

Šis tekstas yra skirtas tik informacijai ir teisinės galios neturi. Europos Sąjungos institucijos nėra teisiškai atsakingos už jo turinį. Autentiškos atitinkamų teisės aktų, įskaitant jų preambules, versijos skelbiamos Europos Sąjungos oficialiajame leidinyje ir pateikiamos svetainėje „EUR-Lex“. Oficialūs tekstai tiesiogiai pricinami naudojantis šiame dokumente pateikiamomis nuorodomis

► **B****KOMISIJOS REGLAMENTAS (ES) Nr. 432/2012****2012 m. gegužės 16 d.**

dėl tam tikrų leidžiamų vartoti teiginių apie maisto produktų sveikumą, išskyrus teiginius apie susirgimo rizikos mažinimą, vaikų vystymąsi ir sveikatą, sąrašo sudarymo

(Tekstas svarbus EEE)

(OL L 136, 2012 5 25, p. 1)

iš dalies keičiamas:

Oficialusis leidinys

		Nr.	puslapis	data
► <u>M1</u>	2013 m. birželio 11 d. Komisijos reglamentas (ES) Nr. 536/2013	L 160	4	2013 6 12
► <u>M2</u>	2013 m. rugsėjo 3 d. Komisijos reglamentas (ES) Nr. 851/2013	L 235	3	2013 9 4
► <u>M3</u>	2013 m. spalio 23 d. Komisijos reglamentas (ES) Nr. 1018/2013	L 282	43	2013 10 24
► <u>M4</u>	2014 m. sausio 17 d. Komisijos reglamentas (ES) Nr. 40/2014	L 14	8	2014 1 18
► <u>M5</u>	2014 m. kovo 14 d. Komisijos reglamentas (ES) Nr. 274/2014	L 83	1	2014 3 20
► <u>M6</u>	2015 m. sausio 6 d. Komisijos reglamentas (ES) 2015/7	L 3	3	2015 1 7
► <u>M7</u>	2015 m. kovo 31 d. Komisijos reglamentas (ES) 2015/539	L 88	7	2015 4 1
► <u>M8</u>	2015 m. gruodžio 7 d. Komisijos reglamentas (ES) 2015/2314	L 328	46	2015 12 12
► <u>M9</u>	2016 m. gegužės 30 d. Komisijos įgyvendinimo reglamentas (ES) 2016/854	L 142	5	2016 5 31
► <u>M10</u>	2016 m. rugpjūčio 24 d. Komisijos reglamentas (ES) 2016/1413	L 230	8	2016 8 25
► <u>M11</u>	2017 m. balandžio 7 d. Komisijos įgyvendinimo reglamentas (ES) 2017/672	L 97	24	2017 4 8
► <u>M12</u>	2017 m. balandžio 10 d. Komisijos įgyvendinimo reglamentas (ES) 2017/676	L 98	1	2017 4 11

pataisytas:

- **C1** Klaidų ištaisymas, OL L 329, 2014 11 14, p. 81 (851/2013)
- **C2** Klaidų ištaisymas, OL L 336, 2016 12 10, p. 43 (2016/1413)



KOMISIJOS REGLAMENTAS (ES) Nr. 432/2012

2012 m. gegužės 16 d.

dėl tam tikrų leidžiamų vartoti teiginių apie maisto produktų sveikumą, išskyrus teiginius apie susirgimo rizikos mažinimą, vaikų vystymąsi ir sveikatą, sąrašo sudarymo

(Tekstas svarbus EEE)

1 straipsnis

Leidžiami vartoti teiginiai apie sveikumą

1. Leidžiamų vartoti teiginių apie maisto produktų sveikumą sąrašas, nurodytas Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 13 straipsnio 3 dalyje, pateikiamas šio reglamento priede.
2. 1 dalyje nurodyti teiginiai apie maisto produktų sveikumą gali būti vartojami laikantis priede nustatytų sąlygų.

2 straipsnis

Įsigaliojimas ir taikymas

Šis reglamentas įsigalioja dvidešimtą dieną po jo paskelbimo *Europos Sąjungos oficialiajame leidinyje*.

Jis taikomas nuo 2012 m. gruodžio 14 d.

Šis reglamentas privalomas visas ir tiesiogiai taikomas visose valstybėse narėse.

PRIEDAS

LEIDŽIAMŲ VARTOTI TEIGINIŲ APIE SVEIKUMĄ SĄRAŠAS

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Aktyvintoji anglis	Aktyvintoji anglis padeda sumažinti per didelį dujų kaupimąsi pavalgius	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kurio kiekybiškai išreikštoje porcijoje yra 1 g aktyviosios anglies. Norint vartoti teiginį, vartotojui turi būti pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia tik tada, kai 1 g aktyviosios anglies suvartojamas ne mažiau kaip 30 minučių prieš valgi, ir 1 g medžiagos – iš karto pavalgius.		2011;9(4):2049	1938
Alfa linoleno rūgštis (ALR)	ALR padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau ALR šaltinis, kaip nurodyta teiginyje OMEGA3 RIEBALŲ RŪGŠČIŲ ŠALTINIS, nurodytame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede. Vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 2 g ALR.		2009; 7(9):1252 2011;9(6):2203	493, 568
Alyvuogių aliejaus polifenoliai	Alyvuogių aliejaus polifenoliai padeda apsaugoti kraujo lipidus nuo oksidacinės pažaidos	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie alyvuogių aliejų, kuriame yra bent 5 mg hidroksitirozolio ir jo darinių (pvz., oleoeuropeino komplekso ir tirozolio) 20 g alyvuogių aliejaus. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 20 g alyvuogių aliejaus.		2011;9(4):2033	1333, 1638, 1639, 1696, 2865
▼ M6 Angliavandeniai	Angliavandeniai padeda grąžinti normalią raumenų funkciją (susitraukimą) po labai intensyvios ir (arba) ilgos treniruotės ir dėl to pasireiškus raumenų nuovargiui ir išsieikvojus glikogeno atsargoms griaučių raumenyse.	Teiginys gali būti vartojamas tik su maisto produktu, kuriame yra žmogaus organizme metabolizuojamų angliavandenių (išskyrus poliolius). Vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia suvartojus angliavandenių iš visų šaltinių, bendram kiekiui esant 4 g/kg kūno masės, atskiromis porcijomis, per pirmąsias 4 valandas ir ne vėliau kaip per 6 valandas po labai intensyvios ir (arba) ilgos treniruotės ir dėl to pasireiškus raumenų nuovargiui ir išsieikvojus glikogeno atsargoms griaučių raumenyse.	Teiginys gali būti vartojamas tik su maisto produktais, skirtais suaugusiesiems, kurie labai intensyviai ir (arba) ilgai treniravosi ir dėl to pasireiškė raumenų nuovargis ir išsieikvojo glikogeno atsargoms griaučių raumenyse.	2013;11(10):3409	

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Angliavandenių elektrolitiniai tirpalai	Angliavandenių elektrolitiniai tirpalai padeda palaikyti ištvėrę atliekant ilgalaikius ištvėrės pratimus	Norint vartoti teiginį, angliavandenių elektrolitinių tirpalų angliavandenių suteikta energinė vertė turėtų būti 80–350 kcal/l ir ne mažiau kaip 75 proc. energijos turėtų būti suteikta angliavandenių, kurie sukelia didelę glikemiją, pavyzdžiui, gliukozės, gliukozės polimerų ir sukrozės. Be to, šiuose gėrimuose turėtų būti nuo 20 mmol/l (460 mg/l) iki 50 mmol/l (1 150 mg/l) natrio, o jų osmoliariškumas turėtų būti 200–330 mOsm/kg vandens.		2011;9(6):2211	466, 469
Angliavandenių elektrolitiniai tirpalai	Angliavandenių elektrolitiniai tirpalai gerina vandens absorbciją atliekant fizinius pratimus	Norint vartoti teiginį, angliavandenių elektrolitinių tirpalų angliavandenių suteikta energinė vertė turėtų būti 80–350 kcal/l ir ne mažiau kaip 75 proc. energijos turėtų būti suteikta angliavandenių, kurie sukelia didelę glikemiją, pavyzdžiui, gliukozės, gliukozės polimerų ir sukrozės. Be to, šiuose gėrimuose turėtų būti nuo 20 mmol/l (460 mg/l) iki 50 mmol/l (1 150 mg/l) natrio, o jų osmoliariškumas turėtų būti 200–330 mOsm/kg vandens.		2011;9(6):2211	314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309
Arabinoksilanas, gautas iš kviečių endospermo	Arabinoksilano vartojimas su maistu padeda mažinti padidėjusią gliukozės koncentraciją kraujyje iš karto pavalgius	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kuriame yra ne mažiau kaip 8 g arabinoksilano (AX) turinčių skaidulų, gautų iš kviečių endospermo (ne mažiau kaip 60 % AX pagal svorį) 100 gramų pasisavinamų angliavandenių, esančių kiekybiškai išreikštoje maisto produkto porcijoje. Norint vartoti teiginį, vartotojui turi būti pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia vartojant su maistu daug arabinoksilano (AX) turinčių skaidulų, gautų iš kviečių endospermo.		2011;9(6):2205	830

