiden kanssa, jotka sisältävät ei-hemirautaa.		2011;9(4):2040	1223
Linoli happo	Linoli happo edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää vähintään 1,5 g linoli happoa (LA) / 100 g ja 100 kcal. Kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 10 g LA:ta.		2009; 7(9):1276 2011;9(6):2235	489, 2899
Luontainen sikuri-inuliini	Sikuri-inuliini edistää suolen normaalia toimintaa ulostamistiheyden lisääntymisen ansiosta (*****)	Kuluttajille on ilmoitettava, että myönteinen vaikutus saavutetaan, kun päivittäinen saanti on 12 g sikuri-inuliinia. Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta saadaan päivässä vähintään 12 g luontaista sikuri-inuliinia, joka on monosakkaridien (< 10 %), disakkaridien, inuliinityypin fruktaanien ja sikurijuuresta uutetun inuliinin fraktioimaton seos, jonka keskimääräinen polymeroitumisaste on ≥ 9.		2015;13(1):3951	
Magnesium	Magnesium auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on magnesiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1807	244
Magnesium	Magnesium edistää elektrolyytitasapainoa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on magnesiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1216	238
Magnesium	Magnesium edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on magnesiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1216	240, 247, 248

▼M8

▼B

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Magnesium	Magnesium edistää hermoston normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on magnesiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1216	242
Magnesium	Magnesium edistää lihasten normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on magnesiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1216 2010;8(10):1807	241, 380, 3083
Magnesium	Magnesium edistää normaalia proteiinisynteesiä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on magnesiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1216	364
Magnesium	Magnesium edistää normaaleja psykologisia toimintoja	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on magnesiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1807	245, 246
Magnesium	Magnesium edistää luuston pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on magnesiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1216	239

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Magnesium	Magnesium edistää hampaiden pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on magnesiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1216	239
Magnesium	Magnesium osallistuu solujen jakautumisprosessiin	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on magnesiumin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1216	365
Makeutusaineet, eli intensiivimakeuttajat, ksylitolili, sorbitolili, mannitolili, maltitolili, laktitolili, isomalti, erytritoli, sukraloosi ja polydeksstroosi, D-tagatoosi ja isomaltuloosi	Sellaisten elintarvikkeiden/juomien nauttiminen, jotka sisältävät <makeutusaineen nimi> sokerin (*) sijaan, kohottaa verensokeria vähemmän kuin sokeria sisältävien elintarvikkeiden/juomien nauttiminen	Jotta väite voidaan esittää, sokerit on korvattava elintarvikkeessa tai juomassa makeutusaineilla, eli intensiivimakeuttajilla, ksylitolilla, sorbitolilla, mannitolilla, maltitolilla, laktitolilla, isomaltilla, erytritolilla, sukraloosilla tai polydeksstroosilla tai niiden yhdistelmillä, niin että elintarvikkeet tai juomat sisältävät vähennetyn määrän sokereita vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [RAVINTOAINEN NIMI] VÄHENNETTY mukaisesti. ► CI D-tagatoosin ja isomaltuloosin on korvattava vastaava määrä muita sokereita samassa suhteessa asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitussa väitteessä [RAVINTOAINEN NIMI] VÄHENNETTY. ◀		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920 4298
Makeutusaineet, eli intensiivimakeuttajat, ksylitolili, sorbitolili, mannitolili, maltitolili, laktitolili, isomalti, erytritoli, sukraloosi ja polydeksstroosi; D-tagatoosi ja isomaltuloosi	Sellaisten elintarvikkeiden/juomien nauttiminen, jotka sisältävät <makeutusaineen nimi> sokerin (***) sijaan, edistää hampaiden mineralisaation ylläpitämistä	Jotta väite voidaan esittää, sokerit on korvattava elintarvikkeissa tai juomissa (jotka alentavat plakin pH:n alle 5,7:ään) makeutusaineilla, eli intensiivimakeuttajilla, ksylitolilla, sorbitolilla, mannitolilla, maltitolilla, laktitolilla, isomaltilla, erytritolilla, sukraloosilla tai polydeksstroosilla tai niiden yhdistelmillä, sellaisina määrinä, että tällaisten elintarvikkeiden tai juomien nauttiminen ei alenna plakin pH:ta alle 5,7:ään nauttimisen aikana ja 30 minuuttia sen jälkeen.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300 1134, 1167, 1283

