Ovaj je tekst namijenjen isključivo dokumentiranju i nema pravni učinak. Institucije Unije nisu odgovorne za njegov sadržaj. Vjerodostojne inačice relevantnih akata, uključujući njihove preambule, one su koje su objavljene u Službenom listu Europske unije i dostupne u EUR-Lexu. Tim službenim tekstovima može se izravno pristupiti putem poveznica sadržanih u ovom dokumentu.

►B

UREDBA KOMISIJE (EU) br. 432/2012

od 16. svibnja 2012.

o utvrđivanju popisa dopuštenih zdravstvenih tvrdnji koje se navode na hrani, osim onih koje se odnose na smanjenje rizika od bolesti te na razvoj i zdravlje djece

(Tekst značajan za EGP)

(SL L 136, 25.5.2012., str. 1.)

Koju je izmijenila:

		Službeni list		
		br.	stranica	datum
►M1	Uredba Komisije (EU) br. 536/2013 od 11. lipnja 2013.	L 160	4	12.6.2013.
►M2	Uredba Komisije (EU) br. 851/2013 od 3. rujna 2013.	L 235	3	4.9.2013.
►M3	Uredba Komisije (EU) br. 1018/2013 od 23. listopada 2013.	L 282	15	24.10.2013.
►M4	Uredba Komisije (EU) br. 40/2014 od 17. siječnja 2014.	L 14	8	18.1.2014.
►M5	Uredba Komisije (EU) br. 274/2014 od 14. ožujka 2014.	L 83	1	20.3.2014.
►M6	Uredba Komisije (EU) 2015/7 od 6. siječnja 2015.	L 3	3	7.1.2015.
►M7	Uredba Komisije (EU) 2015/539 od 31. ožujka 2015.	L 88	7	1.4.2015.
►M8	Uredba Komisije (EU) 2015/2314 od 7. prosinca 2015.	L 328	46	12.12.2015.
►M9	Provedbena uredba Komisije (EU) 2016/854 od 30. svibnja 2016.	L 142	5	31.5.2016.
►M10	Uredba Komisije (EU) 2016/1413 od 24. kolovoza 2016.	L 230	8	25.8.2016.
►M11	Provedbena uredba Komisije (EU) 2017/672 od 7. travnja 2017.	L 97	24	8.4.2017.
►M12	Provedbena uredba Komisije (EU) 2017/676 od 10. travnja 2017.	L 98	1	11.4.2017.
►M13	Uredba Komisije (EU) 2017/1407 od 1. kolovoza 2017.	L 201	1	2.8.2017.
►M14	Provedbena uredba Komisije (EU) 2021/686 od 23. travnja 2021.	L 143	8	27.4.2021.
►M15	Uredba Komisije (EU) 2024/2041 od 29. srpnja 2024.	L 2041	1	30.7.2024.

▼B

UREDBA KOMISIJE (EU) br. 432/2012

od 16. svibnja 2012.

o utvrđivanju popisa dopuštenih zdravstvenih tvrdnji koje se navode na hrani, osim onih koje se odnose na smanjenje rizika od bolesti te na razvoj i zdravlje djece

(Tekst značajan za EGP)

Članak 1.

Dopuštene zdravstvene tvrdnje

1. Popis zdravstvenih tvrdnji koje se smiju navoditi na hrani, kako je navedeno u članku 13. stavku 3. Uredbe (EZ) br. 1924/2006, utvrđen je u Prilogu ovoj Uredbi.

2. Zdravstvene tvrdnje iz stavka 1. mogu se navoditi na hrani u skladu s uvjetima koji su utvrđeni u Prilogu.

Članak 2.

Stupanje na snagu i primjena

Ova Uredba stupa na snagu dvadesetog dana od dana objave u *Službenom listu Europske unije*.

Primjenjuje se od 14. prosinca 2012.

Ova je Uredba u cijelosti obvezujuća i izravno se primjenjuje u svim državama članicama.

▼B

PRILOG

POPIS DOPUŠTENIH ZDRAVSTVENIH TVRDNJI

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Aktivni ugljen	Aktivni ugljen doprinosi smanjenju pretjerane nadutosti nakon jela	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži 1 g aktivnog ugljena po količinski utvrđenoj porciji. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže ako se 1 g tvari uzme najmanje 30 minuta prije obroka i 1 g tvari kratko nakon obroka.		2011;9(4):2049	1938
▼M1 Alfa-ciklodekstrin	Uzimanje alfa-ciklodekstrina kao dijela obroka koji sadržava škrob pridonosi smanjenju porasta glukoze u krvi nakon tog obroka	Tvrdnja se smije koristiti za hranu koja sadržava najmanje 5 g alfa-ciklodekstrina na 50 g škroba u količinski određenoj porciji kao dijelu obroka. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže uzimanjem alfa-ciklodekstrina kao dijela obroka.		2011;10(6):2713	2926
▼B Alfa-linolenska kiselina (ALA)	ALA doprinosi održavanju normalne razine kolesterola u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine ALA koja je navedena u tvrdnji IZVOR OMEGA-3 MASNIH KISELINA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006. Potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom od 2 g ALA.		2009;7(9):1252 2011;9(6):2203	493, 568

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Arabinoksilan proizveden iz endosperma pšenice	Uzimanje arabinoksilana kao dijela obroka doprinosi smanjenju porasta glukoze u krvi nakon tog obroka	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži najmanje 8 g arabinoksilanom (AX) bogatih vlakana proizvedenih iz endosperma pšenice (s masenim udjelom od najmanje 60 % AX) na 100 g raspoloživih ugljikohidrata u količinski određenoj porciji kao dijelu obroka. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže uzimanjem arabinoksilanom (AX) bogatih vlakana proizvedenih iz endosperma kao dijela obroka.		2011;9(6):2205	830
Vlakna zrna ječma	Vlakna zrna ječma doprinose povećanju volumena stolice	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je bogata tim vlaknima kako je navedeno u tvrdnji VISOKOOBOGAĆENO VLAKNIMA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2011;9(6):2249	819
Beta-glukani	Beta-glukani doprinose održavanju normalne razine kolesterola u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži najmanje 1 g beta-glukana iz zobi, mekinja zobi, ječma, mekinja ječma ili iz mješavine tih izvora po količinski određenoj porciji. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 3 g beta-glukana iz zobi, mekinja zobi, ječma, mekinja ječma ili iz mješavine ovih beta-glukana.		2009;7(9):1254 2011;9(6):2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934, 1236, 1299
Beta glukani iz zobi i ječma	Uzimanje beta glukana iz zobi ili ječma kao dijela obroka doprinosi smanjenju porasta glukoze u krvi nakon tog obroka	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži najmanje 4 g beta-glukana iz zobi i ječma za svakih 30 g raspoloživih ugljikohidrata u količinski određenoj porciji kao dijelu obroka. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže uzimanjem beta-glukana iz zobi i ječma kao dijela obroka.		2011;9(6):2207	821, 824
Betain	Betain doprinosi normalnom metabolizmu homocisteina	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži najmanje 500 mg betaina po količinski određenoj porciji. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom od 1,5 g betaina.	Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da dnevni unos veći od 4 g može značajno povisiti razinu kolesterola u krvi.	2011;9(4):2052	4325

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Biotin	Biotin doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine biotina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1209	114, 117
Biotin	Biotin doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine biotina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1209	116
Biotin	Biotin doprinosi normalnom metabolizmu makronutrijenata	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine biotina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1209 2010;8(10):1728	113, 114, 117, 4661
Biotin	Biotin doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine biotina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1728	120
Biotin	Biotin doprinosi održavanju zdrave kose	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine biotina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1209 2010;8(10):1728	118, 121, 2876
Biotin	Biotin doprinosi održavanju normalnih sluznica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine biotina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1209	115
Biotin	Biotin doprinosi održavanju zdrave kože	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine biotina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1209 2010;8(10):1728	115, 121

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Kalcij	Kalcij doprinosi normalnom zgrušavanju krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine kalcija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1210	230, 236
Kalcij	Kalcij doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine kalcija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1210	234
Kalcij	Kalcij doprinosi normalnoj mišićnoj funkciji	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine kalcija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1210	226, 230, 235
Kalcij	Kalcij doprinosi normalnom prijenosu živčanih impulsa	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine kalcija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1210	227, 230, 235
Kalcij	Kalcij doprinosi normalnoj funkciji probavnih enzima	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine kalcija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1210	355
Kalcij	Kalcij ima ulogu u procesu dijeljenja i diferencijacije stanica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine kalcija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1725	237
Kalcij	Kalcij je potreban za održavanje normalnih kostiju	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine kalcija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1210 2009;7(9):1272 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 350, 354, 2731, 3155, 4311, 4312, 4703 4704
Kalcij	Kalcij je potreban za održavanje normalnih zubi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine kalcija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1210 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 231, 2731, 3099, 3155, 4311, 4312, 4703 4704