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Atsparus krakmolai	Virškinamo krakmolo pakeitimas atspariu krakmolu maiste padeda mažinti padidėjusią gliukozės koncentraciją kraujyje iš karto suvalgius tą maistą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maistą, kuriame virškinamas krakmolai buvo pakeistas atspariu krakmolu taip, kad atsparaus krakmolo kiekis būtų ne mažesnis kaip 14 proc. viso krakmolo kiekio.		2011;9(4):2024	681
Augaliniai steroliai ir augaliniai stanoliai	Augaliniai steroliai (stanoliai) padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje	Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis atsiranda per parą suvartojant ne mažiau kaip 0,8 g augalinių sterolių (stanolių).		2010;8(10):1813 2011;9(6):2203	549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140 568
Avižų grūdų skaidulinės medžiagos	Avižų grūdų skaidulinės medžiagos padeda padidinti fekalijų masę	Teiginys gali būti vartojamas tik su maisto produktu, kuriame yra daug tų skaidulinių medžiagų, kaip nurodyta teiginyje DAUG SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2011;9(6):2249	822
Baltymai	Baltymai padeda palaikyti raumenų masės augimą	Teiginys gali būti vartojamas tik su maisto produktu, kuris bent jau yra baltymų šaltinis, kaip nurodyta teiginyje BALTVMŲ ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Baltymai	Baltymai padeda išsaugoti raumenų masę	Teiginys gali būti vartojamas tik su maisto produktu, kuris bent jau yra baltymų šaltinis, kaip nurodyta teiginyje BALTVMŲ ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Baltymai	Baltymai padeda palaikyti normalią kaulų būklę	Teiginys gali būti vartojamas tik su maisto produktu, kuris bent jau yra baltymų šaltinis, kaip nurodyta teiginyje BALTVMŲ ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	416 4704
Becukrė kramtomoji guma	Becukrė kramtomoji guma padeda palaikyti dantų mineralizaciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie kramtomąją gumą, kuri atitinka teiginio apie maistingumą vartojimo sąlygas [BECUKRĖ], nurodytas Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede. Vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamo poveikio sulaukiama, jei guma kramtoma bent 20 minučių po valgymo ar gėrimo.		2009; 7(9):1271 2011;9(4):2072 2011;9(6):2266	1151, 1154 486, 562, 1181
Becukrė kramtomoji guma	Becukrė kramtomoji guma padeda neutralizuoti dantų apnašų rūgštis	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie kramtomąją gumą, kuri atitinka teiginio apie maistingumą vartojimo sąlygas [BECUKRĖ], nurodytas Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede. Vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamo poveikio sulaukiama, jei guma kramtoma bent 20 minučių po valgymo ar gėrimo.		2009; 7(9):1271 2011;6(6):2266	1150 485
Becukrė kramtomoji guma	Becukrė kramtomoji guma padeda mažinti burnos sausumą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie kramtomąją gumą, kuri atitinka teiginio apie maistingumą vartojimo sąlygas [BECUKRĖ], nurodytas Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede. Vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamo poveikio sulaukiama, jei guma kramtoma esant burnos sausumo jausmui.		2009; 7(9):1271	1240
Becukrė kramtomoji guma su karbamiu	Becukrė kramtomoji guma su karbamiu neutralizuoja dantų apnašų rūgštis veiksmingiau nei becukrė kramtomoji guma be karbamido	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie kramtomąją gumą, kuri atitinka teiginio apie maistingumą vartojimo sąlygas [BECUKRĖ], nurodytas Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede. Norint vartoti šį teiginį kiekviename becukrės kramtomosios gumos gabaliuke turėtų būti ne mažiau kaip 20 mg karbamido. Vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamo poveikio sulaukiama, jei guma būtų kramtoma bent 20 minučių po valgymo ar gėrimo.		2011;9(4):2071	1153

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Beta gliukanai	Beta gliukanai padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuriame yra ne mažiau kaip 1 g beta gliukanų, gautų iš avižų, avižų sėlenų, miežių, miežių sėlenų ar jų mišinių, kiekybiškai išreikštoje porcijoje. Norint vartoti teiginį, vartotojui turi būti pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia suvartojant per parą 3 g beta gliukanų, gautų iš avižų, avižų sėlenų, miežių, miežių sėlenų ar šių beta gliukanų mišinių.		2009; 7(9):1254 2011;9(6):2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934 1236, 1299
Beta gliukanai iš avižų ir miežių	Beta gliukanų iš avižų ar miežių vartojimas su maistu padeda mažinti padidėjusių gliukozės koncentraciją kraujyje iš karto pavalgis	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kuriame yra ne mažiau kaip 4 g beta gliukanų iš avižų ar miežių kiekvienuose 30 gramų angliavandenių, esančių kiekybiškai išreikštoje maisto produkto porcijoje. Norint vartoti teiginį, vartotojui turi būti pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia vartojant su maistu beta gliukanus, gautus iš avižų ar miežių.		2011;9(6):2207	821, 824
Betainas	Betainas padeda palaikyti normalią homocisteino apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kurio vienoje kiekybiškai išreikštoje porcijoje yra ne mažiau kaip 500 mg betaino. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 1,5 g betaino.	Norint vartoti teiginį, vartotojui turi būti pateikiama informacija, kad per parą suvartojant daugiau kaip 4 g betaino, gali gerokai padidėti cholesterolio koncentracija kraujyje.	2011;9(4):2052	4325
Biotinas	Biotinas padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau biotino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1209	114, 117
Biotinas	Biotinas padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau biotino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1209	116

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Biotinas	Biotinas padeda palaikyti normalią maistinių makromedžiagų apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau biotino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	113, 114, 117, 4661
Biotinas	Biotinas padeda palaikyti normalią psichologinę funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau biotino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1728	120
Biotinas	Biotinas padeda palaikyti normalią plaukų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau biotino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	118, 121, 2876
Biotinas	Biotinas padeda palaikyti normalią gleivinių būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau biotino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1209	115
Biotinas	Biotinas padeda palaikyti normalią odos būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau biotino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	115, 121

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Chitozanas	Chitozanas padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, su kuriuo per parą gaunama 3 g chitozано. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis atsiranda per parą suvartojant 3 g chitozано.		2011;9(6):2214	4663
Chloridai	Chloridai padeda palaikyti normalų virškinimą sudarydami druskos rūgštį skrandyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau chloridų šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.	Teiginys negali būti vartojamas kalbant apie chloridus, kurių šaltinis yra natrio chloridas	2010;8(10):1764	326
Cholinas	Cholinas padeda palaikyti normalią homocisteino apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kuriame yra ne mažiau kaip 82,5 mg cholino 100 gramų ar 100 mililitrų ar vienoje maisto produkto porcijoje.		2011;9(4):2056	3090
Cholinas	Cholinas padeda palaikyti normalią lipidų apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kuriame yra ne mažiau kaip 82,5 mg cholino 100 gramų ar 100 mililitrų ar vienoje maisto produkto porcijoje.		2011;9(4):2056	3186
Cholinas	Cholinas padeda palaikyti normalią kepenų veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kuriame yra ne mažiau kaip 82,5 mg cholino 100 gramų ar 100 mililitrų ar vienoje maisto produkto porcijoje.		2011;9(4):2056 2011;9(6):2203	1501 712, 1633