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Mangaani	Mangaani edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on mangaanin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1217 2010;8(10):1808	311, 405
Mangaani	Mangaani edistää luuston pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on mangaanin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1217	310
Mangaani	Mangaani edistää sidekudoksen normaalia muodostumista	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on mangaanin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1808	404
Mangaani	Mangaani edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on mangaanin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1217	309
Melatoniini	Melatoniini auttaa lievittämään aikaeron yksilöllisiä vaikutuksia	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää vähintään 0,5 mg:aa melatoniinia määriteltä annosta kohti. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan ottamalla vähintään 0,5 mg:n annos lähellä nukkumaanmenoaikaa ensimmäisenä matkapäivänä ja muutamana seuraavana päivänä matkakohteeseen saapumisen jälkeen.		2010; 8(2):1467	1953

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Melatoniini	Melatoniini auttaa lyhentämään nukahtamisaikaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää 1 mg:n melatoniinia määriteltä annosta kohti. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla 1 mg melatoniinia lähellä nukkumaanmenoaikaa.		2011;9(6):2241	1698, 1780, 4080
Molybdeeni	Molybdeeni edistää normaalia rikkiaminohappoaineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on molybdeenin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1745	313
Monascus purpureus (punainen fermentoitu riisi eli punariisi)	Punariisin monakoliini-K edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta punariisin monakoliini-K:ta saadaan 10 mg päivässä. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 10 mg monakoliini-K:ta fermentoiduista punariisivalmisteista.		2011;9(7):2304	1648, 1700
Niasiini	Niasiini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on niasiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	43, 49, 54, 51
Niasiini	Niasiini edistää hermoston normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on niasiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1224	44, 53
Niasiini	Niasiini edistää normaaleja psykologisia toimintoja	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on niasiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1757	55

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Niasiini	Niasiini edistää limakalvojen pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on niasiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1224	45, 52, 4700
Niasiini	Niasiini edistää ihon pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on niasiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	45, 48, 50, 52, 4700
Niasiini	Niasiini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on niasiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1757	47
Ohrajyvän kuitu	Ohrajyvän kuitu edistää ulostemassan lisääntymistä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää kyseistä kuitua runsaasti asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen RUNSASKUITUINEN mukaisesti.		2011;9(6):2249	819
Oliiviöljyn polyfenolit	Oliiviöljyn polyfenolit edistävät veren rasva-aineiden suojaamista hapettumisstressiltä	Väite voidaan esittää vain oliiviöljystä, joka sisältää vähintään 5 mg hydroksityrosolia ja sen johdannaisia (esim. kompleksinen oleuropeiini ja tyrosoli) 20 g:aa oliiviöljyä kohti. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 20 g oliiviöljyä.		2011;9(4):2033	1333, 1638, 1639, 1696, 2865
Pantoteenihappo	Pantoteenihappo edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on pantoteenihapon lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1218	56, 59, 60, 64, 171, 172, 208