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
▼M3					
Ugljikohidrati	Ugljikohidrati pridonose održavanju normalne funkcije mozga	Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 130 g ugljikohidrata iz svih izvora. Tvrdnja se smije koristiti za hranu koja sadržava najmanje 20 g ugljikohidrata koje čovjek razgrađuje, osim poliola po količinski određenoj porciji i koja je u skladu s prehrambenom tvrdnjom S NISKIM SADRŽAJEM ŠEĆERA ili BEZ DODANIH ŠEĆERA, kao što je navedeno u Prilogu Uredbi (EZ) br. 1924/2006.	Tvrdnja se ne smije koristiti za hranu koja je 100 % šećer.	2011;9(6):2226	603,653
▼M6					
Ugljikohidrati	Ugljikohidrati pridonose oporavku normalne funkcije mišića (kontrakcije) nakon vrlo intenzivnog i/ili dugotrajnog fizičkog vježbanja koje dovodi do umora mišića i trošenja zaliha glikogena u poprečnoprugastom mišiću	Tvrdnja se može upotrebljavati samo za hranu iz koje se dobivaju ugljikohidrati koje probavlja čovjek (ne uključujući poliole). Potrošaču se daju informacije da je koristan učinak dobiven uzimanjem ugljikohidrata iz svih izvora, pri ukupnom uzimanju 4 g po kg tjelesne težine, u dozama, unutar prva 4 sata i najkasnije 6 sati nakon vrlo intenzivnog i/ili dugotrajnog fizičkog vježbanja koje dovodi do umora mišića i iskorištavanja zaliha glikogena u poprečnoprugastom mišiću.	Tvrdnja se može upotrebljavati samo za hranu koja je namijenjena odraslim osobama koje su vrlo intenzivno ili dugotrajno fizički vježbale što je dovelo do umora mišića i trošenja zaliha glikogena u poprečnoprugastom mišiću.	(2013.); 11(10):3409	
▼M14					
Otopine ugljikohidrata	Otopine ugljikohidrata pridonose povećanju fizičke sposobnosti tijekom dugotrajne tjelovježbe visokog intenziteta kod odraslih osoba u dobroj tjelesnoj kondiciji.	Tvrdnja se smije upotrebljavati samo za otopine ugljikohidrata kojima se prema uputama za uporabu unosi od 30 do 90 g ugljikohidrata/h, ako su ti ugljikohidrati glukoza, saharoza, fruktoza i/ili maltodekstrini, pod sljedećim uvjetima: (a) fruktoza (iz fruktoze i/ili saharoze) ne bi smjela činiti više od jedne trećine ukupnih ugljikohidrata; i (b) glukoza (iz glukoze, saharoze i/ili maltodekstrina) ne bi trebala premašivati 60g/h. Potrošaču se daje informacija da se pozitivan učinak postiže samo kod odraslih osoba u dobroj tjelesnoj kondiciji koje se bave dugotrajnom (najmanje 60 minuta) tjelovježbom visokog intenziteta (najmanje 65 % VO2maks).	Tvrdnja se smije upotrebljavati samo za odrasle osobe u dobroj tjelesnoj kondiciji koje se bave dugotrajnom tjelovježbom visokog intenziteta.	2018.;16(3):5191	

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Otopine ugljikohidrata i elektrolita	Otopine ugljikohidrata i elektrolita doprinose održavanju izdržljivosti tijekom duljih tjelesnih napora	Za korištenje tvrdnje, otopine ugljikohidrata i elektrolita trebaju sadržavati 80-350 kcal/L iz ugljikohidrata i najmanje 75 % energije treba biti iz ugljikohidrata koji izazivaju snažan glikemički odgovor, poput glukoze, polimera glukoze i saharoze. Osim toga, ti napici trebaju sadržavati između 20 mmol/L (460 mg/L) i 50 mmol/L (1,150 mg/L) natrija i imati osmolalnost između 200 i 330 mOsm/kg vode.		2011;9(6):2211	466, 469
Otopine ugljikohidrata i elektrolita	Otopine ugljikohidrata i elektrolita pojačavaju apsorpciju vode tijekom tjelovježbe	Za korištenje tvrdnje otopine ugljikohidrata i elektrolita trebaju sadržavati 80-350 kcal/L iz ugljikohidrata i najmanje 75 % energije treba biti iz ugljikohidrata koji izazivaju snažan glikemički odgovor, poput glukoze, polimera glukoze i saharoze. Osim toga, ti napici trebaju sadržavati između 20 mmol/L (460 mg/L) i 50 mmol/L (1,150 mg/L) natrija i imati osmolalnost između 200 i 330 mOsm/kg vode.		2011;9(6):2211	314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309
Hitozan	Hitozan doprinosi održavanju normalne razine kolesterola u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja osigurava dnevni unos 3 g hitozana. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 3 g hitozana.		2011;9(6):2214	4663

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Klorid	Klorid doprinosi normalnoj probavi proizvodnjom klorovodične kiseline u želucu	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine klorida koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.	Tvrdnja se ne smije koristiti za klorid čiji je izvor natrijev klorid.	2010;8(10):1764	326
Kolin	Kolin doprinosi normalnom metabolizmu homocisteina	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži najmanje 82,5 mg kolina na 100 g ili 100 ml ili u pojedinačnoj porciji hrane.		2011;9(4):2056	3090
Kolin	Kolin doprinosi normalnom metabolizmu lipida	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži najmanje 82,5 mg kolina na 100 g ili 100 ml ili u pojedinačnoj porciji hrane.		2011;9(4):2056	3186
Kolin	Kolin doprinosi održavanju normalne funkcije jetre	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži najmanje 82,5 mg kolina na 100 g ili 100 ml ili u pojedinačnoj porciji hrane.		2011;9(4):2056, 2011;9(6):2203	1501 712, 1633
Krom	Krom doprinosi normalnom metabolizmu makronutrijenata	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine trovalentnog kroma koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1732	260, 401, 4665, 4666, 4667
Krom	Krom doprinosi održavanju normalne razine glukoze u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine trovalentnog kroma koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1732 2011;9(6):2203	262, 4667, 4698
▼M7					
Flavanoli iz kakaa	Flavanoli iz kakaa pomažu u očuvanju elastičnosti krvnih žila, što pridonosi normalnom protoku krvi (*****) (******)	Potrošaču se daju informacije da se povoljan učinak postiže dnevnim unosom od 200 mg flavanola iz kakaa. Tvrdnja se smije koristiti samo za napitke od kakaa (s kakaom u prahu) ili za tamnu čokoladu koji u dnevnom unosu pružaju barem 200 mg flavanola iz kakaa sa stupnjem polimerizacije 1-10 (*****) Tvrdnja se smije koristiti samo za kapsule ili tablete koje sadržavaju ekstrakt kakaa s visokim sadržajem flavanola koji u dnevnom unosu pružaju barem 200 mg flavanola iz kakaa sa stupnjem polimerizacije 1-10 (******)	—	2012;10(7): 2809 (*****) 2014;12(5): 3654 (******)	—

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Bakar	Bakar doprinosi održavanju normalnih vezivnih tkiva	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine bakra koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1211	265, 271, 1722
Bakar	Bakar doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine bakra koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1211 2011;9(4):2079	266, 1729
Bakar	Bakar doprinosi normalnoj funkciji živčanog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine bakra koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1211 2011;9(4):2079	267, 1723
Bakar	Bakar doprinosi normalnoj pigmentaciji kose	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine bakra koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1211	268, 1724
Bakar	Bakar doprinosi normalnom prijenosu željeza u tijelu	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine bakra koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1211	269, 270, 1727