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Chromas	Chromas padeda palaikyti normalią maistinių makromedžiagų apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau chromo šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1732	260, 401, 4665, 4666, 4667
Chromas	Chromas padeda palaikyti normalią gliukozės koncentraciją kraujyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau chromo šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1732 2011;9(6):2203	262, 4667 4698
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią rūgštinę-bazinę apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1229	360
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią angliavandenių apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1819	382
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią pažinimo funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1229	296

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią DNR sintezę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1819	292, 293, 1759
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalų vaisingumą ir reprodukciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1229	297, 300
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią maistinių makromedžiagų apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1819	2890
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią riebalų rūgščių apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1229	302
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią vitamino A apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1229	361

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią baltymų sintezę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1819	293, 4293
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią kaulų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1229	295, 1756
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią plaukų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1819	412
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią nagų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1819	412
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią odos būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1819	293

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią testosterono koncentraciją kraujyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1819	301
Cinkas	Cinkas padeda išsaugoti normalų regėjimą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1229	361
Cinkas	Cinkas padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1229	291, 1757
Cinkas	Cinkas padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1229	294, 1758
Cinkas	Cinkas atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi procese	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau cinko šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1229	292, 293, 1759

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Cukraus pakaitalai, t. y. stiprūs saldikliai; ksilitolis, sorbitolis, manitolis, maltitolis, laktitolis, izomaltas, eritritolis, sukralozė ir polidekstrozė; D-tagatozė ir izomaltuliozė	Maisto produktų (gėrimų), kuriuose yra <cukraus pakaitalo pavadinimas> vietoje cukraus (*), vartojimas sukelia mažesnį gliukozės koncentracijos kraujyje padidėjimą po jų vartojimo, palyginti su cukraus turinčiais maisto produktais (gėrimais)	Norint vartoti teiginį, cukrūs maisto produktuose ar gėrimuose turėtų būti pakeisti cukraus pakaitalais, t. y. stipriais saldikliais, ksilitoliu, sorbitoliu, manitoliu, maltitoliu, laktitoliu, izomaltu, eritritoliu, sukraloze ar polidekstroze ar jų deriniu, taip, kad tuose maisto produktuose ar gėrimuose cukrų būtų mažiau bent kiekiu, nurodytu teiginyje MAŽIAU [MAISTINĖS MEDŽIAGOS PAVADINIMAS], pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede. D-tagatozės ir izomaltuliozės atveju jie turėtų pakeisti lygiaverčius kitų cukrų kiekius ta pačia proporcija, kaip nurodyta teiginyje MAŽIAU [MAISTINĖS MEDŽIAGOS PAVADINIMAS], pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920 4298
Cukraus pakaitalai, t. y. stiprūs saldikliai; ksilitolis, sorbitolis, manitolis, maltitolis, laktitolis, izomaltas, eritritolis, sukralozė ir polidekstrozė; D-tagatozė ir izomaltuliozė	Maisto produktų (gėrimų), kuriuose yra <cukraus pakaitalo pavadinimas> vietoje cukraus (**), vartojimas padeda palaikyti dantų mineralizaciją	Norint vartoti teiginį, cukrūs turėtų būti keičiami maisto produktuose ar gėrimuose (kurie mažina dantų apnašų pH žemiau 5,7) cukraus pakaitalais, t. y. stipriais saldikliais, ksilitoliu, sorbitoliu, manitoliu, maltitoliu, laktitoliu, izomaltu, eritritoliu, D-tagatoze, izomaltulioze, sukraloze ar polidekstroze ar jų deriniu, tokiu kiekiu, kad tokių maisto produktų ar gėrimų vartojimas nemažintų dantų apnašų pH žemiau 5,7 jų vartojimo metu ir iki 30 minučių po vartojimo		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300 1134, 1167, 1283
Dokozaheksaeno rūgštis (DHR)	DHR padeda palaikyti normalią smegenų funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kuriame yra bent 40 mg DHR 100 g ir 100 kcal maisto produkto. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 250 mg DHR.		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
Dokozaheksaeno rūgštis (DHR)	DHR padeda išsaugoti normalų regėjimą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kuriame yra bent 40 mg DHR 100 g ir 100 kcal maisto produkto. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 250 mg DHR.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	627, 632, 743, 3149, 2905, 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 4294

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Eikozapentaeno rūgštis ir dokozaheksaeno rūgštis (EPR/DHR)	EPR ir DHR padeda palaikyti normalią širdies veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau EPR ir DHR šaltinis, kaip nurodyta teiginyje OMEGA3 RIEBALŲ RŪGŠČIŲ ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 250 mg EPR ir DHR.		2010;8(10):1796 2011;9(4):2078	504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360
Fluoridai	Fluoridai padeda palaikyti dantų mineralizaciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau fluoridų šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1212 2010;8(10):1797	275, 276, 338, 4238,
Foliatai	Foliatai padeda palaikyti motinos audinių augimą nėštumo metu	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau foliatų šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1213	2882
Foliatai	Foliatai padeda palaikyti normalią aminorūgščių sintezę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau foliatų šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1760	195, 2881
Foliatai	Foliatai padeda palaikyti normalią kraujodarą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau foliatų šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1213	79
Foliatai	Foliatai padeda palaikyti normalią homocisteino apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau foliatų šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1213	80

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Foliatai	Foliatai padeda palaikyti normalią psichologinę funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau foliatų šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1760	81, 85, 86, 88
Foliatai	Foliatai padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau foliatų šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1213	91
Foliatai	Foliatai atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi procese	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau foliatų šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1213 2010;8(10):1760	193, 195, 2881
Foliatai	Foliatai padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau foliatų šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1760	84
Fosforas	Fosforas padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau fosforo šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1219	329, 373

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Fosforas	Fosforas padeda palaikyti normalią ląstelių membranų funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau fosforo šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1219	328
Fosforas	Fosforas padeda palaikyti normalią kaulų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau fosforo šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1219	324, 327
Fosforas	Fosforas padeda palaikyti normalią dantų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau fosforo šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1219	324, 327
Geležis	Geležis padeda palaikyti normalią pažinimo funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau geležies šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1215	253
Geležis	Geležis padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau geležies šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	251, 1589, 255

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Geležis	Geležis padeda palaikyti normalų raudonųjų kraujo kūnelių ir hemoglobino susidarymą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau geležies šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	249, 1589, 374, 2889
Geležis	Geležis padeda palaikyti normalų deguonies pernešimą organizme	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau geležies šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	250, 254, 256, 255
Geležis	Geležis padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau geležies šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1215	252, 259
Geležis	Geležis padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau geležies šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1740	255, 374, 2889
Geležis	Geležis atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi procese	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau geležies šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1215	368

