

II

(Nelegislatīvi akti)

REGULAS

KOMISIJAS REGULA (ES) Nr. 432/2012

(2012. gada 16. maijs),

ar ko izveido sarakstu ar atļautajām veselīguma norādēm uz pārtikas produktiem, kuras neattiecas uz slimības riska samazināšanu un uz bērnu attīstību un veselību

(Dokuments attiecas uz EEZ)

EIROPAS KOMISIJA,

ņemot vērā Līgumu par Eiropas Savienības darbību,

ņemot vērā Eiropas Parlamenta un Padomes 2006. gada 20. decembra Regulu (EK) Nr. 1924/2006 par uzturvērtības un veselīguma norādēm uz pārtikas produktiem ⁽¹⁾ un jo īpaši tās 13. panta 3. punktu,

tā kā:

- (1) Saskaņā ar Regulas (EK) Nr. 1924/2006 10. panta 1. punktu veselīguma norādes uz pārtikas produktiem ir aizliegtas, ja vien Komisija tām nav piešķirusi atļauju saskaņā ar minēto regulu un tās nav iekļautas atļauto norāžu sarakstā.
- (2) Regulas (EK) Nr. 1924/2006 13. panta 2. punktā paredzēts, ka vēlākais līdz 2008. gada 31. janvārim dalībvalstis Komisijai iesniedz valsts sarakstus ar pārtikas produktu veselīguma norādēm, kuras minētas regulas 13. panta 1. punktā. Veselīguma norāžu valsts sarakstiem jāpievieno norādēm piemērojamie nosacījumi ar atsauci uz attiecīgo zinātnisko pamatojumu.
- (3) Regulas (EK) Nr. 1924/2006 13. panta 3. punktā paredzēts, ka pēc apspriešanās ar Eiropas Pārtikas nekaitīguma iestādi (turpmāk "Iestāde") Komisija vēlākais līdz 2010. gada 31. janvārim pieņem sarakstu ar atļautajām pārtikas produktu veselīguma norādēm, kuras minētas regulas 13. panta 1. punktā, un visus vajadzīgos šo norāžu izmantošanas nosacījumus.

(4) Komisija 2008. gada 31. janvārī saņēma dalībvalstu sarakstus ar vairāk nekā 44 000 veselīguma norādēm. Valsts sarakstu pārbaudes liecināja, ka daudzo dublikātu dēļ un pēc apspriešanās ar dalībvalstīm valsts sarakstus ir nepieciešams apkopot konsolidētā sarakstā, kurā iekļautas norādes, par kurām Iestādei būtu jāsniedz zinātniskie ieteikumi (turpmāk "konsolidētais saraksts") ⁽²⁾.

(5) Komisija 2008. gada 24. jūlijā Iestādei oficiāli nosūtīja pieprasījumu sniegt zinātnisku atzinumu atbilstīgi Regulas (EK) Nr. 1924/2006 13. panta 3. punktam, tam pievienojot darba uzdevumu un pirmo konsolidētā saraksta daļu. Konsolidētā saraksta pārējās daļas tika nosūtītas 2008. gada novembrī un decembrī. Komisija konsolidēto sarakstu pabeidza ar papildinājumu, ko nosūtīja Iestādei 2010. gada 12. martā. Dalībvalstis vēlāk atsauca dažas konsolidētajā sarakstā iekļautās norādes, pirms to novērtēšanas Iestādē. Iestādes veiktās zinātniskās novērtēšanas beigās tika publicēti atzinumi laikposmā no 2009. gada oktobra līdz 2011. gada jūlijam ⁽³⁾.

(6) Iestāde, veicot novērtēšanu, secināja, ka daži ieraksti attiecas uz dažādām norādītajām ietekmēm vai attiecas uz vienu norādīto ietekmi. Tāpēc šajā regulā paredzētai veselīguma norādei var būt viens ieraksts vai vairāki ieraksti konsolidētajā sarakstā.

(7) Attiecībā uz vairākām veselīguma norādēm Iestāde secināja, ka, pamatojoties uz iesniegtajiem datiem, cēloņsakarība starp pārtikas produktu kategoriju, pārtikas produktu vai kādu tā sastāvdaļu un norādīto ietekmi ir noteikta. Veselīguma norādēm, kas atbilst šiem secinājumiem un Regulas (EK) Nr. 1924/2006 prasībām, būtu jāpiešķir atļauja saskaņā ar Regulas (EK) 1924/2006 13. panta 3. punktu, un tās būtu jāiekļauj atļauto norāžu sarakstā.

⁽¹⁾ OV L 404, 30.12.2006., 9. lpp.