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Bakar	Bakar doprinosi normalnoj pigmentaciji kože	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine bakra koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1211	268, 1724
Bakar	Bakar doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine bakra koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1211 2011;9(4):2079	264, 1725
Bakar	Bakar doprinosi zaštiti stanica od oksidativnog stresa	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine bakra koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1211	263, 1726
Kreatin	Kreatin povećava tjelesne mogućnosti u uzastopnim kratkotrajnim vježbama velikog intenziteta	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja osigurava dnevni unos 3 g kreatina. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 3 g kreatina.	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu namijenjenu odraslima koji provode tjelovježbu velikog intenziteta.	2011;9(7):2303	739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924
▼M11 Kreatin	Dnevnom konzumacijom kreatina može se poboljšati učinak treninga snage na mišićnu snagu kod odraslih osoba starijih od 55 godina	Potrošačima se moraju iznijeti sljedeće informacije: — ciljnu skupinu tvrdnje čine odrasle osobe starije od 55 godina koje se redovito bave treningom snage, — pozitivni učinak ostvaruje se uzimanjem 3 g kreatina dnevno uz obavljanje treninga snage, kojime se omogućuje povećanje opterećenja tijekom vremena i koji bi se trebao obavljati barem triput tjedno tijekom razdoblja od nekoliko tjedana i uz intenzitet od barem 65 %–75 % najvećeg opterećenja pri jednom ponavlj anju (**********).	Predmetna tvrdnja smije se upotrebljavati samo za hranu za odrasle osobe starije od 55 godina koje se redovito bave treningom snage.	2016.;14(2):4400	
▼B Dokozaheksaenska kiselina (DHA)	DHA doprinosi održavanju normalne funkcije mozga	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži najmanje 40 mg DHA na 100 g i na 100 kcal. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 250 mg DHA.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	565, 626, 631, 689, 704, 742, 3148, 690, 3151, 497, 501, 510, 513, 519, 521, 534, 540, 688, 1323, 1360, 4294

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Dokozaheksaenska kiselina (DHA)	DHA doprinosi održavanju normalnog vida	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži najmanje 40 mg DHA na 100 g i na 100 kcal. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 250 mg DHA.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	627, 632, 743, 3149, 2905, 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 4294
▼M1					
Dokosaheksaenska kiselina (DHA)	DHA doprinosi održavanju normalnih razina triglicerida u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja osigurava dnevni unos 2 g DHA i sadržava DHA u kombinaciji s eikozapentaenskom kiselinom (EPA). Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 2 g DHA. Ako se tvrdnja koristi za dodatke prehrani i/ili obogaćenu hranu, potrošaču treba dati informaciju i o tome da se ne smije premašiti ukupni dodatni dnevni unos od 5 g EPA i DHA.	Tvrdnja se ne smije koristiti za hranu namijenjenu djeci.	2010;8(10):1734	533, 691, 3150
Dokozaheksaenska i eikozapentaenska kiselina (DHA/EPA)	DHA i EPA doprinose održavanju normalnog krvnog tlaka	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja osigurava dnevni unos 3 g EPA i DHA. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 3 g EPA i DHA. Ako se tvrdnja koristi za dodatke prehrani i/ili obogaćenu hranu, potrošaču treba dati informaciju i o tome da se ne smije premašiti ukupni dodatni dnevni unos od 5 g EPA i DHA.	Tvrdnja se ne smije koristiti za hranu namijenjenu djeci.	2009;7(9):1263 2010;8(10):1796	502, 506, 516, 703, 1317, 1324
Dokozaheksaenska i eikozapentaenska kiselina (DHA/EPA)	DHA i EPA doprinose održavanju normalnih razina triglicerida u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja osigurava dnevni unos 2 g EPA i DHA. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 2 g EPA i DHA. Ako se tvrdnja koristi za dodatke prehrani i/ili obogaćenu hranu, potrošaču treba dati informaciju i o tome da se ne smije premašiti ukupni dodatni dnevni unos od 5 g EPA i DHA.	Tvrdnja se ne smije koristiti za hranu namijenjenu djeci.	2009;7(9):1263 2010;8(10):1796	506, 517, 527, 538, 1317, 1324, 1325
Suhe šljive kultivara *Prunus domestica* L.	Suhe šljive doprinose normalnoj funkciji crijeva	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja osigurava dnevni unos 100 g suhih šljiva. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 100 g suhih šljiva.		2012;10(6):2712	1164

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Eikozapentaenska i dokozaheksaenska kiselina (EPA/DHA)	EPA i DHA doprinose normalnoj funkciji srca	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine EPA i DHA koja je navedena u tvrdnji IZVOR OMEGA-3 MASNIH KISELINA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 250 mg EPA i DHA.		2010;8(10):1796 2011;9(4):2078	504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360
Fluorid	Fluorid doprinosi održavanju mineralizacije zubi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine fluora koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1212 2010;8(10):1797	275, 276, 338, 4238
Folat	Folna kiselina doprinosi rastu majčinog tkiva tijekom trudnoće	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine folata koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1213	2882
Folat	Folat doprinosi normalnoj sintezi aminokiselina	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine folata koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1760	195, 2881
Folat	Folat doprinosi normalnom stvaranju krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine folata koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1213	79

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Folat	Folat doprinosi normalnom metabolizmu homocisteina	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine folata koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1213	80
Folat	Folat doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine folata koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1760	81, 85, 86, 88
Folat	Folat doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine folata koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1213	91
Folat	Folat doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine folata koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1760	84

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Folat	Folat ima ulogu u procesu dijeljenja stanica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine folata koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1213 2010;8(10):1760	193, 195, 2881
Hrana s niskim ili smanjenim sadržajem zasićenih masnih kiselina	Smanjenje unosa zasićenih masti doprinosi održavanju normalne razine kolesterola u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja ima nizak sadržaj zasićenih masnih kiselina kako je navedeno u tvrdnji S NISKIM SADRŽAJEM ZASIĆENIH MASTI ili smanjen sadržaj zasićenih masnih kiselina kako je navedeno u tvrdnji SMANJEN SADRŽAJ (NAZIV HRANJIVE TVARI) iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2011;9(4):2062	620, 671, 4332
Hrana s niskim lili smanjenim sadržajem natrija	Smanjenje unosa natrija doprinosi održavanju normalnog krvnog tlaka	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu s niskim sadržajem natrija/soli kako je navedeno u tvrdnji S MALOM KOLIČINOM NATRIJA/SOLI ili smanjenim sadržajem natrija/soli kako je navedeno u tvrdnji SMANJEN SADRŽAJ (NAZIV HRANJIVE TVARI) iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2011;9(6):2237	336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420
▼M1 Fruktoza	Uzimanje hrane koja sadržava fruktozu dovodi do manjeg povećanja glukoze u krvi u usporedbi s hranom koja sadržava saharozu ili glukozu.	Za korištenje tvrdnje, glukozu i/ili saharozu treba zamijeniti fruktozom u zašećerenoj hrani ili piću tako da smanjenje udjela glukoze i/ili saharoze u toj hrani ili piću iznosi najmanje 30 %.		2011;9(6):2223	558

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Glukomanan (konjak manan)	Glukomanan doprinosi održavanju normalne razine kolesterola u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja osigurava dnevni unos 4 g glukomanana. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 4 g glukomanana.	Treba dati upozorenje o gušenju kod ljudi s poteškoćama u gutanju ili ako se uzima bez odgovarajućeg unosa tekućine — savjet o uzimanju dovoljno tekućine kako bi tvar stigla do želuca.	2009;7(9):1258 2010;8(10):1798	836, 1560, 3100, 3217
Glukomanan (konjak manan)	Glukomanan uz energetski restriktivnu dijetu doprinosi gubitku tjelesne težine	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži 1 g glukomanana po količinski određenoj porciji. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 3 g glukomanana u tri doze po 1 g, uzeto s 1 -2 čaše vode, prije obroka i u sklopu energetski restriktivne dijete.	Treba dati upozorenje o gušenju kod ljudi s poteškoćama u gutanju ili ako se uzima bez odgovarajućeg unosa tekućine — savjetovati da se uzima s mnogo vode kako bi tvar stigla do želuca.	2010;8(10):1798	854, 1556, 3725
Guar guma	Guar guma doprinosi održavanju normalne razine kolesterola u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja osigurava dnevni unos 10 g guar gume. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 10 g guar gume.	Treba dati upozorenje o gušenju kod ljudi s poteškoćama u gutanju ili ako se uzima bez odgovarajućeg unosa tekućine — savjetovati da se uzima s mnogo vode kako bi tvar stigla do želuca.	2010;8(2):1464	808
Hidroksipropil metilceluloza (HPMC)	Uzimanje hidroksipropil metilceluloze s obrokom doprinosi smanjenju porasta glukoze u krvi nakon tog obroka	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži 4 g HPMC-a po količinski određenoj porciji kao dijelu obroka. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže uzimanjem 4 g HPMC-a unutar obroka.	Treba dati upozorenje o gušenju kod ljudi s poteškoćama u gutanju ili ako se uzima bez odgovarajućeg unosa tekućine — savjetovati da se uzima s mnogo vode kako bi tvar stigla do želuca.	2010;8(10):1739	814