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Pantoteenihappo	Pantoteenihappo edistää steroidihormonien, D-vitamiinin ja joidenkin hermovälittäjäaineiden normaalia synteesiä ja aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on pantoteenihapon lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMII-NIN NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1218	181
Pantoteenihappo	Pantoteenihappo auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on pantoteenihapon lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMII-NIN NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1758	63
Pantoteenihappo	Pantoteenihappo edistää normaalia henkistä suorituskykyä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on pantoteenihapon lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMII-NIN NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1218 2010;8(10):1758	57, 58
Pektiinit	Pektiinit edistävät veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta pektiinejä saadaan 6 g päivässä. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 6 g pektiinejä.	On annettava varoitus tukehtumisvaarasta ihmisille, joilla on nielemisvaikeuksia, tai kun tuote nautitaan riittämättömän nesteen kera; on ohjeistettava nauttimaan runsaan veden kera, jotta aine päätyy vatsaan.	2010;8(10):1747	818, 4236
Pektiinit	Pektiinien nauttiminen aterialla auttaa vähentämään veren glukoosipitoisuuden ko hoamista kyseisen aterian jälkeen	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää 10 g pektiinejä määriteltyä annosta kohti. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla 10 g pektiinejä osana ateriana.	On annettava varoitus tukehtumisvaarasta ihmisille, joilla on nielemisvaikeuksia, tai kun tuote nautitaan riittämättömän nesteen kera; on ohjeistettava nauttimaan runsaan veden kera, jotta aine päätyy vatsaan.	2010;8(10):1747	786

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Proteiini	Proteiini edistää lihasmassan kasvua	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on proteiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen PROTEIININ LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Proteiini	Proteiini edistää lihasmassan säilymistä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on proteiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen PROTEIININ LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Proteiini	Proteiini edistää luuston pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on proteiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen PROTEIININ LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	416 4704
Rauta	Rauta edistää normaalia kognitiivista toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on raudan lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1215	253
Rauta	Rauta edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on raudan lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	251, 1589, 255
Rauta	Rauta edistää normaalia punaisten verisolujen ja hemoglobiinin muodostumista	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on raudan lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	249, 1589, 374, 2889

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Rauta	Rauta edistää normaalia hapen kuljetusta kehossa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on raudan lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	250, 254, 256, 255
Rauta	Rauta edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on raudan lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1215	252, 259
Rauta	Rauta auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on raudan lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1740	255, 374, 2889
Rauta	Rauta osallistuu solujen jakautumisprosessiin	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on raudan lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1215	368
Resistentti tärkkelys	Imeytyvän tärkkelyksen korvaaminen resistentillä tärkkelyksellä ateriassa auttaa vähentämään veren glukoosipitoisuuden kohoamista kyseisen aterian jälkeen	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, jossa imeytyvä tärkkelys on korvattu resistentillä tärkkelyksellä niin, että resistentin tärkkelyksen lopullinen pitoisuus on vähintään 14 % kokonaistärkkelyksestä.		2011;9(4):2024	681

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Riboflaviini (B2-vitamiini)	Riboflaviini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on riboflaviinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1814	29, 35, 36, 42
Riboflaviini (B2-vitamiini)	Riboflaviini edistää hermoston normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on riboflaviinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1814	213
Riboflaviini (B2-vitamiini)	Riboflaviini edistää limakalvojen pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on riboflaviinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1814	31
Riboflaviini (B2-vitamiini)	Riboflaviini edistää punaisveren verisolujen pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on riboflaviinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1814	40
Riboflaviini (B2-vitamiini)	Riboflaviini edistää ihon pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on riboflaviinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1814	31, 33

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Riboflaviini (B2-vitamiini)	Riboflaviini edistää näön pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on riboflaviinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1814	39
Riboflaviini (B2-vitamiini)	Riboflaviini edistää raudan normaalia aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on riboflaviinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1814	30, 37
Riboflaviini (B2-vitamiini)	Riboflaviini edistää solujen suojaamista hapettumistressiltä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on riboflaviinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1814	207
Riboflaviini (B2-vitamiini)	Riboflaviini auttaa vähentämään väsymystä ja uupumusta	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on riboflaviinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1814	41
Ruiskuitu	Ruiskuitu edistää suolen normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää kyseistä kuitua runsaasti asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen RUNSASKUITUINEN mukaisesti.		2011;9(6):2258	825
Saksanpähkinät	Saksanpähkinät edistävät verisuonten elastisuuden parantamista	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, josta saksanpähkinöitä saadaan 30 g päivässä. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin 30 g saksanpähkinöitä.		2011;9(4):2074	1155, 1157