⁽²⁾ <http://www.efsa.europa.eu/en/ndaclaims13/docs/ndaclaims13.zip>

⁽³⁾ <http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/article13.htm>

- (8) Regulas (EK) Nr. 1924/2006 13. panta 3. punktā paredzēts, ka atļautajām veselīguma norādēm jāpievieno visi vajadzīgie to izmantošanas nosacījumi (tostarp ierobežojumi). Tādēļ atļauto norāžu sarakstā būtu jāiekļauj norāžu formulējums un īpašie norāžu izmantošanas nosacījumi un attiecīgos gadījumos izmantošanas nosacījumi vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums saskaņā ar Regulas (EK) Nr. 1924/2006 noteikumiem un atbilstoši Iestādes atzinumiem.
- (9) Viens no Regulas (EK) Nr. 1924/2006 mērķiem ir nodrošināt, lai veselīguma norādes būtu patiesas, skaidras, uzticamas un lietderīgas patērētājam. Tāpēc jāņem vērā šādu norāžu formulējums un noformējums. Ja norāžu formulējums patērētājiem nozīmē to pašu, ko atļautā veselīguma norāde, jo tas norāda, ka pastāv tāda pati saikne starp pārtikas produktu kategoriju, pārtikas produktu vai kādu tā sastāvdaļu un veselību, uz norādēm jāattiecinā tādi paši izmantošanas nosacījumi, kādi norādīti attiecībā uz atļautajām veselīguma norādēm.
- (10) Komisija ir konstatējusi vairākas novērtēšanai iesniegtas norādes, kas attiecas uz ietekmi, ko rada augu vai garšaugu izcelsmes vielas, kas pazīstamas kā "botāniskas" vielas, un par kurām Iestāde vēl nav pabeigusi zinātnisko novērtēšanu. Turklāt ir vairākas veselīguma norādes, par kurām ir jāveic papildu novērtēšana, pirms Komisija var izskatīt to iekļaušanu vai neiekļaušanu atļauto norāžu sarakstā, vai arī kuras ir novērtētas, taču Komisija pašreiz nevar pabeigt izskatīšanu citu leģitīmu faktoru dēļ.
- (11) Norādes, kuru novērtēšana Iestādē vai izskatīšana Komisijā vēl nav pabeigta, publicēs Komisijas tīmekļa vietnē ⁽¹⁾, un tās var turpināt izmantot saskaņā ar Regulas (EK) Nr. 1924/2006 28. panta 5. punktu un 6. punktu.
- (12) Saskaņā ar Regulas (EK) Nr. 1924/2006 6. panta 1. punktu un 13. panta 1. punktu veselīguma norādes jāpamato ar vispārpieņemtiem zinātniskiem datiem. Tāpēc nebūtu jāatļauj veselīguma norādes, par kurām Iestāde nav devusi labvēlīgu zinātniskās pamatotības vērtējumu, jo netika secināts, ka cēloņsakarība starp pārtikas produktu kategoriju, pārtikas produktu vai kādu tā sastāvdaļu un norādīto ietekmi ir noteikta. Atļaujas piešķiršanu var arī likumīgi atlikt, ja veselīguma norādes neatbilst citām vispārējām un īpašajām prasībām Regulā (EK) Nr. 1924/2006, pat tad, ja Iestāde ir devusi labvēlīgu zinātnisko vērtējumu. Veselīguma norādes, kas neatbilst vispārattīstītiem uztura un veselības principiem, nebūtu jāsniedz. Iestāde secināja, ka vienai norādei ⁽²⁾ par tauku ietekmi uz taukos šķīstošu vitamīnu normālu uzsūkšanos un citai norādei ⁽³⁾ par nātrija ietekmi uz normālas muskuļu funkcijas uzturēšanu ir noteikta cēloņsakarība. Taču, izmantojot šīs veselīguma norādes, patērētājiem tiktu sniegts pretrunīgs un neskaidrs vēstījums, jo tas veicinātu to uzturvielu lietošanu uzturā, par kurām Eiropas, nacionālās un starptautiskās iestādes, pamatojoties uz vispārattīstītiem zinātniskiem ieteikumiem, informē patērētāju, ka to patēriņš būtu jāsamazina. Tāpēc šīs divas norādes neatbilst Regulas (EK) Nr. 1924/2006 3. panta otrās daļas a) apakšpunktam, kas nosaka, ka norāžu izmantošana nedrīkst būt neskaidra vai maldinoša. Turklāt pat tad, ja attiecīgās veselīguma norādes atļautu izmantot, bet tikai saskaņā ar īpašiem izmantošanas nosacījumiem un/vai, pievienojot papildu paziņojumus vai brīdinājumus, tas tomēr nemazinātu patērētājam radītās neskaidrības, un tāpēc šīs norādes nebūtu jāatļauj.
- (13) Šī regula būtu jā sāk piemērot sešus mēnešus pēc tās spēkā stāšanās dienas, lai uzņēmēji, kas iesaistīti pārtikas apritē, varētu pielāgoties šīs regulas prasībām, tostarp to veselīguma norāžu aizliegumam saskaņā ar Regulas (EK) Nr. 1924/2006 10. panta 1. punktu, kuru novērtēšana Iestādē un izskatīšana Komisijā ir pabeigta.
- (14) Regulas (EK) Nr. 1924/2006 20. panta 1. punktā paredzēts, ka Komisija izveido un uztur Savienības Pārtikas produktu uzturvērtības un veselīguma norāžu reģistru, turpmāk "reģistrs". Reģistrā iekļaus visas atļautās norādes un, cita starpā, visus izmantošanas nosacījumus, kas uz tām attiecas. Reģistrā iekļaus arī noraidīto veselīguma norāžu sarakstu un iemeslus, kāpēc tās noraidītas.
- (15) Veselīguma norādes, ko dalībvalstis ir atsaukušas, neiekļaus noraidīto norāžu sarakstā Savienības reģistrā. Reģistru atjauninās periodiski un attiecīgi pēc tam, kad ir panākts progress saistībā ar veselīguma norādēm, par kurām Iestāde vēl nav pabeigusi novērtēšanu un/vai Komisija vēl nav pabeigusi izskatīšanu.
- (16) Izstrādājot šajā regulā paredzētos pasākumus, tika pienācīgi ņemtas vērā Komisijas saņemtās sabiedrības pārstāvju un ieinteresēto personu atsauksmes un nostājas.
- (17) Vielu pievienošanu pārtikas produktiem vai vielu izmantošanu pārtikas produktos, kā arī produktu klasificēšanu par pārtikas produktiem vai par zālēm reglamentē īpaši Savienības un valstu tiesību akti. Lēmumi par veselīguma norādēm saskaņā ar Regulu (EK) Nr. 1924/2006, piemēram, par iekļaušanu 13. panta 3. punktā minētajā atļauto norāžu sarakstā, nenozīmē ne tirdzniecības atļauju vielai,

⁽¹⁾ http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/index_en.htm

⁽²⁾ Ieraksts ID 670 un ID 2902 konsolidētajā sarakstā.

⁽³⁾ Ieraksts ID 359 konsolidētajā sarakstā.

par kuru ir norāde, ne arī lēmumu par to, vai vielu var izmantot pārtikas produktos, vai konkrēta produkta klasifikāciju par pārtikas produktu.

- (18) Šajā regulā paredzētie pasākumi ir saskaņā ar Pārtikas aprites un dzīvnieku veselības pastāvīgās komitejas atzinumu, un ne Eiropas Parlaments, ne Padome pret tiem nav iebildusi,

IR PIEŅĒMUSI ŠO REGULU.

1. pants

Atļautās veselīguma norādes

1. Regulas (EK) Nr. 1924/2006 13. panta 3. punktā minētais saraksts ar veselīguma norādēm, ko atļauts lietot uz pārtikas produktiem, ir iekļauts šīs regulas pielikumā.

2. Veselīguma norādes, kas minētas 1. punktā, ir atļauts lietot uz pārtikas produktiem saskaņā ar pielikumā paredzētajiem nosacījumiem.

2. pants

Stāšanās spēkā un piemērošana

Šī regula stājas spēkā divdesmitajā dienā pēc tās publicēšanas Eiropas Savienības Oficiālajā Vēstnesī.

To piemēro no 2012. gada 14. decembra.

Šī regula uzliek saistības kopumā un ir tieši piemērojama visās dalībvalstīs.

Briselē, 2012. gada 16. maijā

Komisijas vārdā –
priekšsēdētājs
José Manuel BARROSO

PIELIKUMS

ATĻAUTO VESELĪGUMA NORĀŽU SARAKSTS

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
A vitamīns	A vitamīns palīdz nodrošināt normālu dzelzs vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir A vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1221	206
A vitamīns	A vitamīns palīdz uzturēt gļotādu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir A vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 4702
A vitamīns	A vitamīns palīdz uzturēt ādas veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir A vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 17, 4660, 4702
A vitamīns	A vitamīns palīdz uzturēt normālu redzi	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir A vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	16, 4239, 4701
A vitamīns	A vitamīns veicina normālu imūnsistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir A vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1222 2011;9(4):2021	14, 200, 1462

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
A vitamīns	A vitamīns nepieciešams šūnu specializācijas procesam	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir A vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē: “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1221	14
Aktivētā ogle	Aktivētā ogle palīdz samazināt pārmērīgu vēdera uzpūšanos pēc ēšanas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kas noteiktā porcijā satur 1 g aktivētās ogles. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, uzņemot 1 g vismaz 30 minūtes pirms ēšanas un 1 g neilgi pēc ēšanas.		2011;9(4):2049	1938
Alfa-linolēnskābe (ALA)	ALA palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir ALA avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “OMEGA-3 TAUKSKĀBJU AVOTS”. Patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 2 g ALA.		2009; 7(9):1252 2011;9(6):2203	493, 568
Arabinoksilāns, ražots no kviešu endospermas	Arabinoksilāna uzņemšana ēšanas laikā ierobežo glikozes līmeņa paaugstināšanos asinīs pēc ēšanas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri satur vismaz 8 g no kviešu endospermas ražotas, ar arabinoksilānu (AX) bagātas šķiedrvielas (AX saturs vismaz 60 % no svara) uz 100 g pieejamo ogļhidrātu noteiktā porcijā, kas veido daļu no maltītes. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, maltītē uzņemot tādas šķiedrvielas, kuras bagātas ar arabinoksilānu (AX) un ražotas no kviešu endospermas.		2011;9(6):2205	830
Augu sterīni un augu stanoli	Augu sterīni/stanoli palīdz uzturēt normālus holesterīna līmeņus asinīs	Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot vismaz 0,8 g augu sterīnu/stanolu.		2010;8(10):1813 2011;9(6):2203	549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140 568
Auzu graudu šķiedrvielas	Auzu graudu šķiedrvielas palīdz palielināt fekāliju apjomu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuros ir daudz šādu šķiedrvielu atbilstīgi tam, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “DAUDZ ŠĶIEDRVIELU”.		2011;9(6):2249	822