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Hidroksipropil metilceluloza (HPMC)	Hidroksipropil metilceluloza doprinosi održavanju normalne razine kolesterola u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja osigurava dnevni unos 5 g HPMC-a. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 5 g HPMC-a.	Treba dati upozorenje o gušenju kod ljudi s poteškoćama u gutanju ili ako se uzima bez odgovarajućeg unosa tekućine — savjetovati da se uzima s mnogo vode kako bi tvar stigla do želuca.	2010;8(10):1739	815
Jod	Jod doprinosi normalnoj kognitivnoj funkciji	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine joda koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1800	273
Jod	Jod doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine joda koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 402
Jod	Jod doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine joda koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1800	273
Jod	Jod doprinosi održavanju zdrave kože	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine joda koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1214	370

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Jod	Jod doprinosi normalnoj proizvodnji hormona štitnjače i normalnoj funkciji štitnjače	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine joda koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 1237
Željezo	Željezo doprinosi normalnoj kognitivnoj funkciji	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine željeza koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1215	253
Željezo	Željezo doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine željeza koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1215 2010;8(10):1740	251, 1589, 255
Željezo	Željezo doprinosi normalnom stvaranju crvenih krvnih stanica i hemoglobina	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine željeza koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1215 2010;8(10):1740	249, 1589, 374, 2889
Željezo	Željezo doprinosi normalnom prijenosu kisika u tijelu	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine željeza koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1215 2010;8(10):1740	250, 254, 256, 255

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Željezo	Željezo doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine željeza koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1215	252, 259
Željezo	Željezo doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine željeza koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1740	255, 374, 2889
Željezo	Željezo ima ulogu u procesu dijeljenja stanica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine željeza koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1215	368
Enzim laktaza	Enzim laktaza poboljšava probavu laktoze u pojedinaca koji imaju poteškoća pri probavi laktoze	Tvrdnja se smije koristiti samo za dodatke prehrani, s minimalnom dozom od 4 500 FCC (Food Chemicals Codex) jedinica, s uputom za ciljnu populaciju da ih uzmu sa svakim obrokom koji sadrži laktozu.	Također, ciljnoj populaciji treba dati informaciju da je tolerancija laktoze varijabilna i da potraže savjet o ulozi te tvari u njihovoj prehrani.	2009;7(9):1236 2011;9(6):2203	1697, 1818, 1974
▼M12 Laktitol	Laktitol pridonosi normalnom radu crijeva povećanjem učestalosti stolice	Tvrdnja se može navoditi samo na dodacima prehrani koji sadržavaju 10 g laktitola u jednoj količinski određenoj dnevnoj porciji. Kako bi se tvrdnja mogla navesti, potrošaču se daje informacija da se blagotvorni učinak postiže konzumiranjem 10 g laktitola u jednoj dnevnoj dozi.	Tvrdnja se ne smije navoditi na hrani namijenjenoj djeci.	2015.; 13(10):4252	

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Laktuloza	Laktuloza doprinosi bržem prolasku crijevnog sadržaja	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži 10 g laktuloze u pojedinačnoj, količinski određenoj porciji. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže uzimanjem pojedinačne porcije od 10 g laktuloze dnevno.		2010;8(10):1806	807
Linolenska kiselina	Linolenska kiselina doprinosi održavanju normalne razine kolesterola u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja osigurava najmanje 1,5 g linolenske kiseline (LA) na 100 g i na 100 kcal. Potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 10 g LA.		2009;7(9):1276 2011;9(6):2235	489, 2899
Žive kulture jogurta	Žive kulture u jogurtu ili fermentiranom mlijeku poboljšavaju probavu laktoze iz tog proizvoda u pojedinaca koji imaju poteškoća s probavom laktoze	Za korištenje tvrdnje jogurt ili fermentirano mlijeko treba sadržavati najmanje 10^8 jedinica živih starter mikroorganizama koje tvore kolonije (Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus i Streptococcus thermophilus) po gramu.		2010;8(10):1763	1143, 2976
Magnezij	Magnezij doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine magnezija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1807	244
Magnezij	Magnezij doprinosi ravnoteži elektrolita	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine magnezija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1216	238

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Magnezij	Magnezij doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine magnezija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1216	240, 247, 248
Magnezij	Magnezij doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine magnezija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1216	242
Magnezij	Magnezij doprinosi normalnoj funkciji mišića	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine magnezija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1216 2010;8(10):1807	241, 380, 3083
Magnezij	Magnezij doprinosi normalnoj sintezi bjelančevina	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine magnezija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1216	364
Magnezij	Magnezij doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine magnezija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1807	245, 246

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Magnezij	Magnezij doprinosi održavanju normalnih kostiju	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine magnezija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1216	239
Magnezij	Magnezij doprinosi održavanju normalnih zubi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine magnezija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1216	239
Magnezij	Magnezij ima ulogu u procesu dijeljenja stanica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine magnezija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1216	365
Mangan	Mangan doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine mangana koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1217 2010;8(10):1808	311, 405
Mangan	Mangan doprinosi održavanju normalnih kostiju	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine mangana koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1217	310
Mangan	Mangan doprinosi normalnom stvaranju vezivnog tkiva	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine mangana koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1808	404

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Mangan	Mangan doprinosi zaštiti stanica od oksidativnog stresa	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine mangana koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1217	309
▼M10					
Zamjenski obrok za kontrolu tjelesne težine	Zamjena jednog od glavnih dnevnih obroka zamjenskim obrokom u sklopu energetski ograničene dijete pridonosi održavanju tjelesne težine nakon gubitka tjelesne težine	Kako bi se na njoj mogla navoditi ta tvrdnja, hrana bi trebala zadovoljavati sljedeće zahtjeve: 1. **Sadržaj energije** Sadržaj energije ne smije biti manji od 200 kcal (840 kJ) i ne smije premašiti 250 kcal (1 046 kJ) po obroku (********). 2. **Sadržaj i sastav masti** Energija koja potječe iz masti ne smije premašiti 30 % ukupnog raspoloživog sadržaja energije u hrani. Sadržaj linolne kiseline (u obliku glicerida) ne smije biti manji od 1 g. 3. **Sadržaj i sastav bjelančevina** Bjelančevine sadržane u hrani moraju osigurati najmanje 25 % i najviše 50 % ukupnog sadržaja energije u hrani. Kemijski indeks bjelančevina mora biti jednak onome koji je odredila Svjetska zdravstvena organizacija u dokumentu „Potrebe za energijom i bjelančevinama”. Izvješće sa zajedničkog sastanka WHO-a/FAO-a/UNU-a. Ženeva: Svjetska zdravstvena organizacija, 1985. (Tehničko izvješće Svjetske zdravstvene organizacije br. 724):	Kako bi se tvrdnja mogla navesti, potrošaču treba dati informaciju o važnosti dovoljnog dnevnog unosa tekućine i o činjenici da je hrana korisna svojoj namjeni samo kao dio energetski ograničene dijete te da bi i druga hrana morala biti obvezni dio takve dijete. Da bi se postigao učinak koji se navodi u tvrdnji, jedan glavni obrok trebalo bi zamijeniti jednim zamjenskim obrokom dnevno.	2010.; 8(2):1466 2015.; 13(11):4287	1418

▼M10

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
		Pregled potreba za aminokiselinama (g/100 g bjelančevina)			
		Cistin + metionin: 1,7			
		Histidin: 1,6			
		Izoleucin: 1,3			
		Leucin: 1,9			
		Lizin: 1,6			
		Fenilanin + tirozin: 1,9			
		Treonin: 0,9			
		Triptofan: 0,5			
		Valin: 1,3			
		„Kemijski indeks” znači najmanji omjer između količine svake esencijalne aminokiseline i količine svake odgovarajuće aminokiseline referentne bjelančevine. Ako je kemijski indeks manji od 100 % referentne bjelančevine, najmanje se razine bjelančevina u skladu s tim povećavaju. U svakom slučaju, kemijski indeks bjelančevine mora činiti najmanje 80 % indeksa referentne bjelančevine. U svim je slučajevima dodatak aminokiselina dopušten isključivo u svrhu poboljšanja hranjive vrijednosti bjelančevina i isključivo u omjerima potrebnima za tu svrhu.			