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Gyvos jogurto kultūros	Gyvos kultūros jogurte ar raugintame piene gerina produkte esančios laktozės virškinimą asmenims, kurie sunkiau virškina laktozę	Norint vartoti teiginį, 1 g jogurto ar rauginto pieno turėtų būti bent 10 ⁸ kolonijas sudarančių vienetų gyvų raugo mikroorganizmų (<i>Lactobacillus delbrueckii subsp.bulgaricus</i> ir <i>Streptococcus thermophilus</i>).		2010;8(10):1763	1143, 2976
Gliukomananas (konjako mananas)	Gliukomananas padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, su kuriuo per parą gaunama 4 g gliukomanano. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 4 g gliukomanano.	Turi būti pateiktas perspėjimas dėl užspringimo žmonėms, kurie patiria rijimo sunkumų, arba patarimas gerti daug vandens (jei geriama nepakankamai skysčių), kad medžiaga tikrai pasiektų skrandį.	2009; 7(9):1258 2010;8(10):1798	836, 1560, 3100, 3217
Gliukomananas (konjako mananas)	Laikantis sumažintos energinės vertės dietos gliukomananas padeda mažinti svorį	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kurio kiekybiškai išreikštoje porcijoje yra 1 g gliukomanano. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia suvartojant prieš valgį per parą 3 g gliukomanano trimis porcijomis po 1 g, kartu išgeriant 1–2 stiklines vandens, jei laikomasi sumažintos energinės vertės dietos.	Turi būti pateiktas perspėjimas dėl užspringimo žmonėms, kurie patiria rijimo sunkumų, arba patarimas gerti daug vandens (jei geriama nepakankamai skysčių), kad medžiaga tikrai pasiektų skrandį.	2010;8(10):1798	854, 1556, 3725,
Graikiniai riešutai	Graikiniai riešutai padeda gerinti kraujagyslių elastingumą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktus, su kuriais per parą gaunama 30 g graikinių riešutų. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 30 g graikinių riešutų.		2011;9(4):2074	1155, 1157
Hidroksipropilmetilceliuliozė (HPMC)	Hidroksipropilmetilceliuliozės vartojimas su maistu padeda mažinti gliukozės koncentracijos padidėjimą kraujyje iš karto pavalgius	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kurio kiekybiškai išreikštoje porcijoje yra 4 g su maistu vartojamo HPMC. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant su maistu 4 g HPMC.	Turi būti pateiktas perspėjimas dėl užspringimo žmonėms, kurie patiria rijimo sunkumų, arba patarimas gerti daug vandens (jei geriama nepakankamai skysčių), kad medžiaga tikrai pasiektų skrandį.	2010;8(10):1739	814

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Hidroksipropilmetilceliuliozė (HPMC)	Hidroksipropilmetilceliuliozė padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kurį vartojant per parą gaunama bent 5 g HPMC. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 5 g HPMC.	Turi būti pateiktas perspėjimas dėl užspringimo žmonėms, kurie patiria rijimo sunkumų, arba patarimas gerti daug vandens (jei geriama nepakankamai skysčių), kad medžiaga tikrai pasiektų skrandį.	2010;8(10):1739	815
Jodas	Jodas padeda palaikyti normalią pažinimo funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau jodo šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1800	273
Jodas	Jodas padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau jodo šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 402
Jodas	Jodas padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau jodo šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1800	273
Jodas	Jodas padeda palaikyti normalią odos būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau jodo šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1214	370

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Jodas	Jodas padeda palaikyti normalią skydliaukės hormonų gamybą ir normalią skydliaukės veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau jodo šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 1237
Kalcis	Kalcis padeda palaikyti normalų kraujo krešėjimą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau kalcio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1210	230, 236
Kalcis	Kalcis padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau kalcio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1210	234
Kalcis	Kalcis padeda palaikyti normalią raumenų veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau kalcio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1210	226, 230, 235
Kalcis	Kalcis padeda palaikyti normalų nervų impulso perdavimą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau kalcio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1210	227, 230, 235

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Kalcis	Kalcis padeda palaikyti normalų virškinimo fermentų veikimą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau kalcio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1210	355
Kalcis	Kalcis atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi ir specializacijos procesuose	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau kalcio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1725	237
Kalcis	Kalcis reikalingas normaliai kaulų būklei palaikyti	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau kalcio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		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
Kalcis	Kalcis reikalingas normaliai dantų būklei palaikyti	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau kalcio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1210 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 231, 2731, 3099,3155, 4311, 4312, 4703 4704
Kalis	Kalis padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau kalio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010; 8(2):1469	386

▼ **M5**

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Kalis	Kalis padeda palaikyti normalią raumenų veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau kalio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010; 8(2):1469	320
Kalis	Kalis padeda palaikyti normalų kraujospūdį	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau kalio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010; 8(2):1469	321
Kreatinas	Kreatinas didina fizinį pajėgumą atliekant labai intensyvius trumpalaikius fizinius pratimus	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, su kuriuo per parą gaunama 3 g kreatino. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 3 g kreatino.	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktus, kurie skirti labai intensyvius fizinius pratimus atliekantiems suaugusiems asmenims	2011;9(7):2303	739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924
Kreatinas	Kasdienis kreatino vartojimas gali pagerinti jėgos išvermės pratimų poveikį vyresnių nei 55 metų žmonių raumenų jėgai	Vartotojui pateikiama informacija, kad: — teiginys skirtas vyresniems nei 55 metų žmonėms, reguliariai atliekantiems jėgos išvermės pratimus. — teigiamas poveikis pasireiškia, jei per parą suvartojama 3 g kreatino ir atliekami jėgos išvermės pratimai, dėl kurių po kurio laiko galima didinti krūvį ir kurie turėtų būti atliekami kelias savaites, bent tris kartus per savaitę, bent 65 %–75 % didžiausios apkrovos (*****) intensyvumu.	Teiginys gali būti vartojamas tik kalbant apie maisto produktus, skirtus vyresniems nei 55 metų žmonėms, reguliariai atliekantiems jėgos išvermės pratimus.	2016;14(2):4400	

▼ **M11**

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Kviečių sėlenų skaidulinės medžiagos	Kviečių sėlenų skaidulinės medžiagos padeda greitinti maisto judėjimą žarnyne	Teiginys gali būti vartojamas tik su maisto produktu, kuriame yra daug tų skaidulinių medžiagų, kaip nurodyta teiginyje DAUG SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad deklaruojamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant ne mažiau kaip 10 g kviečių sėlenų skaidulinių medžiagų.		2010;8(10):1817	828, 839, 3067, 4699
Kviečių sėlenų skaidulinės medžiagos	Kviečių sėlenų skaidulinės medžiagos padeda padidinti fekalijų masę	Teiginys gali būti vartojamas tik su maisto produktu, kuriame yra daug tų skaidulinių medžiagų, kaip nurodyta teiginyje DAUG SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1817	3066
Laktazės fermentas	Laktazės fermentas gerina laktozės virškinimą asmenims, kurie sunkiai virškina laktozę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto papildus, kurių minimali dozė 4 500 FCC (Maisto cheminių medžiagų kodeksas) vienetai, pateikiant nurodymus tikslinei grupei vartoti kiekvieną kartą valgant maisto produktą, kuriame yra laktozės.	Tikslinei gyventojų grupei taip pat pateikiama informacija, kad laktozės tolerancija yra kintama ir kad jie turėtų prašyti rekomendacijos dėl šios medžiagos reikšmės jų mitybai.	2009; 7(9):1236 2011;9(6):2203	1697, 1818 1974
Laktitolis	Laktitolis padeda palaikyti normalią žarnyno veiklą, nes tuštinamasi dažniau	Teiginys gali būti vartojamas tik kalbant apie maisto papildus, kurių sudėtyje vienoje kiekybiškai išreikštoje paros porcijoje yra 10 g laktitolio. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis gaunamas suvartojant 10 g laktitolio vienoje paros porcijoje	Teiginys negali būti vartojamas kalbant apie vaikams skirtus maisto produktus.	2015;13(10):4252	
Laktuliozė	Laktuliozė padeda greitinti maisto judėjimą žarnyne	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kurio vienoje kiekybiškai išreikštoje porcijoje yra 10 g laktuliozės. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą vieną kartą suvartojant 10 g laktuliozės.		2010;8(10):1806	807
Linolo rūgštis	Linolo rūgštis padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kuriame yra ne mažiau kaip 1,5 g linolo rūgšties (LR) 100 g ir 100 kcal maisto produkto. Vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 10 g LR.		2009; 7(9):1276 2011;9(6):2235	489, 2899

▼ M12▼ M5

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Magnis	Magnis padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau magnio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1807	244
Magnis	Magnis padeda išlaikyti elektrolitų pusiausvyrą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau magnio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1216	238
Magnis	Magnis padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau magnio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1216	240, 247, 248
Magnis	Magnis padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau magnio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1216	242
Magnis	Magnis padeda palaikyti normalią raumenų funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau magnio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1216 2010;8(10):1807	241, 380, 3083
Magnis	Magnis padeda palaikyti normalią baltymų sintezę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau magnio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1216	364