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Auzu un miežu beta-glikāni	Auzu un miežu beta-glikānu uzņemšana ēšanas laikā ierobežo glikozes līmeņa paaugstināšanos asinīs pēc ēšanas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri satur vismaz 4 g auzu vai miežu beta-glikānu katros 30 g pieejamo oghidrātu noteiktā porcijā, kas veido daļu no maltītes. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, uzņemot no auzām vai miežiem iegūtus beta-glikānus.		2011;9(6):2207	821, 824
B6 vitamīns	B6 vitamīns veicina normālu cisteīna sintēzi	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B6 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):1759	4283
B6 vitamīns	B6 vitamīns palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B6 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):1759	75, 214
B6 vitamīns	B6 vitamīns veicina normālu nervu sistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B6 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1225	66
B6 vitamīns	B6 vitamīns palīdz nodrošināt normālu homocisteīna vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B6 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):1759	73, 76, 199
B6 vitamīns	B6 vitamīns palīdz nodrošināt olbaltumvielu un glikogēna normālu vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B6 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1225	65, 70, 71
B6 vitamīns	B6 vitamīns veicina normālas psiholoģiskās funkcijas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B6 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):1759	77

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
B6 vitamīns	B6 vitamīns veicina sarkano asinsķermenīšu normālu veidošanos	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B6 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1225	67, 72, 186
B6 vitamīns	B6 vitamīns veicina normālu imūnsistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B6 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1225	68
B6 vitamīns	B6 vitamīns palīdz samazināt nogurumu un nespēku	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B6 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):1759	78
B6 vitamīns	B6 vitamīns veicina hormonu darbības regulāciju	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B6 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1225	69
B12 vitamīns	B12 vitamīns palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B12 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1223	99, 190
B12 vitamīns	B12 vitamīns veicina normālu nervu sistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B12 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
B12 vitamīns	B12 vitamīns palīdz nodrošināt normālu homocisteīna vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B12 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):4114	96, 103, 106

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
B12 vitamīns	B12 vitamīns veicina normālas psiholoģiskās funkcijas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B12 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
B12 vitamīns	B12 vitamīns veicina sarkano asinsķermenīšu normālu veidošanos	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B12 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1223	92, 101
B12 vitamīns	B12 vitamīns veicina normālu imūnsistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B12 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1223	107
B12 vitamīns	B12 vitamīns palīdz samazināt nogurumu un nespēku	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B12 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):4114	108
B12 vitamīns	B12 vitamīns nepieciešams šūnu dalīšanās procesam	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir B12 vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1223 2010;8(10):1756	93, 212
Beta-glikāni	Beta-glikāni palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri noteiktā porcijā satur vismaz 1 g beta-glikānu, kas iegūti no auzām, auzu kliņģem, miežiem, miežu kliņģem vai no šādu produktu maisījuma. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu pārtikā lietojot 3 g tādu beta-glikānu, kas iegūti no auzām, auzu kliņģem, miežiem, miežu kliņģem vai no šādu beta-glikānu maisījuma.		2009; 7(9):1254 2011;9(6):2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934 1236, 1299

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Betaīns	Betaīns palīdz nodrošināt normālu homocisteīna vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai tādiem pārtikas produktiem, kas noteiktā porcijā satur vismaz 500 mg betaīna. Lai norādi varētu izmantot, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 1,5 g betaīna.	Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka vairāk nekā 4 g uzņemšana katru dienu var ievērojami paaugstināt holesterīna līmeni asinīs.	2011;9(4):2052	4325
Bezcukura košļājamā gumija	Bezcukura košļājamā gumija palīdz saglabāt zobu mineralizāciju	Norādi var izmantot tikai košļājamajai gumijai, kas atbilst Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā noteiktajiem uzturvērtības norādes "BEZ CUKURA" izmantošanas nosacījumiem. Patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, košļājot košļājamo gumiju pēc ēšanas vai dzeršanas vismaz 20 minūtes.		2009; 7(9):1271 2011;9(4):2072 2011;9(6):2266	1151, 1154 486, 562, 1181
Bezcukura košļājamā gumija	Bezcukura košļājamā gumija neitralizē zobu aplikuma skābes	Norādi var izmantot tikai košļājamajai gumijai, kas atbilst Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā noteiktajiem uzturvērtības norādes "BEZ CUKURA" izmantošanas nosacījumiem. Patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, košļājot košļājamo gumiju pēc ēšanas vai dzeršanas vismaz 20 minūtes.		2009; 7(9):1271 2011;6(6):2266	1150 485
Bezcukura košļājamā gumija	Bezcukura košļājamā gumija palīdz mazināt mutes sausumu	Norādi var izmantot tikai košļājamajai gumijai, kas atbilst Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā noteiktajiem uzturvērtības norādes "BEZ CUKURA" izmantošanas nosacījumiem. Patērētājs jāinformē, ka labvēlīgo ietekmi panāk, lietojot košļājamo gumiju gadījumā, kad mutē jūtams sausums.		2009; 7(9):1271	1240
Bezcukura košļājamā gumija ar karbamīdu	Bezcukura košļājamā gumija ar karbamīdu neitralizē zobu aplikuma skābes efektīvāk nekā bezcukura košļājamā gumija bez karbamīda	Norādi var izmantot tikai košļājamajai gumijai, kas atbilst Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā noteiktajiem uzturvērtības norādes "BEZ CUKURA" izmantošanas nosacījumiem. Lai varētu izmantot norādi, katrai bezcukura košļājamās gumijas plāksnītei jā satur vismaz 20 mg karbamīda. Patērētājs jāinformē par to, ka košļājamā gumija jākošļā pēc ēšanas vai dzeršanas vismaz 20 minūtes.		2011;9(4):2071	1153

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Biotīns	Biotīns palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir biotīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1209	114, 117
Biotīns	Biotīns veicina normālu nervu sistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir biotīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1209	116
Biotīns	Biotīns palīdz nodrošināt normālu makroelementu vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir biotīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	113, 114, 117, 4661
Biotīns	Biotīns veicina normālas psiholoģiskās funkcijas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir biotīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):1728	120
Biotīns	Biotīns palīdz uzturēt matu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir biotīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	118, 121, 2876
Biotīns	Biotīns palīdz uzturēt gļotādas veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir biotīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1209	115