▼M10

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
		4. **Vitamini i minerali** Hrana mora osigurati najmanje 30 % količine preporučenih unosa vitamina i minerala po obroku kako je utvrđeno u Prilogu XIII. Uredbi (EU) br. 1169/2011. Ovaj se zahtjev ne primjenjuje na fluor, krom, klorid i molibden. Količina natrija po obroku osigurana u hrani mora biti najmanje 172,5 mg. Količina kalija po obroku osigurana u hrani mora biti najmanje 500 mg (*********).			
Zamjenski obrok za kontrolu tjelesne težine	Zamjena dvaju glavnih dnevnih obroka zamjenskim obrocima u sklopu energetski ograničene dijete pridonosi gubitku tjelesne težine	Kako bi se na njoj mogla navoditi ta tvrdnja, hrana bi trebala zadovoljavati sljedeće zahtjeve: 1. **Sadržaj energije** Sadržaj energije ne smije biti manji od 200 kcal (840 kJ) i ne smije premašiti 250 kcal (1 046 kJ) po obroku (********). 2. **Sadržaj i sastav masti** Energija koja potječe iz masti ne smije premašiti 30 % ukupnog raspoloživog sadržaja energije u hrani. Sadržaj linolne kiseline (u obliku glicerida) ne smije biti manji od 1 g. 3. **Sadržaj i sastav bjelančevina** Bjelančevine sadržane u hrani moraju osigurati najmanje 25 % i najviše 50 % ukupnog sadržaja energije u hrani. Kemijski indeks bjelančevina mora biti jednak onome koji je odredila Svjetska zdravstvena organizacija u dokumentu „Potrebe za energijom i bjelančevinamaf". Izvješće sa zajedničkog sastanka WHO-a/FAO-a/UNU-a. Ženeva: Svjetska zdravstvena organizacija, 1985. (Tehničko izvješće Svjetske zdravstvene organizacije br. 724):	Kako bi se tvrdnja mogla navesti, potrošaču treba dati informaciju o važnosti dovoljnog dnevnog unosa tekućine i o činjenici da je hrana korisna svojoj namjeni samo kao dio energetski ograničene dijete te da bi i druga hrana morala biti obvezni dio takve dijete. Da bi se postigao učinak koji se navodi u tvrdnji, dva glavna dnevna obroka trebalo bi zamijeniti dnevnim zamjenskim obrocima.	2010.; 8(2):1466 2015.; 13(11):4287	1417

▼M10

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje		Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
		Pregled potreba za aminokiselinama (g/100 g bjelančevina)				
		Cistin + metionin	1,7			
		Histidin	1,6			
		Izoleucin	1,3			
		Leucin	1,9			
		Lizin	1,6			
		Fenilanin + tirozin	1,9			
		Treonin	0,9			
		Triptofan	0,5			
		Valin	1,3			
		„Kemijski indeks” znači najmanji omjer između količine svake esencijalne aminokiseline i količine svake odgovarajuće aminokiseline referentne bjelančevine. Ako je kemijski indeks manji od 100 % referentne bjelančevine, najmanji sadržaji bjelančevina povećavaju se u skladu s tim. U svakom slučaju, kemijski indeks bjelančevine mora činiti najmanje 80 % indeksa referentne bjelančevine. U svim primjerima dodavanje aminokiselina dopušteno je isključivo za poboljšanje hranjive vrijednosti bjelančevina i samo u količinama koje su potrebne za tu namjenu.				

▼M10

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
		4. **Vitamini i minerali** Hrana mora osigurati najmanje 30 % količine preporučenih unosa vitamina i minerala po obroku kako je utvrđeno u Prilogu XIII. Uredbi (EU) br. 1169/2011. Ovaj se zahtjev ne primjenjuje na fluor, krom, klorid i molibden. Količina natrija po obroku osigurana u hrani mora biti najmanje 172,5 mg. Količina kalija po obroku osigurana u hrani mora biti najmanje 500 mg. (*********)			

▼B

Meso ili riba	Meso ili riba doprinosi poboljšanju apsorpcije željeza kad se jede s drugom hranom koja sadrži željezo	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži najmanje 50 g mesa ili ribe u pojedinačnoj, količinski određenoj porciji. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže uzimanjem 50 g mesa ili ribe zajedno s hranom koja sadrži nehemsko željezo.		2011;9(4):2040	1223
Melatonin	Melatonin doprinosi ublažavanju subjektivnih osjećaja povezanih s promjenom vremenskih zona pri putovanju zrakoplovom	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži najmanje 0,5 mg melatonina po količinski određenoj porciji. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže minimalnim unosom 0,5 mg prije spavanja prvog dana putovanja te sljedećih nekoliko dana po dolasku na odredište.		2010;8(2):1467	1953
Melatonin	Melatonin doprinosi skraćenju vremena potrebnog da zaspite	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži 1 mg melatonina po količinski određenoj porciji. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže uzimanjem 1 mg melatonina kratko prije spavanja.		2011;9(6):2241	1698, 1780. 4080
Molibden	Molibden doprinosi normalnom metabolizmu aminokiselina koje sadrže sumpor	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine molibdena koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1745	313

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
▼M15 _____					
▼B Jednostruko nezasićene i/ili višestruko nezasićene masne kiseline	Zamjena zasićenih masti u prehrani nezasićenim mastima doprinosi održavanju normalne razine kolesterola u krvi (jednostruko nezasićene i višestruko nezasićene masne kiseline su nezasićena mast)	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je bogata nezasićenim masnim kiselinama, kako je navedeno u tvrdnji BOGATO NEZASIĆENIM MASNIM KISELINAMA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2011;9(4):2069 2011;9(6):2203	621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065, 674, 4335
▼M9 Nefermentabilni ugljikohidrati	Konzumiranje hrane ili pića koja sadržavaju <ime svih upotrijebljenih nefermentabilnih ugljikohidrata> umjesto fermentabilnih ugljikohidrata pridonosi očuvanju mineralizacije zuba.	Za korištenje tvrdnje fermentabilne ugljikohidrate ([1]**) treba u hrani ili piću zamijeniti nefermentabilnim ugljikohidratima ([2]***) u takvim količinama da konzumiranje takve hrane ili pića prvih pola sata ne spusti pH plaka ispod 5,7. ([1]**) Fermentabilni ugljikohidrati definiraju se kao oni ugljikohidrati ili ugljikohidratne smjese koji konzumirani u hrani ili piću bakterijskom fermentacijom u prvih pola sata snize pH plaka ispod 5,7, što se ustanovi *in vivo* ili *in situ* telemetrijom pH plaka. ([2]***) Nefermentabilni ugljikohidrati definiraju se kao oni ugljikohidrati ili ugljikohidratne smjese koji konzumirani u hrani ili piću bakterijskom fermentacijom u prvih pola sata ne snize pH plaka ispod konzervativne vrijednosti od 5,7, što se ustanovi *in vivo* ili *in situ* telemetrijom pH plaka.		2013.;11(7):3329	

▼M9

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Neprobavljivi ugljikohidrati	U usporedbi s hranom ili pićima koja sadržavaju šećer, konzumiranje <ime svih upotrijebljenih neprobavljivih ugljikohidrata> umjesto šećera izaziva smanjen porast šećera u krvi nakon konzumiranja.	Za korištenje tvrdnje šećere u hrani ili piću treba zamijeniti neprobavljivim ugljikohidratima, a to su ugljikohidrati koji se ne probavljaju ni ne apsorbiraju u tankom crijevu, tako da količina šećera u hrani ili piću bude smanjena barem za onoliko koliko je navedeno u tvrdnji SMANJEN SADRŽAJ [NAZIV HRANJIVE TVARI] kako je navedeno u Prilogu Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2014.;12(1):3513. 2014.;12(10):3838. 2014.;12(10):3839	

▼B

Niacin	Niacin doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine niacina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1224 2010;8(10):1757	43, 49, 54, 51
Niacin	Niacin doprinosi normalnoj funkciji živčanog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine niacina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1224	44, 53
Niacin	Niacin doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine niacina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1757	55
Niacin	Niacin doprinosi održavanju normalnih sluznica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine niacina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1224	45, 52, 4700
Niacin	Niacin doprinosi održavanju zdrave kože	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine niacina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1224 2010;8(10):1757	45, 48, 50, 52, 4700