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Magnis	Magnis padeda palaikyti normalią psichologinę funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau magnio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1807	245, 246
Magnis	Magnis padeda palaikyti normalią kaulų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau magnio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1216	239
Magnis	Magnis padeda palaikyti normalią dantų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau magnio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1216	239
Magnis	Magnis atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi procese	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau magnio šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1216	365
Maisto produktai, kuriuose yra mažai natrio arba jo kiekis sumažintas	Natrio vartojimo mažinimas padeda palaikyti normalų kraujospūdį	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kuriame yra bent mažai natrio (druskos), kaip nurodyta teiginyje MAŽAI NATRIO (DRUSKOS) arba sumažintas natrio (druskos) kiekis, kaip nurodyta teiginyje MAŽIAU [MAISTINĖS MEDŽAGOS PAVADINIMAS], pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2011;9(6):2237	336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420
Maisto produktai, kuriuose yra mažai sočiųjų riebalų rūgščių arba jų kiekis sumažintas	Sočiųjų riebalų vartojimo mažinimas padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktus, kuriuose yra bent jau mažai sočiųjų riebalų rūgščių, kaip nurodyta teiginyje MAŽAI SOČIŲJŲ RIEBALŲ ARBA sumažintas sočiųjų riebalų rūgščių kiekis, kaip nurodyta teiginyje MAŽIAU [MAISTINĖS MEDŽAGOS PAVADINIMAS], pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2011;9(4):2062	620, 671, 4332

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Manganas	Manganas padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau mangano šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1217 2010;8(10):1808	311, 405
Manganas	Manganas padeda palaikyti normalią kaulų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau mangano šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1217	310
Manganas	Manganas padeda palaikyti normalų jungiamojo audinio formavimąsi	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau mangano šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1808	404
Manganas	Manganas padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau mangano šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1217	309
Melatoninas	Melatoninas padeda mažinti subjektyvų laiko juostų skirtumą pajautimą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kurio kiekybiškai išreikštoje porcijoje yra ne mažiau kaip 0,5 mg melatonino. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia suvartojant ne mažiau kaip 0,5 mg prieš einant miegoti pirmą kelionės dieną ir kelias dienas po atvykimo į kelionės tikslo vietą.		2010; 8(2):1467	1953

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Melatoninas	Melatoninas padeda mažinti laiko, reikalingo norint užmigti, trukmę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kurio kiekybiškai išreikštoje porcijoje yra 1 mg melatonino. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia suvartojant 1 mg melatonino prieš einant miegoti.		2011;9(6):2241	1698, 1780, 4080
Mėsa ar žuvis	Mėsa ar žuvis padeda gerinti geležies absorbciją, jei valgoma su kitais maisto produktais, kuriuose yra geležies	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kurio vienoje kiekybiškai išreikštoje porcijoje yra ne mažiau kaip 50 g mėsos ar žuvies. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 50 g mėsos ar žuvies kartu su maisto produktu (-ais), kuriame (-iuose) yra su hemu nesujungtos geležies.		2011;9(4):2040	1223
Miežių grūdų skaidulinės medžiagos	Miežių grūdų skaidulinės medžiagos padeda padidinti fekalijų masę	Teiginys gali būti vartojamas tik su maisto produktu, kuriame yra daug tų skaidulinių medžiagų, kaip nurodyta teiginyje DAUG SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2011;9(6):2249	819
Molibdenas	Molibdenas padeda palaikyti normalią sieros turinčių aminorūgščių apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau molibdeno šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1745	313
<i>Monascus purpureus</i> (raudonosiomis mielėmis fermentuoti ryžiai)	Monakolinas K iš raudonosiomis mielėmis fermentuotų ryžių padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, su kuriuo per parą gaunama 10 mg monakolino K iš raudonosiomis mielėmis fermentuotų ryžių. Norint vartoti teiginį, vartotojui turi būti suteikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 10 mg monakolino K iš raudonosiomis mielėmis fermentuotų ryžių gaminių.		2011;9(7):2304	1648, 1700

▼ **M5**

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Mononesočiosios ir (arba) polinesočiosios riebalų rūgštys	Sočiųjų riebalų pakeitimas nesočiaisiais riebalais mityboje padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje [mononesočiosios ir polinesočiosios riebalų rūgštys yra nesotieji riebalai]	Teiginys gali būti vartojamas tik su maisto produktu, kuriame yra daug nesočiųjų riebalų rūgščių, kaip nurodyta teiginyje DAUG NESOČIŲJŲ RIEBALŲ, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2011;9(4):2069 2011;9(6):2203	621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065 674, 4335

▼ **M8**

Natūralus cikorių inulinas	Cikorių inulinas padeda palaikyti normalią žarnyno veiklą, nes tuštinamasi dažniau (***)	Vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia per parą suvartojant 12 g cikorių inulino. Teiginys gali būti vartojamas tik kai kalbama apie maisto produktus, kuriuos vartojant per parą gaunama ne mažiau kaip 12 g natūralaus cikorių inulino – nefrakcionuoto monosacharidų (< 10 %), disacharidų, inulino tipo fruktanų ir iš cikorių ekstrahuoto inulino mišinio, kurio vidutinis polimerizacijos laipsnis ≥ 9.		2015;13(1):3951	
----------------------------	--	--	--	-----------------	--

▼ **M9**

Nefermentuojamieji angliavandeniai	Maisto produktų ir (arba) gėrimų, kurių sudėtyje vietoj fermentuojamųjų angliavandenių yra <visų vartojamų nefermentuojamųjų angliavandenių pavadinimas>, vartojimas padeda palaikyti dantų mineralizaciją.	Norint vartoti teiginį, maisto produktuose ir gėrimuose fermentuojamieji angliavandeniai (1**) turėtų būti pakeisti nefermentuojamaisiais angliavandeniais (2***) tokiu kiekiu, kad tokių maisto produktų ar gėrimų vartojimo metu ir iki 30 minučių po vartojimo dantų apnašų pH nesumažėtų žemiau 5,7. (1**) Fermentuojamieji angliavandeniai – su maisto produktais ar gėrimais vartojami angliavandeniai ar angliavandenių preparatai, kurie, kaip nustatyta telemetriniais dantų apnašų pH bandymais <i>in vivo</i> arba <i>in situ</i> , vartojimo metu ir iki 30 minučių po vartojimo mikrobinės fermentacijos būdu sumažina dantų apnašų pH iki mažesnės vertės nei 5,7. (2***) Nefermentuojamieji angliavandeniai – su maisto produktais ar gėrimais vartojami angliavandeniai ar angliavandenių preparatai, kurie, kaip nustatyta telemetriniais dantų apnašų pH bandymais <i>in vivo</i> arba <i>in situ</i> , vartojimo metu ir iki 30 minučių po vartojimo mikrobinės fermentacijos būdu nesumažina dantų apnašų pH iki mažesnės konservatyvios vertės nei 5,7.		2013;11(7):3329	
------------------------------------	---	--	--	-----------------	--

▼ **M9**

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Nevirškinamieji angliavandeniai	Maisto produktų (gėrimų), kurių sudėtyje vietoj cukraus yra <visų vartojamų nevirškinamųjų angliavandenių pavadinimas>, vartojimas sukelia mažesnę gliukozės koncentracijos kraujyje padidėjimą po jų vartojimo, palyginti su cukraus turinčiais maisto produktais (gėrimais).	Norint vartoti teiginį, maisto produktuose ar gėrimuose cukrus turėtų būti pakeistas nevirškinamaisiais angliavandeniais, kurie plonojoje žarnoje nėra nei virškinami, nei išsavinami angliavandeniai, kad maisto produktų ar gėrimų sudėtyje cukraus būtų mažiau bent kiekiu, nurodytu teiginyje MAŽIAU [MAISTINĖS MEDŽAGOS PAVADINIMAS], pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2014;12(1):3513 2014;12(10):3838 2014;12(10):3839	
Niacinas	Niacinas padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau niacino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	43, 49, 54, 51
Niacinas	Niacinas padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau niacino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1224	44, 53
Niacinas	Niacinas padeda palaikyti normalią psichologinę funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau niacino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1757	55