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Biotīns	Biotīns palīdz uzturēt ādas veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir biotīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	115, 121
C vitamīns	C vitamīns palīdz uzturēt normālu imūnsistēmas darbību intensīvas fiziskas slodzes laikā un pēc tās	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri nodrošina 200 mg lielu C vitamīna devu dienā. Lai varētu izmantot norādi, patērējams jāinformē, ka labvēlīgu ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 200 mg C vitamīna papildus ieteicamajai C vitamīna dienas devai.		2009; 7(9):1226	144
C vitamīns	C vitamīns veicina normālu kolagēna veidošanos, kas nepieciešams normālai asinsvadu darbībai	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1226	130, 131, 149
C vitamīns	C vitamīns veicina normālu kolagēna veidošanos, kas nepieciešams normālai kaulu darbībai	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1226	131, 149
C vitamīns	C vitamīns veicina normālu kolagēna veidošanos, kas nepieciešams normālai skrimšļu darbībai	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1226	131, 149
C vitamīns	C vitamīns veicina normālu kolagēna veidošanos, kas nepieciešams normālai smaganu darbībai	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1226	131, 136, 149

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
C vitamīns	C vitamīns veicina normālu kolagēna veidošanos, kas nepieciešams normālai ādas darbībai	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1226	131, 137, 149
C vitamīns	C vitamīns veicina normālu kolagēna veidošanos, kas nepieciešams normālai zobu darbībai	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1226	131, 149
C vitamīns	C vitamīns palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	135, 2334, 3196
C vitamīns	C vitamīns veicina normālu nervu sistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1226	133
C vitamīns	C vitamīns veicina normālas psiholoģiskās funkcijas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):1815	140

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
C vitamīns	C vitamīns veicina normālu imūnsistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	134, 4321
C vitamīns	C vitamīns veicina šūnu aizsardzību pret oksidatīvo stresu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	129, 138, 143, 148, 3331
C vitamīns	C vitamīns palīdz samazināt nogurumu un nespēku	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):1815	139, 2622
C vitamīns	C vitamīns palīdz atjaunot E vitamīna reducēto formu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):1815	202
C vitamīns	C vitamīns uzlabo dzelzs uzsūkšanos	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir C vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1226	132, 147
Cinks	Cinks veicina normālu skābju un bāzu vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1229	360

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Cinks	Cinks palīdz nodrošināt ogļhidrātu normālu vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1819	382
Cinks	Cinks veicina normālas kognitīvās funkcijas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1229	296
Cinks	Cinks veicina normālu DNS sintēzi	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1819	292, 293, 1759
Cinks	Cinks veicina normālu auglību un reprodukciju	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1229	297, 300
Cinks	Cinks palīdz nodrošināt normālu makroelementu vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1819	2890

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EfSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EfSA
Cinks	Cinks palīdz nodrošināt normālu taukskābju vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1229	302
Cinks	Cinks palīdz nodrošināt normālu A vitamīna vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1229	361
Cinks	Cinks veicina normālu olbaltumvielu sintēzi	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1819	293, 4293
Cinks	Cinks palīdz uzturēt kaulu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1229	295, 1756
Cinks	Cinks palīdz uzturēt matu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1819	412
Cinks	Cinks palīdz uzturēt nagu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1819	412

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Cinks	Cinks palīdz uzturēt ādas veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1819	293
Cinks	Cinks palīdz uzturēt normālu testosterona līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1819	301
Cinks	Cinks palīdz uzturēt normālu redzi	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1229	361
Cinks	Cinks veicina normālu imūnsistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1229	291, 1757
Cinks	Cinks veicina šūnu aizsardzību pret oksidatīvo stresu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1229	294, 1758
Cinks	Cinks nepieciešams šūnu dalīšanās procesam	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir cinka avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1229	292, 293, 1759

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Cukura aizstājēji, t. i., koncentrēti saldinātāji; ksilīts, sorbīts, mannīts, maltīts, laktīts, izomalts, eritritols, sukraloze un polideks-troze; D-tagatoze un izomal-tuloze	Patērējot pārtikas produktus/dzērienus, kuros cukurs (*) aizvietots ar <cukura aizstā-jēja nosaukums>, glikozes līmeņa pieaugums asinīs pēc produkta lietošanas ir mazāks nekā cukuru satu-rošu pārtikas produktu/dzē-rienu lietošanas gadījumā	Lai varētu izmantot norādi, pārtikas produktos vai dzērienos cukurs jāaizvieto ar cukura aizstājējiem, t. i., ar koncentrētiem saldinātājiem, ksilītu, sorbītu, mannītu, maltītu, laktītu, izomaltu, eritritolu, sukra-lozi, polidekstrozi, vai ar to kombināciju tā, ka cukura daudzums pārtikas produktos un dzērienos ir samazināts vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "SAMAZINĀTS [UZTURVIELAS NOSAUKUMS] SATURS". Ar D-tagatozi un izomaltulozi aizvieto citu cukuru līdzvērtīgu daudzumu tādā pašā proporcijā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "SAMAZINĀTS (UZTUR-VIELAS NOSAUKUMS) SATURS".		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920 4298
Cukura aizstājēji, t. i., koncentrēti saldinātāji; ksilīts, sorbīts, mannīts, maltīts, laktīts, izomalts, eritritols, sukraloze un polideks-troze; D-tagatoze un izomal-tuloze	Patērējot pārtikas produktus/dzērienus, kuros cukurs (**) aizvietots ar <cukura aizstā-jēja nosaukums>, palīdz saglabāt zobu mineralizāciju	Lai varētu izmantot norādi, pārtikas produktos vai dzērienos (kas samazina zobu aplikuma pH zem 5,7) cukuri jāaizvieto ar cukura aizstājējiem, t. i., ar koncentrētiem saldinātājiem, ksilītu, sorbītu, mannītu, maltītu, laktītu, izomaltu, eritritolu, D-tagatozi, izomaltu-lozi, sukralozi vai polidekstrozi, vai ar to kombināciju tādā mērā, lai šādu pārtikas produktu vai dzērienu patēriņš nepazemina aplikuma pH līmeni zem 5,7 lietošanas laikā un 30 minūšu laikā pēc patēriņa.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300 1134, 1167, 1283
D vitamīns	D vitamīns veicina kalcija un fosfora normālu uzsūkšanos/ izmantošanu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir D vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1227	152, 157, 215
D vitamīns	D vitamīns palīdz uzturēt normālu kalcija līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir D vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1227 2011;9(6):2203	152, 157 215
D vitamīns	D vitamīns palīdz uzturēt kaulu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir D vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1227	150, 151, 158, 350

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
D vitamīns	D vitamīns palīdz uzturēt normālu muskuļu darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir D vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010; 8(2):1468	155
D vitamīns	D vitamīns palīdz uzturēt zobu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir D vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1227	151, 158
D vitamīns	D vitamīns veicina normālu imūnsistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir D vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010; 8(2):1468	154, 159
D vitamīns	D vitamīns nepieciešams šūnu dalīšanās procesam	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir D vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1227	153
Dokosaheksānskābe (DHA)	DHA palīdz uzturēt normālu smadzeņu darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri satur vismaz 40 mg DHA uz 100 g un 100 kcal. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 250 mg DHA.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	565, 626, 631, 689, 704, 742, 3148, 690, 3151, 497, 501, 510, 513, 519, 521, 534, 540, 688, 1323, 1360, 4294
Dokosaheksānskābe (DHA)	DHA palīdz uzturēt normālu redzi	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri satur vismaz 40 mg DHA uz 100 g un 100 kcal. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 250 mg DHA.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	627, 632, 743, 3149, 2905, 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 4294