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Niacin	Niacin doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine niacina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1757	47
Vlakna zrna zobi	Vlakna zrna zobi doprinose povećanju volumena stolice	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je bogata tim vlaknima, kako je navedeno u tvrdnji BOGATO VLAKNIMA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2011;9(6):2249	822
Oleinska kiselina	Zamjena zasićenih masti u prehrani nezasićenim mastima doprinosi održavanju normalne razine kolesterola u krvi. Oleinska kiselina je nezasićena mast.	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je bogata nezasićenim masnim kiselinama kako je navedeno u tvrdnji BOGATO NEZASIĆENIM MASNIM KISELINAMA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2011;9(4):2043	673, 728, 729, 1302, 4334
▼M8 Prirodni inulin iz cikorije	Inulin iz cikorije pridonosi normalnom radu crijeva povećanjem učestalosti stolice (*******)	Potrošaču se pruža informacija da se povoljan učinak postiže dnevnim unosom od 12 g inulina iz cikorije. Ova tvrdnja može se upotrijebiti samo za hranu koja omogućuje dnevni unos od najmanje 12 g prirodnog inulina iz cikorije, nefrakcionirane mješavine monosaharida (< 10 %), disaharida, fruktana inulinskog tipa i inulina ekstrahiranog iz cikorije sa srednjim stupnjem polimerizacije ≥ 9.		2015.; 13(1):3951	
▼B Polifenoli maslinovog ulja	Polifenoli maslinovog ulja doprinose zaštiti lipida u krvi od oksidativnog stresa	Tvrdnja se smije koristiti samo za maslinovo ulje koje sadrži najmanje 5 mg hidroksitirozola i njegovih derivata (npr. oleoeuropein kompleks i tirozol) u 20 g maslinovog ulja. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 20 g maslinovog ulja.		2011;9(4):2033	1333, 1638, 1639, 1696, 2865

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Pantotenska kiselina	Pantotenska kiselina doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine pantotenske kiseline koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1218	56, 59, 60, 64, 171, 172, 208
Pantotenska kiselina	Pantotenska kiselina doprinosi normalnoj sintezi i metabolizmu steroidnih hormona, vitamina D i nekih neurotransmitera	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine pantotenske kiseline koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1218	181
Pantotenska kiselina	Pantotenska kiselina doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine pantotenske kiseline koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1758	63
Pantotenska kiselina	Pantotenska kiselina doprinosi normalnim mentalnim sposobnostima	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine pantotenske kiseline koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1218 2010;8(10):1758	57, 58
Pektini	Pektini doprinose održavanju normalne razine kolesterola u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja osigurava dnevni unos 6 g pektina. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 6 g pektina.	Treba dati upozorenje o gušenju kod ljudi s poteškoćama u gutanju ili ako se uzima bez odgovarajućeg unosa tekućine — savjetovati da se uzima s mnogo vode kako bi tvar stigla do želuca.	2010;8(10):1747	818, 4236

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Pektini	Uzimanje pektina s obrokom doprinosi smanjenju porasta glukoze u krvi nakon tog obroka	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja sadrži 10 g pektina po količinski određenoj porciji. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže uzimanjem 10 g pektina unutar obroka.	Treba dati upozorenje o gušenju kod ljudi s poteškoćama u gutanju ili ako se uzima bez odgovarajućeg unosa tekućine — savjetovati da se uzima s mnogo vode kako bi tvar stigla do želuca.	2010;8(10):1747	786
Fosfor	Fosfor doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine fosfora koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1219	329, 373
Fosfor	Fosfor doprinosi normalnoj funkciji staničnih membrana	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine fosfora koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1219	328
Fosfor	Fosfor doprinosi održavanju normalnih kostiju	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine fosfora koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1219	324, 327

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Fosfor	Fosfor doprinosi održavanju normalnih zubi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine fosfora koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1219	324, 327
Biljni steroli i biljni stanoli	Biljni steroli/stanoli doprinose održavanju normalne razine kolesterola u krvi	Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže s dnevnim unosom najmanje 0,8 g biljnih sterola/stanola.		2010;8(10):1813 2011;9(6):2203	549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140 568
Kalij	Kalij doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine kalija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(2):1469	386
Kalij	Kalij doprinosi normalnoj funkciji mišića	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine kalija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(2):1469	320

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Kalij	Kalij doprinosi održavanju normalnog krvnog tlak	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine kalija koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(2):1469	321
Bjelančevine	Bjelančevine doprinose povećanju mišićne mase	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine bjelančevina koja je navedena u tvrdnji IZVOR BJELANČEVINA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Bjelančevine	Bjelančevine doprinose održavanju mišićne mase	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine bjelančevina koja je navedena u tvrdnji IZVOR BJELANČEVINA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Bjelančevine	Bjelančevine doprinose održavanju normalnih kostiju	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine bjelančevina koja je navedena u tvrdnji IZVOR BJELANČEVINA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	416 4704

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
▼M2					
Preformulirani, bezalkoholni napitak koji sadržava kiseline sa: — Manje od 1 g fermentiranih ugljikohidrata na 100 ml (šećeri i ostali ugljikohidrati osim poliola); — Kalcij u razini od 0,3 do 0,8 mola po molu acidulanta; — Prikaz pH vrijednosti od 3,7 do 4,0.	Zamjenjivanje napitaka koji sadržavaju šećere i kiseline poput bezalkoholnih pića (obično od 8 do 12g šećera/100 ml) preformuliranim napicima pridonosi očuvanju mineralizacije zuba (***)	Da bi se tvrdnja smjela koristiti, preformulirani napici koji sadržavaju kiseline bit će u skladu s opisom hrane na koju se tvrdnja primjenjuje	—	2010;8(12):1884	—
▼B					
Neprobavljivi škrob	Zamjena probavljivog škroba neprobavljivim škrobom u obroku doprinosi smanjenju porasta glukoze u krvi nakon tog obroka.	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu u kojoj je probavljivi škrob zamijenjen neprobavljivim škrobom tako da je konačni sadržaj neprobavljivog škroba najmanje 14 % ukupnog škroba.		2011;9(4):2024	681
Riboflavin (Vitamin B2)	Riboflavin doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine riboflavina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1814	29, 35, 36, 42
Riboflavin (Vitamin B2)	Riboflavin doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine riboflavina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1814	213

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Riboflavin (Vitamin B2)	Riboflavin doprinosi održavanju normalnih sluznica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine riboflavina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1814	31
Riboflavin (Vitamin B2)	Riboflavin doprinosi održavanju normalnih crvenih krvnih stanica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine riboflavina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1814	40
Riboflavin (Vitamin B2)	Riboflavin doprinosi održavanju zdrave kože	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine riboflavina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1814	31, 33
Riboflavin (Vitamin B2)	Riboflavin doprinosi održavanju normalnog vida	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine riboflavina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1814	39
Riboflavin (Vitamin B2)	Riboflavin doprinosi normalnom metabolizmu željeza	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine riboflavina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1814	30, 37

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Riboflavin (Vitamin B2)	Riboflavin doprinosi zaštiti stanica od oksidativnog stresa	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine riboflavina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1814	207
Riboflavin (Vitamin B2)	Riboflavin doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine riboflavina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1814	41
Vlakna raži	Vlakna raži doprinose normalnoj funkciji crijeva	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je bogata tim vlaknima kako je navedeno u tvrdnji BOGATO VLAKNIMA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2011;9(6):2258	825
Selen	Selen doprinosi normalnoj spermatogenezi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine selena koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1220	396
Selen	Selen doprinosi održavanju zdrave kose	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine selena koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1727	281
Selen	Selen doprinosi održavanju normalnih noktiju	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine selena koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1727	281

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Selen	Selen doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava.	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine selena koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1220 2010;8(10):1727	278, 1750
Selen	Selen doprinosi normalnoj funkciji štitnjače	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine selena koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1727 2009;7(9):1220	279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293
Selen	Selen doprinosi zaštiti stanica od oksidativnog stresa	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine selena koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1220 2010;8(10):1727	277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292
▼M2 Sporo probavljivi škrob	Konzumacija proizvoda s visokom razinom sporo probavljivog škroba (SPŠ) manje podiže koncentraciju glukoze u krvi nakon obroka u usporedbi s proizvodima s niskom razinom SPŠ-a (****)	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu u kojoj probavljivi ugljikohidrati daju najmanje 60 % cjelokupne energije, a najmanje 55 % tih ugljikohidrata odnosi se na probavljivi škrob, od čega se najmanje 40 % odnosi na SPŠ.	—	2011;9(7):2292	—
▼M4 Vlakna šećerne repe	Vlakna šećerne repe pridonose povećanju volumena stolice	Tvrdnja se može koristiti samo za hranu koja je bogata tim vlaknima kako je navedeno u tvrdnji BOGATO VLAKNIMA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2011;9(12):2468	