▼ **M5**

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Niacinas	Niacinas padeda palaikyti normalią gleivinių būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau niacino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1224	45, 52, 4700
Niacinas	Niacinas padeda palaikyti normalią odos būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau niacino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	45, 48, 50, 52, 4700
Niacinas	Niacinas padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau niacino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1757	47
Oleino rūgštis	Sočiųjų riebalų pakeitimas nesočiaisiais riebalais mityboje padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje. Oleino rūgštis priskiriama nesotiesiems riebalams.	Teiginys gali būti vartojamas tik su maisto produktu, kuriame yra daug nesočiųjų riebalų rūgščių, kaip nurodyta teiginyje DAUG NESOČIŲJŲ RIEBALŲ, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2011;9(4):2043	673, 728, 729, 1302, 4334

▼ M5▼ M10▼ C2

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Pakaitinis maisto produktas svoriui kontroliuoti	Vieno pagrindinio valgio per parą pakeitimas pakaitiniu maisto produktu laikantis sumažinto energijos kiekio dietos padeda išlaikyti sumažėjusį kūno svorį.	<p>Norint vartoti šį teiginį, maisto produktas turėtų atitikti šiuos reikalavimus:</p> <p>1. Energinė vertė</p> <p>Maisto produkto porcijos energinė vertė turi būti ne mažesnė kaip 200 kcal (840 kJ) ir ne didesnė kaip 250 kcal (1 046 kJ) (****).</p> <p>2. Riebalų kiekis ir sudėtis</p> <p>Iš riebalų gaunama energija turi neviršyti 30 % visos produkto energinės vertės.</p> <p>Linoleno rūgšties kiekis (gliceridų pavidalu) turi būti ne mažesnis kaip 1 g.</p> <p>3. Baltymų kiekis ir sudėtis</p> <p>Maisto produkto sudėtyje esantys baltymai turi sudaryti ne mažiau kaip 25 % ir ne daugiau kaip 50 % visos produkto energinės vertės.</p> <p>Cheminis baltymų indeksas turi būti lygus indeksui, kurį nustatė Pasaulio sveikatos organizacija „Energinės vertės ir baltymų reikalavimuose“. Jungtinio PSO, FAO ir JT universiteto posėdžio ataskaita. Ženeva, Pasaulio sveikatos organizacija, 1985 m. (PSO techninių ataskaitų serija, 724)</p>	<p>Norint vartoti teiginį, vartotojui turi būti pateikiama informacija apie tinkamo paros skysčių suvartojimo svarbą ir apie tai, kad produktai numatyta paskirtimi yra naudingi tik tada, kai jie vartojami kaip dalis sumažinto energijos kiekio dietos, o kitą raciono dalį būtinai turi sudaryti kiti maisto produktai.</p> <p>Norint pasiekti deklaruojamą poveikį, vienas pagrindinis valgis kasdien turėtų būti keičiamas vienu pakaitiniu maisto produktu.</p>	2010; 8(2):1466 2015; 13(11):4287	1418

▼ C2

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris																		
		<p><i>Reikalavimų dėl aminorūgščių modelis (g/100 g baltymų)</i></p> <table border="1" data-bbox="779 443 1348 944"> <tbody> <tr> <td>Cisteinas ir metioninas</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Histidinas</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Izoleucinas</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Leucinas</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Lizinas</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Fenilalaninas ir tirozinas</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Treoninas</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Triptofanas</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Valinas</td> <td>1,3</td> </tr> </tbody> </table> <p>Cheminis indeksas – tai mažiausias santykį tarp kiekvienos bandomojo baltymo nepakeičiamos aminorūgšties kiekio ir atitinkamai kiekvienos bandomojo baltymo aminorūgšties kiekio pamatiniame baltyme.</p> <p>Jei cheminis indeksas žemesnis nei 100 % pamatinio baltymo indekso, minimalūs baltymų lygiai atitinkamai didinami. Bet kokių atveju, baltymo cheminis indeksas sudaro ne mažiau kaip 80 % pamatinio baltymo indekso.</p> <p>Visais atvejais aminorūgščių galima pridėti tik siekiant pagerinti baltymų maistinę vertę ir tik šiam tikslui pasiekti reikiamomis dalimis.</p>	Cisteinas ir metioninas	1,7	Histidinas	1,6	Izoleucinas	1,3	Leucinas	1,9	Lizinas	1,6	Fenilalaninas ir tirozinas	1,9	Treoninas	0,9	Triptofanas	0,5	Valinas	1,3			
Cisteinas ir metioninas	1,7																						
Histidinas	1,6																						
Izoleucinas	1,3																						
Leucinas	1,9																						
Lizinas	1,6																						
Fenilalaninas ir tirozinas	1,9																						
Treoninas	0,9																						
Triptofanas	0,5																						
Valinas	1,3																						

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
		<p>4. Vitaminai ir mineralinės medžiagos</p> <p>Iš maisto produkto porcijos turi būti gaunama ne mažiau kaip 30 % referencinių maistinių vitaminų ir mineralinių medžiagų verčių, kaip nustatyta Reglamento (ES) Nr. 1169/2011 XIII priede. Šis reikalavimas netaikomas fluoridui, chromui, chloridui ir molibdeniui. Natrio kiekis maisto produkto porcijoje turėtų būti ne mažesnis kaip 172,5 mg. Kalio kiekis maisto produkto porcijoje turėtų būti ne mažesnis kaip 500 mg (****).</p>			
Pakaitinis maisto produktas svoriui kontroliuoti	Laikantis sumažinto energijos kiekio dietos dviejų pagrindinių paros valgių pakeitimas pakaitiniais maisto produktais padeda mažinti svorį.	<p>Norint vartoti šį teiginį, maisto produktas turėtų atitikti šiuos reikalavimus:</p> <p>1. Energijos kiekis</p> <p>Maisto produkto porcijos energinė vertė turi būti ne mažesnė kaip 200 kcal (840 kJ) ir ne didesnė kaip 250 kcal (1 046 kJ) (****).</p> <p>2. Riebalų kiekis ir sudėtis</p> <p>Iš riebalų gaunama energija turi neviršyti 30 % visos produkto energinės vertės.</p> <p>Linoleno rūgšties kiekis (gliceridų pavidalu) turi būti ne mažesnis kaip 1 g.</p> <p>3. Baltymų kiekis ir sudėtis</p> <p>Maisto produkto sudėtyje esantys baltymai turi sudaryti ne mažiau kaip 25 % ir ne daugiau kaip 50 % visos produkto energinės vertės.</p> <p>Cheminis baltymų indeksas turi būti lygus indeksui, kurį nustatė Pasaulio sveikatos organizacija „Energinės vertės ir baltymų reikalavimuose“. Jungtinio PSO, FAO ir JT universiteto posėdžio ataskaita. Ženeva, Pasaulio sveikatos organizacija, 1985 m. (PSO techninių ataskaitų serija, 724)</p>	<p>Norint vartoti teiginį, vartotojui turi būti pateikiama informacija apie tinkamo paros skysčių suvartojimo svarbą ir apie tai, kad produktai numatyta paskirtimi yra naudingi tik tada, kai jie vartojami kaip dalis sumažinto energijos kiekio dietos, o kitą raciono dalį būtina turi sudaryti kiti maisto produktai.</p> <p>Norint pasiekti deklaruojamą poveikį, du pagrindiniai valgiai kasdien turėtų būti keičiami pakaitiniais maisto produktais.</p>	2010; 8(2):1466 2015; 13(11):4287	1417

▼ C2

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris																		
		<p>Reikalavimų dėl aminorūgščių modelis (g/100 g baltymų)</p> <table border="1" data-bbox="779 480 1350 979"> <tbody> <tr> <td>Cisteinas ir metioninas</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Histidinas</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Izoleucinas</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Leucinas</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Lizinas</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Fenilalaninas ir tirozinas</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Treoninas</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Triptofanas</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Valinas</td> <td>1,3</td> </tr> </tbody> </table> <p>Cheminis indeksas – tai mažiausias santykį tarp kiekvienos bandomojo baltymo nepakeičiamos aminorūgšties kiekio ir atitinkamai kiekvienos bandomojo baltymo aminorūgšties kiekio pamatiniame baltyme.</p> <p>Jei cheminis indeksas žemesnis nei 100 % pamatinio baltymo indekso, minimalūs baltymų lygiai atitinkamai didinami. Bet kokiu atveju, baltymo cheminis indeksas sudaro ne mažiau kaip 80 % pamatinio baltymo indekso.</p> <p>Visais atvejais aminorūgščių galima pridėti tik siekiant pagerinti baltymų maistinę vertę ir tik šiam tikslui pasiekti reikiamomis dalimis.</p>	Cisteinas ir metioninas	1,7	Histidinas	1,6	Izoleucinas	1,3	Leucinas	1,9	Lizinas	1,6	Fenilalaninas ir tirozinas	1,9	Treoninas	0,9	Triptofanas	0,5	Valinas	1,3			
Cisteinas ir metioninas	1,7																						
Histidinas	1,6																						
Izoleucinas	1,3																						
Leucinas	1,9																						
Lizinas	1,6																						
Fenilalaninas ir tirozinas	1,9																						
Treoninas	0,9																						
Triptofanas	0,5																						
Valinas	1,3																						