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Seleeni	Seleeni edistää normaalia siittiöiden muodostusta	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on seleenin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1220	396
Seleeni	Seleeni edistää hiusten pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on seleenin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1727	281
Seleeni	Seleeni edistää kynsien pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on seleenin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1727	281
Seleeni	Seleeni edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on seleenin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	278, 1750
Seleeni	Seleeni edistää kilpirauhasen normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on seleenin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1727 2009; 7(9):1220	279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asiantuntijajärjestön luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Seleeni	Seleeni edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on seleenin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292
Sinkki	Sinkki edistää normaalia happo-emäsaineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1229	360
Sinkki	Sinkki edistää normaalia hiilihydraattiaineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1819	382
Sinkki	Sinkki edistää normaalia kognitiivista toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1229	296
Sinkki	Sinkki edistää normaalia DNA-synteesiä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1819	292, 293, 1759
Sinkki	Sinkki edistää normaalia hedelmällisyyttä ja lisääntymistä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1229	297, 300

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Sinkki	Sinkki edistää normaalia makroravintoaineiden aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1819	2890
Sinkki	Sinkki edistää normaalia rasvahappoaineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1229	302
Sinkki	Sinkki edistää normaalia A-vitamiinin aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1229	361
Sinkki	Sinkki edistää normaalia proteiinisynteesiä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1819	293, 4293
Sinkki	Sinkki edistää luuston pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1229	295, 1756
Sinkki	Sinkki edistää hiusten pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEEEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1819	412

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Sinkki	Sinkki edistää kynsien pysymistä normaaleina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1819	412
Sinkki	Sinkki edistää ihon pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1819	293
Sinkki	Sinkki edistää veren testosteronitasojen pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1819	301
Sinkki	Sinkki edistää näön pysymistä normaalina	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1229	361
Sinkki	Sinkki edistää immuunijärjestelmän normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1229	291, 1757

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Sinkki	Sinkki edistää solujen suojaamista hapettumisstressiltä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1229	294, 1758
Sinkki	Sinkki osallistuu solujen jakautumisprosessiin	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on sinkin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1229	292, 293, 1759
▼ <u>M4</u>					
Sokerijuurikaskuitu	Sokerijuurikaskuitu edistää ulostemassan lisääntymistä.	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää kyseistä kuitua runsaasti asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen RUNSASKUITUINEN mukaisesti.		2011; 9(12):2468	
▼ <u>B</u>					
Sokeriton purukumi	Sokeriton purukumi edistää hampaiden mineralisaation ylläpitämistä	Väite voidaan esittää vain purukumista, joka täyttää asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen SOKERITON käytön edellytykset. Kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan pureskelemalla purukumia vähintään 20 minuutin ajan syömisen tai juomisen jälkeen.		2009; 7(9):1271 2011;9(4):2072 2011;9(6):2266	1151, 1154 486, 562, 1181
Sokeriton purukumi	Sokeriton purukumi edistää plakin happojen neutralointia	Väite voidaan esittää vain purukumista, joka täyttää asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen SOKERITON käytön edellytykset. Kuluttajalle on ilmoitettava, että edullinen vaikutus saavutetaan pureskelemalla purukumia vähintään 20 minuutin ajan syömisen tai juomisen jälkeen.		2009; 7(9):1271 2011;6(6):2266	1150 485