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Zamjene za šećer, tj. intenzivna sladila; ksilitol, sorbitol, manitol, maltitol, laktitol, izomalt, eritritol, sukraloza i polidekstroza; D-tagatoza i izomaltuloza	Konzumiranje hrane/pića koja sadrže <naziv zamjene za šećer> umjesto šećera (*) potiče manji rast glukoze u krvi poslije njihovog unosa u usporedbi s hranom/pićima koji sadrže šećer	Za korištenje tvrdnje, šećeri u hrani ili piću trebaju biti zamijenjeni zamjenama za šećer, tj. intenzivnim sladilima, ksilitolom, sorbitolom, manitolom, maltitolom, laktitolom, izomaltom, eritritolom, sukralozom ili polidekstrozom, ili njihovom kombinacijom, tako da je količina šećera u hrani ili piću smanjena za najmanje onoliko koliko je navedeno u tvrdnji SMANJEN SADRŽAJ (NAZIV HRANJIVE TVARI) iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006. U slučaju D-tagatoze i izomaltuloze, oni trebaju zamjenjivati ekvivalentnu količinu ostalih šećera u istom omjeru kako je navedeno u tvrdnji SMANJEN SADRŽAJ (NAZIV HRANJIVE TVARI) iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2011;9(4):2076, 2011;9(6):2229	617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920 4298
Zamjene za šećer, tj. intenzivna sladila; ksilitol, sorbitol, manitol, maltitol, laktitol, izomalt, eritritol, sukraloza i polidekstroza; D-tagatoza i izomaltuloza	Konzumiranje hrane/pića koja sadrže <naziv zamjene za šećer> umjesto šećera (**) doprinosi održavanju mineralizacije zubi	Za korištenje tvrdnje, šećeri u hrani ili piću (koji snižavaju pH plaka ispod 5,7) trebaju biti zamijenjeni zamjenama za šećer, tj. intenzivnim sladilima, ksilitolom, sorbitolom, manitolom, maltitolom, laktitolom, izomaltom, eritritolom, D-tagatozom, izomaltulozom, sukralozom ili polidekstrozom, ili njihovom kombinacijom, u količinama takvima da konzumiranje takve hrane i pića ne snižava pH plaka ispod 5,7 za vrijeme i 30 minuta nakon konzumacije hrane ili pića.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300 1134, 1167, 1283
Žvakaća guma bez šećera	Žvakaća guma bez šećera doprinosi održavanju mineralizacije zubi	Tvrdnja se smije koristiti samo za žvakaću gumu koja je u skladu s uvjetima uporabe prehrambene tvrdnje BEZ ŠEĆERA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006. Potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže žvakanjem, najmanje 20 minuta, poslije jela ili pića.		2009;7(9):1271, 2011;9(4):2072, 2011;9(6):2266	1151, 1154, 486, 562, 1181
Žvakaća guma bez šećera	Žvakaća guma bez šećera doprinosi neutralizaciji kiselina plaka	Tvrdnja se smije koristiti samo za žvakaću gumu koja je u skladu s uvjetima uporabe prehrambene tvrdnje BEZ ŠEĆERA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006. Potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže žvakanjem, najmanje 20 minuta, poslije jela ili pića.		2009;7(9):1271, 2011;6(6):2266	1150 485

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Žvakaća guma bez šećera	Žvakaća guma bez šećera doprinosi smanjenju suhoće usta	Tvrdnja se smije koristiti samo za žvakaću gumu koja je u skladu s uvjetima uporabe prehrambene tvrdnje BEZ ŠEĆERA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006. Potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže korištenjem žvakaće gume kad god se pojavi osjećaj suhoće usta.		2009;7(9):1271	1240
Žvakaća guma bez šećera s karbamidom	Žvakaća guma bez šećera s karbamidom neutralizira kiseline plaka učinkovitije od žvakaće gume bez šećera i karbamida	Tvrdnja se smije koristiti samo za žvakaću gumu koja je u skladu s uvjetima uporabe prehrambene tvrdnje BEZ ŠEĆERA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006. Za korištenje tvrdnje svaki komad žvakaće gume bez šećera treba sadržavati najmanje 20 mg karbamida. Potrošaču treba dati informaciju da žvakaću gumu treba žvakati najmanje 20 minuta poslije jela ili pića.		2011;9(4):2071	1153
Tiamin	Tiamin doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine tiamina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1222	21, 24, 28
Tiamin	Tiamin doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine tiamina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1222	22, 27
Tiamin	Tiamin doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine tiamina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1755	205

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Tiamin	Tiamin doprinosi normalnoj funkciji srca	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine tiamina koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1222	20
Vitamin A	Vitamin A doprinosi normalnom metabolizmu željeza	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina A koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1221	206
Vitamin A	Vitamin A doprinosi održavanju normalnih sluznica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina A koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 4702
Vitamin A	Vitamin A doprinosi održavanju zdrave kože	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina A koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 17, 4660, 4702
Vitamin A	Vitamin A doprinosi održavanju normalnog vida	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina A koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1221 2010;8(10):1754	16, 4239, 4701
Vitamin A	Vitamin A doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina A koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1222 2011;9(4):2021	14, 200, 1462

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Vitamin A	Vitamin A ima ulogu u procesu specijalizacije stanica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina A koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1221	14
Vitamin B12	Vitamin B12 doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B12 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1223	99, 190
Vitamin B12	Vitamin B12 doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B12 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Vitamin B12	Vitamin B12 doprinosi normalnom metabolizmu homocisteina	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B12 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):4114	96, 103, 106
Vitamin B12	Vitamin B12 doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B12 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Vitamin B12	Vitamin B12 doprinosi normalnom stvaranju crvenih krvnih stanica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B12 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1223	92, 101

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Vitamin B12	Vitamin B12 doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B12 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1223	107
Vitamin B12	Vitamin B12 doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B12 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):4114	108
Vitamin B12	Vitamin B12 ima ulogu u procesu dijeljenja stanica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B12 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1223 2010;8(10):1756	93, 212
Vitamin B6	Vitamin B6 doprinosi normalnoj sintezi cisteina	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B6 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1759	4283
Vitamin B6	Vitamin B6 doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B6 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1759	75, 214
Vitamin B6	Vitamin B6 doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B6 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1225	66

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Vitamin B6	Vitamin B6 doprinosi normalnom metabolizmu homocisteina	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B6 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1759	73, 76, 199
Vitamin B6	Vitamin B6 doprinosi normalnom metabolizmu bjelančevina i glikogena	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B6 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1225	65, 70, 71
Vitamin B6	Vitamin B6 doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B6 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1759	77
Vitamin B6	Vitamin B6 doprinosi normalnom stvaranju crvenih krvnih stanica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B6 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1225	67, 72, 186
Vitamin B6	Vitamin B6 doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B6 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1225	68

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Vitamin B6	Vitamin B6 doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B6 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1759	78
Vitamin B6	Vitamin B6 doprinosi regulaciji hormonske aktivnosti	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina B6 koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1225	69
Vitamin C	Vitamin C doprinosi održavanju normalne funkcije imunološkog sustava za vrijeme i nakon intenzivne tjelesne aktivnosti	Tvrdnja se smije koristiti za hranu koja osigurava dnevni unos 200 mg vitamina C. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 200 mg uz preporučeni dnevni unos vitamina C.		2009;7(9):1226	144
Vitamin C	Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju krvnih žila	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1226	130, 131, 149
Vitamin C	Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju kostiju	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1226	131, 149

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Vitamin C	Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju hrskavice	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1226	131, 149
Vitamin C	Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju desni	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1226	131, 136, 149
.Vitamin C	Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju kože	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1226	131, 137, 149
Vitamin C	Vitamin C doprinosi normalnom stvaranju kolagena za normalnu funkciju zubi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1226	131, 149
Vitamin C	Vitamin C doprinosi normalnom metabolizmu stvaranja energije	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1226 2010;8(10):1815	135, 2334, 3196

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Vitamin C	Vitamin C doprinosi normalnom funkcioniranju živčanog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1226	133
Vitamin C	Vitamin C doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1815	140
Vitamin C	Vitamin C doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1226 2010;8(10):1815	134, 4321
Vitamin C	Vitamin C doprinosi zaštiti stanica od oksidativnog stresa	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1226 2010;8(10):1815	129, 138, 143, 148, 3331
Vitamin C	Vitamin C doprinosi smanjenju umora i iscrpljenosti	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1815	139, 2622