▼ C2

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
		<p>4. Vitaminai ir mineralinės medžiagos</p> <p>Iš maisto produkto porcijos turi būti gaunama ne mažiau kaip 30 % referencinių maistinių vitaminų ir mineralinių medžiagų verčių, kaip nustatyta Reglamento (ES) Nr. 1169/2011 XIII priede. Šis reikalavimas netaikomas fluoridui, chromui, chloridui ir molibdeniui. Natrio kiekis maisto produkto porcijoje turėtų būti ne mažesnis kaip 172,5 mg. Kalio kiekis maisto produkto porcijoje turėtų būti ne mažesnis kaip 500 mg. (*****)</p>			

▼ M5

Pantoteno rūgštis	Pantoteno rūgštis padeda palankyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau pantoteno rūgšties šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1218	56, 59, 60, 64, 171, 172, 208
Pantoteno rūgštis	Pantoteno rūgštis padeda palankyti normalią steroidinių hormonų, vitamino D ir kai kurių neuromediatorių sintezę ir apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau pantoteno rūgšties šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1218	181
Pantoteno rūgštis	Pantoteno rūgštis padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau pantoteno rūgšties šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1758	63

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Pantoteno rūgštis	Pantoteno rūgštis padeda palaikyti normalią protinę veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau pantoteno rūgšties šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1218 2010;8(10):1758	57, 58
Pektinai	Pektinai padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, su kuriuo per parą gaunama 6 g pektinų. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis atsiranda per parą suvartojant 6 g pektinų.	Turi būti pateiktas perspėjimas dėl užspringimo žmonėms, kurie patiria rijimo sunkumų, arba patarimas gerti daug vandens (jei geriama nepakankamai skysčių), kad medžiaga tikrai pasiektų skrandį.	2010;8(10):1747	818, 4236
Pektinai	Pektinų vartojimas su maistu padeda mažinti padidėjusią gliukozės koncentraciją kraujyje iš karto pavalgius	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, kurio kiekybiškai išreikštoje porcijoje yra 10 g pektinų. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis atsiranda per parą su maistu suvartojant 10 g pektinų.	Turi būti pateiktas perspėjimas dėl užspringimo žmonėms, kurie patiria rijimo sunkumų, arba patarimas gerti daug vandens (jei geriama nepakankamai skysčių), kad medžiaga tikrai pasiektų skrandį.	2010;8(10):1747	786
Pupenių derva	Pupenių derva padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktą, su kuriuo per parą gaunama 10 g pupenių dervos. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis atsiranda per parą suvartojant 10 g pupenių dervos.	Turi būti pateiktas perspėjimas dėl užspringimo žmonėms, kurie patiria rijimo sunkumų, arba patarimas gerti daug vandens (jei geriama nepakankamai skysčių), kad medžiaga tikrai pasiektų skrandį.	2010;8(2):1464	808
Riboflavinai (vitaminas B2)	Riboflavinai padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau riboflavino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1814	29, 35, 36, 42

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Riboflavinai (vitaminas B2)	Riboflavinai padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau riboflavino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1814	213
Riboflavinai (vitaminas B2)	Riboflavinai padeda palaikyti normalią gleivinių būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau riboflavino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1814	31
Riboflavinai (vitaminas B2)	Riboflavinai padeda palaikyti normalią raudonųjų kraujo kūnelių būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau riboflavino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1814	40
Riboflavinai (vitaminas B2)	Riboflavinai padeda palaikyti normalią odos būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau riboflavino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1814	31, 33
Riboflavinai (vitaminas B2)	Riboflavinai padeda išsaugoti normalų regėjimą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau riboflavino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1814	39

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Riboflavinai (vitaminas B2)	Riboflavinai padeda palaikyti normalią geležies apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau riboflavino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1814	30, 37
Riboflavinai (vitaminas B2)	Riboflavinai padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau riboflavino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1814	207
Riboflavinai (vitaminas B2)	Riboflavinai padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau riboflavino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1814	41
Rugių skaidulinės medžiagos	Rugių skaidulinės medžiagos padeda palaikyti normalią žarnyno funkciją	Teiginys gali būti vartojamas tik su maisto produktu, kuriame yra daug tų skaidulinių medžiagų, kaip nurodyta teiginyje DAUG SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2011;9(6):2258	825
Selenas	Selenas padeda palaikyti normalią spermatogenezę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau seleno šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1220	396

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Selenas	Selenas padeda palaikyti normalią plaukų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau seleno šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1727	281
Selenas	Selenas padeda palaikyti normalią nagų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau seleno šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1727	281
Selenas	Selenas padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau seleno šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	278, 1750
Selenas	Selenas padeda palaikyti normalią skydliaukės veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau seleno šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1727 2009; 7(9):1220	279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293
Selenas	Selenas padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau seleno šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Tiaminas	Tiaminas padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau tiamino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1222	21, 24, 28
Tiaminas	Tiaminas padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau tiamino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1222	22, 27
Tiaminas	Tiaminas padeda palaikyti normalią psichologinę funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau tiamino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1755	205
Tiaminas	Tiaminas padeda palaikyti normalią širdies veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau tiamino šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1222	20
Vanduo	Vanduo padeda palaikyti normalią fizinę ir pažinimo funkciją	Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireikštų, jei per parą iš visų šaltinių būtų suvartojama ne mažiau kaip 2,0 l vandens.	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie vandenį, atitinkantį Direktyvas 2009/54/EB ir (arba) 98/83/EB	2011;9(4):2075	1102, 1209, 1294, 1331
Vanduo	Vanduo padeda palaikyti normalią kūno temperatūrą	Norint vartoti teiginį, pateikiama informacija vartotojui, kad teigiamas poveikis pasireikštų, jei per parą iš visų šaltinių būtų suvartojama ne mažiau kaip 2,0 l vandens.	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie vandenį, atitinkantį Direktyvas 2009/54/EB ir (arba) 98/83/EB	2011;9(4):2075	1208

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Varis	Varis padeda palaikyti normalią jungiamojo audinio būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vario šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1211	265, 271, 1722
Varis	Varis padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vario šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	266, 1729
Varis	Varis padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vario šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	267, 1723
Varis	Varis padeda palaikyti normalią plaukų pigmentaciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vario šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Varis	Varis padeda palaikyti normalų geležies pernešimą organizme	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vario šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1211	269, 270, 1727

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Varis	Varis padeda palaikyti normalią odos pigmentaciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vario šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Varis	Varis padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vario šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	264, 1725
Varis	Varis padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažeidimo	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vario šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1211	263, 1726
Vitaminas A	Vitaminas A padeda palaikyti normalią geležies apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino A šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, nurodytame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1221	206
Vitaminas A	Vitaminas A padeda palaikyti normalią gleivinių būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino A šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 4702

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Vitaminas A	Vitaminas A padeda palaikyti normalią odos būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino A šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 17, 4660, 4702
Vitaminas A	Vitaminas A padeda išsaugoti normalų regėjimą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino A šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	16, 4239, 4701
Vitaminas A	Vitaminas A padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino A šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1222 2011;9(4):2021	14, 200, 1462
Vitaminas A	Vitaminas A atlieka tam tikrą funkciją ląstelių specializacijoje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino A šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1221	14
Vitaminas B12	Vitaminas B12 padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B12 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1223	99, 190