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Sokeriton purukumi	Sokeriton purukumi auttaa vähentämään suun kuivuutta	Väite voidaan esittää vain purukumista, joka täyttää asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen SOKERITON käytön edellytykset. Kuluttajalle ilmoitetaan, että edullinen vaikutus saavutetaan pureskelemalla purukumia aina, kun suu tuntuu kuivalta.		2009; 7(9):1271	1240
Sokeriton purukumi, jossa on karbamidia	Sokeriton purukumi, jossa on karbamidia, neutraloi plakin happoja tehokkaammin kuin sellainen sokeriton purukumi, jossa ei ole karbamidia	Väite voidaan esittää vain purukumista, joka täyttää asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen SOKERITON käytön edellytykset. Jotta väite voidaan esittää, kussakin sokerittomassa purukumipalassa on oltava vähintään 20 mg karbamidia. Kuluttajalle on ilmoitettava, että purukumia on pureskeltava vähintään 20 minuutin ajan syömisen tai juomisen jälkeen.		2011;9(4):2071	1153
Tiamiini	Tiamiini edistää normaalia energia-aineenvaihduntaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on tiamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1222	21, 24, 28
Tiamiini	Tiamiini edistää hermoston normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on tiamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1222	22, 27

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Tiamiini	Tiamiini edistää normaaleja psykologisia toimintoja	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on tiamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2010;8(10):1755	205
Tiamiini	Tiamiini edistää sydämen normaalia toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka on tiamiinin lähde vähintään asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen [VITAMIININ NIMI] JA/TAI [KIVENNÄISAINEN NIMI] LÄHDE mukaisesti.		2009; 7(9):1222	20
Uudelleenformuloituidet, alkoholittomat, happamat juomat, joissa on: — alle 1 g fermentoituvia hiilihydraatteja/100 ml (sokerit ja muut hiilihydraatit, lukuun ottamatta polyoleja) — kalsiumia 0,3–0,8 mol/mol happamuusäätöainetta — pH-arvon näyttö välillä 3,7–4,0.	Korvataan sokeripitoiset happamat juomat, esimerkiksi virvoitusjuomat (yleensä 8–12 g sokereita/100 ml), uudelleenformuloituilla juomilla, jotka auttavat pitämään yllä hampaiden mineralisaatiota (***)	Jotta väitettä voidaan käyttää, uudelleenformuloitujen happamien juomien on oltava yhdenmukaisia väitteen kohteena olevan elintarvikkeen kuvauksen kanssa.	—	2010;8(12):1884	—
Vehnälesekuitu	Vehnälesekuitu auttaa kiihdyttämään suoliston toimintaa	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää kypseistä kuitua runsaasti asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen RUNSASKUITUINEN mukaisesti. Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että väitetty vaikutus saavutetaan nauttimalla päivittäin vähintään 10 g vehnälesekuitua.		2010;8(10):1817	828, 839, 3067, 4699

▼M2

▼B

▼B

Ravintoaine, muu aine, elintarvike tai elintarvikeryhmä	Väite	Väitteen käytön edellytykset	Elintarvikkeen nauttimisen edellytykset ja/tai rajoitukset ja/tai lisämaininta tai varoitus	EFSA Journal -numero	Asianomaisen luettelokohdan numero EFSAlle arvioitavaksi toimitetussa yhdistetyssä luettelossa
Vehnälesekuitu	Vehnälesekuitu edistää ulostemassan lisääntymistä	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää kyseistä kuitua runsaasti asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen RUNSASKUITUINEN mukaisesti.		2010;8(10):1817	3066
Vesi	Vesi edistää normaalin fyysisen ja kognitiivisen toiminnan ylläpitämistä	Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että väitetyt vaikutuksen saavuttamiseksi on nautittava vähintään 2,0 l vettä kaikista lähteistä päivässä.	Väite voidaan esittää vain vedestä, joka on direktiivin 2009/54/EY ja/tai 98/83/EY mukaista.	2011;9(4):2075	1102, 1209, 1294, 1331
Vesi	Vesi edistää ruumiinlämmön normaalin säätelyn ylläpitämistä	Jotta väite voidaan esittää, kuluttajalle on ilmoitettava, että väitetyt vaikutuksen saavuttamiseksi on nautittava vähintään 2,0 l vettä kaikista lähteistä päivässä.	Väite voidaan esittää vain vedestä, joka on direktiivin 2009/54/EY ja/tai 98/83/EY mukaista.	2011;9(4):2075	1208
Öljyhappo	Tyydyttyneiden rasvojen korvaaminen tyydyttymättömillä rasvoilla ruokavaliossa edistää veren kolesterolitasojen pysymistä normaalina Öljyhappo on tyydyttymätön rasva	Väite voidaan esittää vain elintarvikkeesta, joka sisältää runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja asetuksen (EY) N:o 1924/2006 liitteessä olevassa luettelossa mainitun väitteen RUNSAASTI TYYDYTTYMÄTÖNTÄ RASVAA mukaisesti.		2011;9(4):2043	673, 728, 729, 1302, 4334