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Dzelzs	Dzelzs veicina normālas kognitīvās funkcijas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir dzelzs avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1215	253
Dzelzs	Dzelzs palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir dzelzs avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	251, 1589, 255
Dzelzs	Dzelzs veicina sarkano asinķermenīšu un hemoglobīna normālu veidošanos	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir dzelzs avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	249, 1589, 374, 2889
Dzelzs	Dzelzs veicina normālu skābekļa transportēšanu organismā	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir dzelzs avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	250, 254, 256, 255
Dzelzs	Dzelzs veicina normālu imūnsistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir dzelzs avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1215	252, 259
Dzelzs	Dzelzs palīdz samazināt nogurumu un nespēku	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir dzelzs avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1740	255, 374, 2889

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Dzelzs	Dzelzs piedalās šūnu dalīšanās procesā	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir dzelzs avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1215	368
Dzīvās jogurta kultūras	Dzīvās kultūras jogurtā vai fermentētā pienā uzlabo produktā ietilpstošās laktozes sagremošanu personām, kurām ir problēmas ar laktozes sagremošanu	Lai varētu izmantot norādi, vienā jogurta vai fermentēta piena gramā jāietilpst vismaz 108 koloniju veidojošo vienību pienskābes baktēriju ieraugi (<i>Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus</i> un <i>Streptococcus thermophilus</i>)		2010;8(10):1763	1143, 2976
E vitamīns	E vitamīns veicina šūnu aizsardzību pret oksidatīvo stresu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir E vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1816	160, 162, 1947
Ēdienreizes aizstājējs svara kontrolei	Diētā ar samazinātu enerģētisko vērtību aizstājot vienu ēdienreizi dienā ar ēdienreizes aizstājēju, tiek veicināta pēc svara samazināšanas sasniegtā svara saglabāšana	Lai varētu izmantot norādes, pārtikas produktam jāatbilst specifikācijām, kas attiecībā uz pārtikas produktiem noteiktas Direktīvas 96/8/EK 1. panta 2. punkta b) apakšpunktā. Lai sasniegtu norādīto ietekmi, katru dienu viena ēdienreize jāaizstāj ar ēdienreizes aizstājēju.		2010; 8(2):1466	1418
Ēdienreizes aizstājējs svara kontrolei	Diētā ar samazinātu enerģētisko vērtību aizstājot divas ēdienreizes dienā ar ēdienreizes aizstājējiem, tiek veicināta svara samazināšana	Lai varētu izmantot norādi, pārtikas produktam jāatbilst specifikācijām, kas attiecībā uz pārtikas produktiem noteiktas Direktīvas 96/8/EK 1. panta 2. punkta b) apakšpunktā. Lai sasniegtu norādīto ietekmi, katru dienu divas ēdienreizes jāaizstāj ar ēdienreizes aizstājējiem.		2010; 8(2):1466	1417
Eikozānpentaēnskābe un dokosaheksānskābe (EPA/DHA)	EPA un DHA veicina normālu sirds darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir EPA un DHA avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "OMEGA-3 TAUKSKĀBJU AVOTS". Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 250 mg EPA un DHA.		2010;8(10):1796 2011;9(4):2078	504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Fluorīdi	Fluorīdi palīdz uzturēt zobu mineralizāciju	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir fluorīdu avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1212 2010;8(10):1797	275, 276, 338, 4238,
Folāti	Folāti veicina mātes aušu veidošanos grūtniecības laikā	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir folātu avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1213	2882
Folāti	Folāti veicina normālu aminoskābes sintēzi	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir folātu avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1760	195, 2881
Folāti	Folāti veicina normālu asinsradi	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir folātu avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1213	79
Folāti	Folāti palīdz nodrošināt normālu homocisteīna vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir folātu avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1213	80
Folāti	Folāti veicina normālas psiholoģiskās funkcijas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir folātu avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1760	81, 85, 86, 88

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Folāti	Folāti veicina normālu imūnsistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir folātu avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1213	91
Folāti	Folāti palīdz mazināt nogurumu un nespēku	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir folātu avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1760	84
Folāti	Folāti palīdz nodrošināt šūnu dalīšanās procesu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir folātu avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1213 2010;8(10):1760	193, 195, 2881
Fosfors	Fosfors palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir fosfora avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1219	329, 373
Fosfors	Fosfors veicina šūnu membrānu normālu darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir fosfora avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1219	328
Fosfors	Fosfors palīdz uzturēt kaulu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir fosfora avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1219	324, 327

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EfSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Fosfors	Fosfors palīdz uzturēt zobu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir fosfora avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1219	324, 327
Gaļa vai zivis	Gaļa vai zivis uzlabo dzelzs uzsūkšanos, lietojot kopā ar citiem dzelzi saturošiem pārtikas produktiem	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kas satur vismaz 50 g gaļas vai zivju vienā noteiktā porcijā. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, uzņemot 50 g gaļas vai zivju kopā ar pārtikas produktiem, kas satur nehēma dzelzi.		2011;9(4):2040	1223
Glikomannāns (konjac mannāns)	Glikomannāns palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri nodrošina 4 g lielu glikomannāna devu dienā. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 4 g glikomannāna.	Jābrīdina, ka gadījumā, ja cilvēkam ir rīšanas traucējumi vai viela tiek uzņemta, neuzdzerot pietiekami daudz šķidruma, pastāv aizrīšanās risks; — jāiesaka uzņemt vielu kopā ar pietiekamu ūdens daudzumu, lai nodrošinātu, ka tā nonāk kuņģī.	2009; 7(9):1258 2010;8(10):1798	836, 1560, 3100, 3217
Glikomannāns (konjac mannāns)	Diētā ar samazinātu enerģētisko vērtību glikomannāns veicina svara samazināšanu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri noteiktā porcijā satur 1 g glikomannāna. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu pārtikā lietojot 3 g glikomannāna pa 1 g trīs reizes dienā kopā ar 1-2 glāzēm ūdens pirms ēšanas un diētās ar samazinātu enerģētisko vērtību.	Jābrīdina, ka gadījumā, ja cilvēkam ir rīšanas traucējumi vai viela tiek uzņemta, neuzdzerot pietiekami daudz šķidruma, pastāv aizrīšanās risks; — jāiesaka uzņemt vielu kopā ar pietiekamu ūdens daudzumu, lai nodrošinātu, ka tā nonāk kuņģī.	2010;8(10):1798	854, 1556, 3725,
Guāras sveķi	Guāras sveķi palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri nodrošina 10 g lielu guāras sveķu devu dienā. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 10 g guāras sveķu.	Jābrīdina, ka gadījumā, ja cilvēkam ir rīšanas traucējumi vai viela tiek uzņemta, neuzdzerot pietiekami daudz šķidruma, pastāv aizrīšanās risks; - jāiesaka uzņemt vielu kopā ar pietiekamu ūdens daudzumu, lai nodrošinātu, ka tā nonāk kuņģī.	2010;8(2):1464	808