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Vitaminas B12	Vitaminas B12 padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B12 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Vitaminas B12	Vitaminas B12 padeda palaikyti normalią homocisteino apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B12 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):4114	96, 103, 106
Vitaminas B12	Vitaminas B12 padeda palaikyti normalią psichologinę funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B12 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Vitaminas B12	Vitaminas B12 padeda palaikyti normalų raudonųjų kraujo kūnelių susidarymą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B12 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1223	92, 101
Vitaminas B12	Vitaminas B12 padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B12 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1223	107

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Vitaminas B12	Vitaminas B12 padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B12 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):4114	108
Vitaminas B12	Vitaminas B12 atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi procese	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B12 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1223 2010;8(10):1756	93, 212
Vitaminas B6	Vitaminas B6 padeda palaikyti normalią cisteino sintezę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B6 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1759	4283
Vitaminas B6	Vitaminas B6 padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B6 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1759	75, 214
Vitaminas B6	Vitaminas B6 padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B6 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1225	66

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Vitaminas B6	Vitaminas B6 padeda palaikyti normalią homocisteino apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B6 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1759	73, 76, 199
Vitaminas B6	Vitaminas B6 padeda palaikyti normalią baltymų ir glikogeno apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B6 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1225	65, 70, 71
Vitaminas B6	Vitaminas B6 padeda palaikyti normalią psichologinę funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B6 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1759	77
Vitaminas B6	Vitaminas B6 padeda palaikyti normalų raudonųjų kraujo kūnelių susidarymą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B6 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1225	67, 72, 186

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Vitaminas B6	Vitaminas B6 padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B6 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1225	68
Vitaminas B6	Vitaminas B6 padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B6 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1759	78
Vitaminas B6	Vitaminas B6 padeda reguliuoti hormonų aktyvumą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino B6 šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1225	69
Vitaminas C	Vitaminas C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą intensyvaus fizinio krūvio metu ir po jo	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie maisto produktus, kuriuos vartojant per parą gaunama 200 mg vitamino C. Norint vartoti teiginį, vartotojui pateikiama informacija, kad teigiamas poveikis pasireiškia tik suvartojant per parą papildomai, be rekomenduojamos paros normos, 200 mg vitamino C.		2009; 7(9):1226	144

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Vitaminas C	Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kraujagyslių funkcijai, susidarymą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1226	130, 131, 149
Vitaminas C	Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kaulų funkcijai, susidarymą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitaminas C	Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai kremzlių funkcijai, susidarymą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitaminas C	Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai dantenu funkcijai, susidarymą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1226	131, 136, 149

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Vitaminas C	Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai odos funkcijai, susidarymą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1226	131, 137, 149
Vitaminas C	Vitaminas C padeda palaikyti normalų kolageno, kuris reikalingas normaliai dantų funkcijai, susidarymą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1226	131, 149
Vitaminas C	Vitaminas C padeda palaikyti normalią energijos apykaitą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	135, 2334, 3196
Vitaminas C	Vitaminas C padeda palaikyti normalią nervų sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1226	133

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Vitaminas C	Vitaminas C padeda palaikyti normalią psichologinę funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1815	140
Vitaminas C	Vitaminas C padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	134, 4321
Vitaminas C	Vitaminas C padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	129, 138, 143, 148, 3331
Vitaminas C	Vitaminas C padeda mažinti pavargimo jausmą ir nuovargį	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ū) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŪ) MEDŽIAGOS (-Ū) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1815	139, 2622

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Vitaminas C	Vitaminas C padeda atstatyti redukuoto pavidalo vitaminą E	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1815	202
Vitaminas C	Vitaminas C gerina geležies absorbciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino C šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1226	132, 147
Vitaminas D	Vitaminas D padeda palaikyti normalią kalcio ir fosforo absorbciją ir (arba) įsisavinimą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino D šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1227	152, 157, 215
Vitaminas D	Vitaminas D padeda palaikyti normalią kalcio koncentraciją kraujyje	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino D šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1227 2011;9(6):2203	152, 157 215

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Vitaminas D	Vitaminas D padeda palaikyti normalią kaulų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino D šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1227	150, 151, 158, 350
Vitaminas D	Vitaminas D padeda palaikyti normalią raumenų funkciją	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino D šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010; 8(2):1468	155
Vitaminas D	Vitaminas D padeda palaikyti normalią dantų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino D šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1227	151, 158
Vitaminas D	Vitaminas D padeda palaikyti normalią imuninės sistemos veiklą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino D šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010; 8(2):1468	154, 159

▼ M5

Maistinė ar kita medžiaga, maisto produktas ar maisto produkto kategorija	Teiginys	Teiginio vartojimo sąlygos	Maisto produkto vartojimo sąlygos ir (arba) apribojimai ir (arba) papildomi teiginiai ar perspėjimai	EMST leidinio numeris	EMST vertinti pateikto konsoliduoto sąrašo įrašo atitinkamas numeris
Vitaminas D	Vitaminas D atlieka tam tikrą funkciją ląstelių dalijimosi procese	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino D šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7(9):1227	153
Vitaminas E	Vitaminas E padeda apsaugoti ląsteles nuo oksidacinės pažaidos	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino E šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2010;8(10):1816	160, 162, 1947
Vitaminas K	Vitaminas K padeda palaikyti normalų kraujo krešėjimą	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino K šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7 (9):1228	124, 126
Vitaminas K	Vitaminas K padeda palaikyti normalią kaulų būklę	Teiginys gali būti vartojamas kalbant tik apie tą maisto produktą, kuris yra bent jau vitamino K šaltinis, kaip nurodyta teiginyje [VITAMINO (-Ų) PAVADINIMAS] IR / ARBA [MINERALINĖS (-IŲ) MEDŽIAGOS (-Ų) PAVADINIMAS] ŠALTINIS, pateiktame Reglamento (EB) Nr. 1924/2006 priede.		2009; 7 (9):1228	123, 127, 128, 2879

(*) D-tagatozės ir izomaltuliozės atveju tai reikėtų skaityti „kiti cukrūs“

(**) D-tagatozės ir izomaltuliozės atveju tai reikėtų skaityti „kiti cukrūs“

▼ **M5**

- **M8** (***) Leidžiama vartoti nuo 2016 m. sausio 1 d. penkerių metų laikotarpį tik bendrovei „BENEO-Orafti S.A.“, Rue L. Maréchal 1, B-4360, Oreya, Belgija. ◀
- **M10** ► **C2** (***) Nuo 2016 m. liepos 21 d. iki 2019 m. rugsėjo 14 d. maisto produkto energinė vertė turi būti ne mažesnė kaip 200 kcal (840 kJ) ir ne didesnė kaip 400 kcal (1 680 kJ).
- (****) Nuo 2016 m. liepos 21 d. iki 2019 m. rugsėjo 14 d. iš maisto produkto porcijos turi būti gaunama ne mažiau kaip 30 % toliau lentelėje nurodytų referencinių vitaminų ir mineralinių medžiagų verčių:

Vitaminas A	(µg RE)	700
Vitaminas D	(µg)	5
Vitaminas E	(mg)	10
Vitaminas C	(mg)	45
Tiaminas	(mg)	1,1
Riboflavinai	(mg)	1,6
Niacinas	(mg-NE)	18
Vitaminas B ₆	(mg)	1,5
Foliatai	(µg)	200
Vitaminas B ₁₂	(µg)	1,4
Biotinas	(µg)	15
Pantoteno rūgštis	(mg)	3
Kalcis	(mg)	700
Fosforas	(mg)	550
Geležis	(mg)	16
Cinkas	(mg)	9,5
Varis	(mg)	1,1
Jodas	(µg)	130
Selenas	(µg)	55
Natris	(mg)	575
Magnis	(mg)	150
Manganas	(mg)	1

Nuo 2016 m. liepos 21 d. iki 2019 m. rugsėjo 14 d. kalio kiekis vienoje maisto produkto porcijoje turi sudaryti ne mažiau kaip 500 mg. ◀ ◀

- **M11** (*****) Didžiausia apkrova – didžiausias svoris, kurį asmuo gali pakelti, arba didžiausia jėga, kurią asmuo gali pasiekti per vieną kartą. ◀