(*) D-tagatoosin ja isomaltuloosin tapauksessa tällä tarkoitetaan 'muita sokereita'

(**) D-tagatoosin ja isomaltuloosin tapauksessa tällä tarkoitetaan 'muita sokereita'

▼ **B**

- **M2** (***) Hyväksytty 24.9.2013; sitä saa käyttää viiden vuoden ajan ainoastaan yritys GlaxoSmithKline Services Unlimited ja sen tytäryhtiöt, GSK House, 980 Great West Road, Brentford, TW89GS, Yhdistynyt kuningaskunta.
- (****) Hyväksytty 24.9.2013; sitä saa käyttää viiden vuoden ajan ainoastaan yritys Mondelez International, Three Parkway North Deerfield, IL 60015, Amerikan yhdysvallat. ◀
- **M7** (****) Hyväksytty 24. syyskuuta 2013; sitä saa käyttää viiden vuoden ajan ainoastaan yritys Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, 9280 Lebbeke-Wieze, Belgia. ◀
- (*******M7**) Hyväksytty 21. huhtikuuta 2015; sitä saa käyttää viiden vuoden ajan ainoastaan yritys Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, 9280 Lebbeke-Wieze, Belgia. ◀
- **M8** (*******M8**) Hyväksytty 1. tammikuuta 2016 ja sitä saa käyttää viiden vuoden ajan ainoastaan yritys BENE-Orafti SA, Rue L. Maréchal 1, 4360 Oreye, Belgia. ◀
- **M10** (*******M10**) Elintarvikkeen energiasisällön on oltava vähintään 200 kcal (840 kJ) ja enintään 400 kcal (1 680 kJ) 21 päivästä heinäkuuta 2016 14 päivään syyskuuta 2019 saakka. ◀
- (*******M10**) Elintarvikkeesta on saatava ateriaa kohti vähintään 30 prosenttia seuraavassa taulukossa vahvistetuista vitamiinien ja kivennäisaineiden määristä 21 päivästä heinäkuuta 2016 14 päivään syyskuuta 2019 saakka:

A-vitamiini	(µg RE)	700
D-vitamiini	(µg)	5
E-vitamiini	(mg)	10
C-vitamiini	(mg)	45
Tiamiini	(mg)	1,1
Riboflaviini	(mg)	1,6
Niasiini	(mg-NE)	18
B ₆ -vitamiini	(mg)	1,5
Folaatti	(µg)	200
B ₁₂ -vitamiini	(µg)	1,4
Biotiini	(µg)	15
Pantoteenihappo	(mg)	3
Kalsium	(mg)	700
Fosfori	(mg)	550
Rauta	(mg)	16
Sinkki	(mg)	9,5
Kupari	(mg)	1,1
Jodi	(µg)	130
Seleeni	(µg)	55
Natrium	(mg)	575
Magnesium	(mg)	150
Mangaani	(mg)	1

Elintarvikkeesta saatavan kaliumin määrän on oltava vähintään 500 mg ateriaa kohti 21 päivästä heinäkuuta 2016 14 päivään syyskuuta 2019 saakka. ◀

- **M11** (*******M11**) Toiston maksimikuormituksella tarkoitetaan suurinta mahdollista painoa tai vastusta, joka voidaan nostaa tai suorittaa yhdellä toistolla. ◀