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Hidroksipropilmetilceluloze (HPMC)	Hidroksipropilmetilcelulozes uzņemšana ēšanas laikā ierobežo glikozes paaugstināšanas asinīs pēc ēšanas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri satur 4 g HPMC noteiktā porcijā, kas veido daļu no maltītes. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, ēdienreizē uzņemot 4 g HPMC.	Jābrīdina, ka gadījumā, ja cilvēkam ir rīšanas traucējumi vai viela tiek uzņemta, neuzdzerot pietiekami daudz šķidruma, pastāv aizrīšanās risks; - jāiesaka uzņemt vielu kopā ar pietiekamu ūdens daudzumu, lai nodrošinātu, ka tā nonāk kuņģī.	2010;8(10):1739	814
Hidroksipropilmetilceluloze (HPMC)	Hidroksipropilmetilceluloze palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri nodrošina 5 g lielu HPMC devu dienā. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 5 g HPMC.	Jābrīdina, ka gadījumā, ja cilvēkam ir rīšanas traucējumi vai viela tiek uzņemta, neuzdzerot pietiekami daudz šķidruma, pastāv aizrīšanās risks; - jāiesaka uzņemt vielu kopā ar pietiekamu ūdens daudzumu, lai nodrošinātu, ka tā nonāk kuņģī.	2010;8(10):1739	815
Hitozāns	Hitozāns palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri nodrošina 3 g lielu hitozāna dienas devu. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 3 g hitozāna.		2011;9(6):2214	4663
Hlorīds	Hlorīds veicina normālu gremošanu, kuņģī veidojot sāļsskābi	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir hlorīda avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".	Norādi nevar izmantot attiecībā uz nātrija hlorīdu	2010;8(10):1764	326
Holīns	Holīns palīdz nodrošināt normālu homocisteīna vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri satur vismaz 82,5 mg holīna uz 100 g vai 100 ml pārtikas produkta vai vienā pārtikas produkta porcijā.		2011;9(4):2056	3090
Holīns	Holīns palīdz nodrošināt normālu lipīdu vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri satur vismaz 82,5 mg holīna uz 100 g vai 100 ml pārtikas produkta vai vienā pārtikas produkta porcijā.		2011;9(4):2056	3186

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Holīns	Holīns palīdz uzturēt normālu aknu darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri satur vismaz 82,5 mg holīna uz 100 g vai 100 ml pārtikas produkta vai vienā pārtikas produkta porcijā.		2011;9(4):2056 2011;9(6):2203	1501 712, 1633
Hroms	Hroms palīdz nodrošināt normālu makroelementu vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir trīsvērtīgā hroma avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1732	260, 401, 4665, 4666, 4667
Hroms	Hroms palīdz uzturēt normālu glikozes līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir trīsvērtīgā hroma avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1732 2011;9(6):2203	262, 4667 4698
Jods	Jods veicina normālas kognitīvās funkcijas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir joda avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1800	273
Jods	Jods palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir joda avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 402
Jods	Jods veicina normālu nervu sistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir joda avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1800	273
Jods	Jods palīdz uzturēt ādas veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir joda avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1214	370

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Jods	Jods veicina vairogdziedzera hormonu normālu izstrādāšanos un normālu vairogdziedzera darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir joda avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 1237
K vitamīns	K vitamīns veicina normālu asinsreci	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir K vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7 (9):1228	124, 126
K vitamīns	K vitamīns palīdz uzturēt kaulu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir K vitamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7 (9):1228	123, 127, 128, 2879
Kalcijs	Kalcijs palīdz nodrošināt normālu asinsreci	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir kalcija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1210	230, 236
Kalcijs	Kalcijs palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir kalcija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1210	234
Kalcijs	Kalcijs palīdz nodrošināt normālu muskuļu darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir kalcija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1210	226, 230, 235
Kalcijs	Kalcijs palīdz nodrošināt normālu nervu impulsu pārvadi	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir kalcija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1210	227, 230, 235

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Kalcijs	Kalcijs palīdz nodrošināt normālu gremošanas fermentu darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir kalcija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1210	355
Kalcijs	Kalcijs palīdz nodrošināt šūnu dalīšanos un specializāciju	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir kalcija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010;8(10):1725	237
Kalcijs	Kalcijs ir nepieciešams kaulu veselības uzturēšanai	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir kalcija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		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
Kalcijs	Kalcijs ir nepieciešams, lai uzturētu zobu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir kalcija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2009; 7(9):1210 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 231, 2731, 3099,3155, 4311, 4312, 4703 4704
Kālijs	Kālijs veicina normālu nervu sistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir kālija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010; 8(2):1469	386
Kālijs	Kālijs veicina muskuļu normālu darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir kālija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010; 8(2):1469	320
Kālijs	Kālijs palīdz uzturēt normālu asinsspiedienu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir kālija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē “[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS”.		2010; 8(2):1469	321

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Kreatīns	Kreatīns paaugstina fizisko veiktspēju secīgos, īslaicīgos augstas intensitātes vingrojumos	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri nodrošina 3 g lielu kreatīna devu dienā. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 3 g kreatīna.	Norādi var izmantot tikai tādiem pārtikas produktiem, kas paredzēti lietošanai pieaugušiem cilvēkiem, kuri veic augstas intensitātes vingrojumus	2011;9(7):2303	739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924
Kviešu kliju šķiedrvielas	Kviešu kliju šķiedrvielas veicina vēdera izeju	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuros ir daudz šādu šķiedrvielu atbilstīgi tam, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "DAUDZ ŠĶIEDRVIELU". Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka norādīto ietekmi panāk, katru dienu uzņemot vismaz 10 g kviešu kliju šķiedrvielu.		2010;8(10):1817	828, 839, 3067, 4699
Kviešu kliju šķiedrvielas	Kviešu kliju šķiedrvielas palīdz palielināt fekāliju apjomu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuros ir daudz šādu šķiedrvielu atbilstīgi tam, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "DAUDZ ŠĶIEDRVIELU".		2010;8(10):1817	3066
Laktāzes enzīms	Laktāzes enzīms uzlabo laktozes sagremošanu personām, kurām ir problēmas ar laktozes sagremošanu	Norādi var izmantot tikai uztura bagātinātājiem, kuri nodrošina 4 500 FCC (Pārtikas ķīmisko vielu kodeksa) vienību lielu minimālo devu, ar norādījumu lietotājiem izmantot uztura bagātinātāju katrā laktozi saturošā ēdienreizē.	Lietotāji jāinformē arī par to, ka laktozes panesamība atšķiras un lietotājiem vajadzētu konsultēties par šīs vielas lietošanu uzturā.	2009; 7(9):1236 2011;9(6):2203	1697, 1818 1974
Laktuloze	Laktuloze paātrina zarnu satura pārvietošanos	Norādi var izmantot tikai attiecībā uz tādu pārtikas produktu, kas vienā noteiktā porcijā satur 10 g laktulozes. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, reizi dienā uzņemot 10 g laktulozes.		2010;8(10):1806	807
Linolskābe	Linolskābe palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuros linolskābes (LA) saturs ir vismaz 1,5 g uz 100 g un 100 kcal. Patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 10 g LA.		2009; 7(9):1276 2011;9(6):2235	489, 2899
Magnijs	Magnijs palīdz samazināt nogurumu un nespēku	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir magnija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1807	244

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EfSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EfSA
Magnijs	Magnijs veicina elektrolītu līdzsvaru	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir magnija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1216	238
Magnijs	Magnijs palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir magnija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1216	240, 247, 248
Magnijs	Magnijs veicina normālu nervu sistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir magnija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1216	242
Magnijs	Magnijs veicina normālu muskuļu darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir magnija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1216 2010;8(10):1807	241, 380, 3083
Magnijs	Magnijs veicina normālu olbaltumvielu sintēzi	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir magnija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1216	364
Magnijs	Magnijs veicina normālas psiholoģiskās funkcijas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir magnija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1807	245, 246
Magnijs	Magnijs palīdz uzturēt kaulu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir magnija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1216	239