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Vitamin C	Vitamin C doprinosi regeneraciji reducirane forme vitamina E	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1815	202
Vitamin C	Vitamin C povećava apsorpciju željeza	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina C koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1226	132, 147
Vitamin D	Vitamin D doprinosi normalnoj apsorpciji/ iskorištenju kalcija i fosfora	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina D koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1227	152, 157, 215
Vitamin D	Vitamin D doprinosi normalnoj razini kalcija u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina D koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1227 2011;9(6):2203	152, 157, 215
Vitamin D	Vitamin D doprinosi održavanju normalnih kostiju	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina D koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1227	150, 151, 158, 350

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Vitamin D	Vitamin D doprinosi održavanju normalne funkcije mišića	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina D koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(2):1468	155
Vitamin D	Vitamin D doprinosi održavanju normalnih zubi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina D koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1227	151, 158
Vitamin D	Vitamin D doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina D koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(2):1468	154, 159
Vitamin D	Vitamin D ima ulogu u procesu dijeljenja stanica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina D koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1227	153
Vitamin E	Vitamin E doprinosi zaštiti stanica od oksidativnog stresa	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina E koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1816	160, 162, 1947

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Vitamin K	Vitamin K doprinosi normalnom zgrušavanju krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina K koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1228	124, 126
Vitamin K	Vitamin K doprinosi održavanju normalnih kostiju	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine vitamina K koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1228	123, 127, 128, 2879
Orasi	Orasi doprinose poboljšanju elastičnosti krvnih žila	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja osigurava dnevni unos 30 g oraha. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se koristan učinak postiže dnevnim unosom 30 g oraha.		2011;9(4):2074	1155, 1157
Voda	Voda doprinosi održavanju normalnih tjelesnih i kognitivnih funkcija	Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da za postizanje učinka navedenog u tvrdnji treba popiti najmanje 2,0 L vode dnevno, iz svih izvora.	Tvrdnja se smije koristiti samo za vodu koja je u skladu s direktivama 2009/54/EZ i/ili 98/83/EZ	2011;9(4):2075	1102, 1209, 1294, 1331
Voda	Voda doprinosi održavanju normalne regulacije tjelesne temperature	Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da za postizanje učinka navedenog u tvrdnji treba popiti najmanje 2,0 L vode dnevno, iz svih izvora.	Tvrdnja se smije koristiti samo za vodu koja je u skladu s direktivama 2009/54/EZ i/ili 98/83/EZ	2011;9(4):2075	1208

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Vlakna pšeničnih mekinja	Vlakna pšeničnih mekinja doprinose ubrzanju prolaska crijevnog sadržaja	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je bogata ovim vlaknima kako je navedeno u tvrdnji BOGATO VLAKNIMA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006. Za korištenje tvrdnje potrošaču treba dati informaciju da se učinak naveden u tvrdnji postiže dnevnim unosom najmanje 10 g vlakana pšeničnih mekinja.		2010;8(10):1817	828, 839, 3067, 4699
Vlakna pšeničnih mekinja	Vlakna pšeničnih mekinja doprinose povećanju volumena stolice	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je bogata ovim vlaknima kako je navedeno u tvrdnji BOGATO VLAKNIMA iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1817	3066
Cink	Cink doprinosi normalnom kiselinsko-baznom metabolizmu	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1229	360
Cink	Cink doprinosi normalnom metabolizmu ugljikohidrata	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1819	382
Cink	Cink doprinosi normalnoj kognitivnoj funkciji	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1229	296

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Cink	Cink doprinosi normalnoj sintezi DNA	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1819	292, 293, 1759
Cink	Cink doprinosi normalnoj plodnosti i reprodukciji	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1229	297, 300
Cink	Cink doprinosi normalnom metabolizmu makronutrijenata	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1819	2890
Cink	Cink doprinosi normalnom metabolizmu masnih kiselina	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1229	302
Cink	Cink doprinosi normalnom metabolizmu vitamina A	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1229	361

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Cink	Cink doprinosi normalnoj sintezi bjelančevina	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1819	293, 4293
Cink	Cink doprinosi održavanju normalnih kostiju	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1229	295, 1756
Cink	Cink doprinosi održavanju normalne kose	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1819	412
Cink	Cink doprinosi održavanju normalnih noktiju	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1819	412
Cink	Cink doprinosi održavanju normalne kože	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1819	293
Cink	Cink doprinosi održavanju normalne razine testosterona u krvi	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2010;8(10):1819	301

▼B

Hranjiva tvar, tvar, hrana ili kategorija hrane	Tvrdnja	Uvjeti korištenja tvrdnje	Uvjeti i/ili ograničenja korištenja hrane i/ili dodatna izjava ili upozorenje	EFSA Journal br.	Odgovarajući broj unosa na pročišćenom popisu dostavljenom EFSA-i na ocjenu
Cink	Cink doprinosi održavanju normalnog vida	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1229	361
Cink	Cink doprinosi normalnoj funkciji imunološkog sustava	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1229	291, 1757
Cink	Cink doprinosi zaštiti stanica od oksidativnog stresa	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1229	294, 1758
Cink	Cink ima ulogu u procesu dijeljenja stanica	Tvrdnja se smije koristiti samo za hranu koja je izvor najmanje one količine cinka koja je navedena u tvrdnji IZVOR [NAZIV VITAMINA] I/ILI [NAZIV MINERALA] iz Priloga Uredbi (EZ) br. 1924/2006.		2009;7(9):1229	292, 293, 1759

(*) U slučaju D-tagatoze i izomaltuloze ovdje treba riječ „šećera” zamijeniti riječima „drugih šećera”.
(**) U slučaju D-tagatoze i izomaltuloze ovdje treba riječ „šećera” zamijeniti riječima „drugih šećera”.

▼B

►M2 (***) Odobreno 24.9.2013. pravo korištenja ograničeno je na GlaxoSmithKline Services Unlimited i njegove podružnice, GSK House, 980 Great West Road, Brentford, TW89GS, Ujedinjena Kraljevina na razdoblje od pet godina.

(****) Odobreno na dan 24.9.2013. pravo na korištenje ograničeno je na grupu Mondelēz International, Three Parkway North Deerfield, IL 60015, Sjedinjene Američke Države na razdoblje od pet godina. ◄

►M7 (*****) Odobreno na dan 24. rujna 2013. pravo korištenja ograničeno je na Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, Belgija, na razdoblje od pet godina.

(******) Odobreno na dan 21. travnja 2015. pravo korištenja ograničeno je na Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, Belgija, na razdoblje od pet godina. ◄

►M8 (*******) Odobreno 1. siječnja 2016. pravo na korištenje ograničeno je na BENEO-Orafti S.A., Rue L. Maréchal 1, B-4360 Oreye, Belgija na razdoblje od pet godina. ◄

►M10 (********) Od 21. srpnja 2016. do 14. rujna 2019. sadržaj energije u hrani ne smije biti manji od 200 kcal (840 kJ) i ne smije premašiti 400 kcal (1 680 kJ).

(*********) Od 21. srpnja 2016. do 14. rujna 2019. hrana mora osiguravati najmanje 30 % količine vitamina i minerala navedenih u tablici u nastavku po obroku:

Vitamin A	(µg RE)	700
Vitamin D	(µg)	5
Vitamin E	(mg)	10
Vitamin C	(mg)	45
Tiamin	(mg)	1,1
Riboflavin	(mg)	1,6
Niacin	(mg-NE)	18
Vitamin B_6	(mg)	1,5
Folat	(µg)	200
Vitamin B_{12}	(µg)	1,4
Biotin	(µg)	15
Pantotenska kiselina	(mg)	3
Kalcij	(mg)	700
Fosfor	(mg)	550
Željezo	(mg)	16
Cink	(mg)	9,5
Bakar	(mg)	1,1
Jod	(µg)	130
Selen	(µg)	55
Natrij	(mg)	575
Magnezij	(mg)	150
Mangan	(mg)	1

Od 21. srpnja 2016. do 14. rujna 2019. količina kalija po obroku osigurana u hrani mora biti najmanje 500 mg. ◄

►M11 (**********) Najveće opterećenje pri jednom ponavljanju označava najveću težinu koju osoba može podići ili najveću silu koju može proizvesti pri jednom ponavljanju. ◄