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Magnijs	Magnijs palīdz uzturēt zobu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir magnija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1216	239
Magnijs	Magnijs nepieciešams šūnu dalīšanās procesam	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir magnija avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1216	365
Mangāns	Mangāns palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir mangāna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1217 2010;8(10):1808	311, 405
Mangāns	Mangāns palīdz uzturēt kaulu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir mangāna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1217	310
Mangāns	Mangāns veicina saistaudu normālu veidošanos	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir mangāna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1808	404
Mangāns	Mangāns veicina šūnu aizsardzību pret oksidatīvo stresu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir mangāna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1217	309
Melatonīns	Melatonīns palīdz atvieglot ar diennakts ritma izjaukšanu saistītās sajūtas	Norādi var izmantot tikai tādām pārtikas produktam, kas noteiktā porcijā satur vismaz 0,5 mg melatonīna. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē, ka labvēlīgo ietekmi panāk, uzņemot vismaz 0,5 mg ceļojuma pirmajā dienā neilgi pirms gulētiešanas un pirmajās dienās pēc nonākšanas galamērķī.		2010; 8(2):1467	1953

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Melatonīns	Melatonīns palīdz samazināt iemigšanai nepieciešamo laiku	Norādi var izmantot tikai attiecībā uz tādu pārtikas produktu, kas noteiktā porcijā satur 1 mg melatonīna. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, uzņemot 1 mg melatonīna neilgi pirms gulētiešanas.		2011;9(6):2241	1698, 1780, 4080
Miežu graudu šķiedrvielas	Miežu graudu šķiedrvielas palīdz palielināt fekāliju apjomu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuros ir daudz šādu šķiedrvielu atbilstīgi tam, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "DAUDZ ŠĶIEDRVIELU".		2011;9(6):2249	819
Molibdēns	Molibdēns palīdz nodrošināt sēru saturošas aminoskābes normālu vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir molibdēna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1745	313
<i>Monascus purpureus</i> (sarkanā rauga rīsi)	No sarkanā rauga rīsiem iegūtais monakolīns K palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri dienā nodrošina 10 mg lielu no sarkanā rauga rīsiem iegūta monakolīna K devu. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 10 mg monakolīna K no fermentētiem sarkanā rauga rīsu preparātiem.		2011;9(7):2304	1648, 1700
Mononepiesātinātas un/vai polinepiesātinātas taukskābes	Piesātinātu tauku aizstāšana ar nepiesātinātiem taukiem uzturā palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs [MUFA un PUFA ir nepiesātināti tauki]	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuros ir augsts nepiesātināto taukskābju saturs atbilstīgi tam, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "AR AUGSTU NEPIESĀTINĀTO TĀUKU SATURU".		2011;9(4):2069 2011;9(6):2203	621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065 674, 4335
Nesagremojamā ciete	Uzturā aizstājot sagremojamo cieti ar nesagremojamo cieti, tiek ierobežota glikozes paaugstināšanās asinīs pēc ēšanas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuros sagremojamā ciete ir aizstāta ar nesagremojamo cieti tā, ka nesagremojamā ciete veido vismaz 14 % no kopējā cietes saturā.		2011;9(4):2024	681

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Niacīns	Niacīns palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir niacīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	43, 49, 54, 51
Niacīns	Niacīns veicina normālu nervu sistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir niacīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1224	44, 53
Niacīns	Niacīns veicina normālas psiholoģiskās funkcijas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir niacīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1757	55
Niacīns	Niacīns palīdz uzturēt glotādas veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir niacīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1224	45, 52, 4700
Niacīns	Niacīns palīdz uzturēt ādas veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir niacīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	45, 48, 50, 52, 4700
Niacīns	Niacīns veicina noguruma un nespēka samazināšanos	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir niacīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1757	47
Ogļhidrātu-elektrolītu šķīdumi	Ogļhidrātu-elektrolītu šķīdumi palīdz saglabāt izturību ilgstošas fiziskas slodzes laikā	Lai varētu izmantot norādi, ogļhidrātu-elektrolītu šķīdumam jāsaturs ogļhidrāti ar enerģētisko vērtību 80–350 kcal/L un vismaz 75 % enerģijas jābūt iegūtiem no ogļhidrātiem, kas izraisa augstu glikēmisko reakciju, piemēram, no glikozes, glikozes polimēriem un saharozes. Turklāt nātrija līmenim šajos dzērienos jābūt no 20 mmol/L (460 mg/L) līdz 50 mmol/L (1,150 mg/L) un osmolalitātei 200-330 mOsm uz kilogramu ūdens.		2011;9(6):2211	466, 469

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EfSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Ogļhidrātu-elektrolītu šķīdumi	Ogļhidrātu-elektrolītu šķīdumi veicina ūdens uzskāšanos fiziskas slodzes laikā	Lai varētu izmantot norādi, ogļhidrātu-elektrolītu šķīdumam jā satur ogļhidrāti ar enerģētisko vērtību 80–350 kcal/L un vismaz 75 % enerģijas jābūt iegūtiem no ogļhidrātiem, kas izraisa augstu glikēmisko reakciju, piemēram, no glikozes, glikozes polimēriem un saharozes. Turklāt nātrija līmenim šajos dzērienos jābūt no 20 mmol/L (460 mg/L) līdz 50 mmol/L (1,150 mg/L) un osmolalitātei 200-330 mOsm uz kilogramu ūdens.		2011;9(6):2211	314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309
Oleīnskābe	Piesātinātu tauku aizstāšana ar nepiesātinātiem taukiem uzturā palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs. Oleīnskābe ietilpst nepiesātināto tauku grupā	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuros ir augsts nepiesātināto taukskābju saturs atbilstīgi tam, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "AR AUGSTU NEPIESĀTINĀTO TĀUKU SATURU".		2011;9(4):2043	673, 728, 729, 1302, 4334
Oļīveļļas polifenoli	Oļīveļļas polifenoli veicina asins lipīdu aizsardzību pret oksidatīvo stresu	Norādi var izmantot tikai oļīveļļai, kas satur vismaz 5 mg hidroksitirosoļa un tā atvasinājumu (piemēram, oleiropēina kompleksu un tirosoļu) uz 20 g oļīveļļas. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 20 g oļīveļļas.		2011;9(4):2033	1333, 1638, 1639, 1696, 2865
Pantotēnskābe	Pantotēnskābe palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir pantotēnskābes avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1218	56, 59, 60, 64, 171, 172, 208
Pantotēnskābe	Pantotēnskābe palīdz nodrošināt steroīdo hormonu, D vitamīna un dažu neiromediatoru normālu sintēzi un vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir pantotēnskābes avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1218	181
Pantotēnskābe	Pantotēnskābe palīdz samazināt nogurumu un nespēku	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir pantotēnskābes avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1758	63
Pantotēnskābe	Pantotēnskābe palīdz uzturēt garīgās darbības spējas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir pantotēnskābes avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1218 2010;8(10):1758	57, 58

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Pārtikas produkti ar zemu vai samazinātu nātrija saturu	Samazināts nātrija patēriņš palīdz uzturēt normālu asinsspiedienu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuros nātrija/sāls saturs ir vismaz tikpat zems, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "MAZ NĀTRIJA/SĀLS", vai kuros ir samazināts nātrija/sāls saturs, kā norādīts norādē "SAMAZINĀTS (UZTURVIELAS NOSAUKUMS) SATURS"		2011;9(6):2237	336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420
Pārtikas produkti ar zemu vai samazinātu piesātināto taukskābju saturu	Samazināts piesātināto tauku patēriņš palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuros piesātināto taukskābju saturs ir vismaz tikpat zems, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "AR ZEMU PIESĀTINĀTO TĀUKU SATURU", vai kuros ir samazināts piesātināto taukskābju saturs, kā norādīts norādē "SAMAZINĀTS [UZTURVIELAS NOSAUKUMS] SATURS"		2011;9(4):2062	620, 671, 4332
Pektīni	Pektīni palīdz uzturēt normālu holesterīna līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri nodrošina 6 g lielu pektīnu devu dienā. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 6 g pektīnu.	Jābrīdina, ka gadījumā, ja cilvēkam ir rīšanas traucējumi vai viela tiek uzņemta, neuzdzerot pietiekami daudz šķidruma, pastāv aizrīšanās risks; - jāiesaka uzņemt vielu kopā ar pietiekamu ūdens daudzumu, lai nodrošinātu, ka tā nonāk kuņģī.	2010;8(10):1747	818, 4236
Pektīni	Pektīnu uzņemšana ēšanas laikā ierobežo glikozes paaugstināšanos asinīs pēc ēšanas	Norādi var izmantot tikai tādām pārtikas produktam, kas noteiktā porcijā satur 10 g pektīnu. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, uzņemot 10 g pektīnu.	Jābrīdina, ka gadījumā, ja cilvēkam ir rīšanas traucējumi vai viela tiek uzņemta, neuzdzerot pietiekami daudz šķidruma, pastāv aizrīšanās risks; - jāiesaka uzņemt vielu kopā ar pietiekamu ūdens daudzumu, lai nodrošinātu, ka tā nonāk kuņģī.	2010;8(10):1747	786
Proteīns	Proteīns veicina muskuļu masas pieaugumu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir proteīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "PROTEĪNA AVOTS".		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Proteīns	Proteīns palīdz saglabāt muskuļu masu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir proteīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "PROTEĪNA AVOTS".		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Proteīns	Proteīns palīdz uzturēt kaulu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir proteīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "PROTEĪNA AVOTS".		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	416 4704
Riboflavīns (B2 vitamīns)	Riboflavīns palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir riboflavīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1814	29, 35, 36, 42
Riboflavīns (B2 vitamīns)	Riboflavīns veicina normālu nervu sistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir riboflavīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1814	213
Riboflavīns (B2 vitamīns)	Riboflavīns palīdz uzturēt glotādas veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir riboflavīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1814	31
Riboflavīns (B2 vitamīns)	Riboflavīns palīdz uzturēt sarkanos asinsķermenīšus normālā stāvoklī	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir riboflavīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1814	40
Riboflavīns (B2 vitamīns)	Riboflavīns palīdz uzturēt ādas veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir riboflavīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1814	31, 33

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Riboflavīns (B2 vitamīns)	Riboflavīns palīdz uzturēt normālu redzi	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir riboflavīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1814	39
Riboflavīns (B2 vitamīns)	Riboflavīns palīdz nodrošināt normālu dzelzs vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir riboflavīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1814	30, 37
Riboflavīns (B2 vitamīns)	Riboflavīns veicina šūnu aizsardzību pret oksidatīvo stresu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir riboflavīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1814	207
Riboflavīns (B2 vitamīns)	Riboflavīns palīdz samazināt nogurumu un nespēku	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir riboflavīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1814	41
Rudzu šķiedrvielas	Rudzu šķiedrvielas veicina normālu zarnu darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuros ir daudz šādu šķiedrvielu atbilstīgi tam, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "DAUDZ ŠĶIEDRVIELU".		2011;9(6):2258	825
Selēns	Selēns veicina normālu spermatogēnēzi	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir selēna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1220	396

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EfSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EfSA
Selēns	Selēns palīdz uzturēt matu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir selēna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1727	281
Selēns	Selēns palīdz uzturēt nagu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir selēna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1727	281
Selēns	Selēns veicina normālu imūnsistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir selēna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	278, 1750
Selēns	Selēns veicina normālu vairogdziedzera darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir selēna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1727 2009; 7(9):1220	279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293
Selēns	Selēns veicina šūnu aizsardzību pret oksidatīvo stresu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir selēna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292
Tiamīns	Tiamīns palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir tiamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1222	21, 24, 28

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EfSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EfSA
Tiamīns	Tiamīns veicina normālu nervu sistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir tiamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1222	22, 27
Tiamīns	Tiamīns veicina normālas psiholoģiskās funkcijas	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir tiamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2010;8(10):1755	205
Tiamīns	Tiamīns veicina normālu sirds darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir tiamīna avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1222	20
Ūdens	Ūdens palīdz nodrošināt normālas fiziskās un kognitīvās funkcijas	Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē, ka norādīto ietekmi panāk, katru dienu patērējot vismaz 2 l ūdens no visiem avotiem.	Norādi var izmantot tikai attiecībā uz ūdeni, kas atbilst Direktīvai 2009/54/EK un/vai Direktīvai 98/83/EK	2011;9(4):2075	1102, 1209, 1294, 1331
Ūdens	Ūdens palīdz uzturēt normālu ķermeņa termoregulāciju	Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē, ka norādīto ietekmi panāk, katru dienu patērējot vismaz 2 l ūdens no visiem avotiem.	Norādi var izmantot tikai attiecībā uz ūdeni, kas atbilst Direktīvai 2009/54/EK un/vai Direktīvai 98/83/EK	2011;9(4):2075	1208
Valrieksti	Valrieksti palīdz uzlabot asinsvadu elastību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri nodrošina 30 g lielu valriekstu devu dienā. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu patērējot 30 g valriekstu.		2011;9(4):2074	1155, 1157
Varš	Varš palīdz uzturēt saistaudu veselību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir vara avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1211	265, 271, 1722

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Varš	Varš palīdz nodrošināt normālu enerģijas ieguves vielmaiņu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir vara avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	266, 1729
Varš	Varš veicina normālu nervu sistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir vara avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	267, 1723
Varš	Varš veicina normālu matu pigmentāciju	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir vara avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1211	268, 1724
Varš	Varš veicina normālu dzelzs transportēšanu ķermenī	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir vara avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1211	269, 270, 1727
Varš	Varš veicina normālu ādas pigmentāciju	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir vara avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1211	268, 1724
Varš	Varš veicina normālu imūnsistēmas darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir vara avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	264, 1725

Uzturviela, viela, pārtikas produkts vai pārtikas produktu kategorija	Norāde	Norādes izmantošanas nosacījumi	Pārtikas produkta lietošanas nosacījumi un/vai ierobežojumi un/vai papildu paziņojums vai brīdinājums	EFSA žurnāla numurs	Attiecīgais ieraksta numurs konsolidētajā sarakstā, kas iesniegts novērtēšanai EFSA
Varš	Varš veicina šūnu aizsardzību pret oksidatīvo stresu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri ir vara avots vismaz tādā mērā, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā iekļautajā norādē "[VITAMĪNA(-U) NOSAUKUMS] UN/VAI [MINERĀLVIELAS(-U) NOSAUKUMS] AVOTS".		2009; 7(9):1211	263, 1726

(*) D-tagatozes un izomaltulozes gadījumā lasīt: "citi cukuri"

(**) D-tagatozes un izomaltulozes gadījumā lasīt: "citi cukuri"