

Šis dokuments ir tikai informatīvs, un tam nav juridiska spēka. Eiropas Savienības iestādes neatbild par tā saturu. Attiecīgo tiesību aktu un to preambulu autentiskās versijas ir publicētas Eiropas Savienības “Oficiālajā Vēstnesī” un ir pieejamas datubāzē “Eur-Lex”. Šie oficiāli spēkā esošie dokumenti ir tieši pieejami, noklikšķinot uz šajā dokumentā iegultajām saitēm

► **B****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)

(OV L 136, 25.5.2012., 1. lpp.)

Grozīta ar:

Oficiālais Vēstnesis

		Nr.	Lappuse	Datums
► <u>M1</u>	Komisijas Regula (ES) Nr. 536/2013 (2013. gada 11. jūnijs)	L 160	4	12.6.2013.
► <u>M2</u>	Komisijas Regula (ES) Nr. 851/2013 (2013. gada 3. septembris)	L 235	3	4.9.2013.
► <u>M3</u>	Komisijas Regula (ES) Nr. 1018/2013 (2013. gada 23. oktobris)	L 282	43	24.10.2013.
► <u>M4</u>	Komisijas Regula (ES) Nr. 40/2014 (2014. gada 17. janvāris)	L 14	8	18.1.2014.
► <u>M5</u>	Komisijas Regula (ES) Nr. 274/2014 (2014. gada 14. marts)	L 83	1	20.3.2014.
► <u>M6</u>	Komisijas Regula (ES) 2015/7 (2015. gada 6. janvāris)	L 3	3	7.1.2015.
► <u>M7</u>	Komisijas Regula (ES) 2015/539 (2015. gada 31. marts)	L 88	7	1.4.2015.
► <u>M8</u>	Komisijas Regula (ES) 2015/2314 (2015. gada 7. decembris)	L 328	46	12.12.2015.
► <u>M9</u>	Komisijas Īstenošanas regula (ES) 2016/854 (2016. gada 30. maijs)	L 142	5	31.5.2016.
► <u>M10</u>	Komisijas Regula (ES) 2016/1413 (2016. gada 24. augusts)	L 230	8	25.8.2016.
► <u>M11</u>	Komisijas Īstenošanas regula (ES) 2017/672 (2017. gada 7. aprīlis)	L 97	24	8.4.2017.
► <u>M12</u>	Komisijas Īstenošanas regula (ES) 2017/676 (2017. gada 10. aprīlis)	L 98	1	11.4.2017.



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)

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.

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

▼**B**

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
▼ M1					
Alfa-ciklodekstrīns	Alfa-ciklodekstrīna uzņemšana cieti saturošas maltītes laikā palīdz ierobežot glikozes līmeņa paaugstināšanos asinīs pēc ēšanas	Norādi var izmantot pārtikas produktiem, kas satur vismaz 5 g alfa-ciklodekstrīna uz 50 g cietes noteiktā porcijā, kas veido daļu no maltītes. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, maltītē uzņemot alfa-ciklodekstrīnu.		2012;10(6):2713	2926
▼ B					
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 TĀUKSKĀBĀBU 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

▼B

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
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
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 ogļhidrātu 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

▼B

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 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
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

▼B

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 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
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

▼B

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 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

▼B

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

▼B

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

▼B

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, patērētājs 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

▼B

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
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

▼B

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 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
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

▼B

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 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
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

▼B

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 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
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

▼B

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 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
Cukura aizstājēji, t. i., koncentrēti saldinātāji; ksilīts, sorbīts, mannīts, malīts, laktīts, izomalts, eritritols, sukraloze un polidekstroze; D-tagatoze un izomaltuloze	Patērējot pārtikas produktus/dzērienus, kuros cukurs (*) aizvietots ar <cukura aizstājēja nosaukums>, glikozes līmeņa pieaugums asinīs pēc produkta lietošanas ir mazāks nekā cukuru saturošu pārtikas produktu/dzērienu lietošanas gadījumā	Lai varētu izmantot norādi, pārtikas produktos vai dzērienos cukurs jāaizvieto ar cukura aizstājējiem, t. i., ar koncentrētiem saldinātājiem, ksilītu, sorbītu, mannītu, malītu, laktītu, izomaltu, eritritolu, sukralozi, 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 (UZTURVIELAS NOSAUKUMS) SATURS”.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920 4298

▼B

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, malīts, laktīts, izomalts, eritritols, sukraloze un polidekstroze; D-tagatoze un izomaltuloze	Patērējot pārtikas produktus/dzērienus, kuros cukurs (**), aizvietots ar <cukura aizstājēja 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, malītu, laktītu, izomaltu, eritritolu, D-tagatozi, izomaltulozi, 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
Cukurbiešu šķiedrvielas	Cukurbiešu šķiedrvielas palīdz palielināt fekāliju apjomu	Norādi var izmantot tikai pārtikai, kuras sastāvā ir daudz šādu šķiedrvielu, kā norādīts Regulas (EK) Nr. 1924/ 2006 pielikumā iekļautajā norādē "DAUDZ ŠĶIEDRVIELU".		2011; 9(12):2468	
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

▼B

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

▼ **B**

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
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

▼ **M1**

Dokosaheksaēn-skābe (DHS)	DHS palīdz uzturēt normālu triglicerīdu līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kas nodrošina dienas devā 2 g DHS un kas satur DHS kopā ar eikozapentaēnskābi (EPS). Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, uzņemot dienas devā 2 g DHS. Ja norādi izmanto uztura bagātinātājiem un/vai bagātinātiem pārtikas produktiem, patērētājs jāinformē arī par to, ka papildu dienas devai nevajag pārsniegt 5 g EPS un DHS kopā.	Norādi nevar izmantot bērniem paredzētiem pārtikas produktiem.	2010;8(10):1734	533, 691, 3150
Dokosaheksaēn-skābe un eikozapentaēn-skābe (DHS/EPS)	DHS un EPS palīdz uzturēt normālu asinsspiedienu	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kas nodrošina dienas devā 3 g EPS un DHS. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, uzņemot dienas devā 3 g EPS un DHS. Ja norādi izmanto uztura bagātinātājiem un/vai bagātinātiem pārtikas produktiem, patērētājs jāinformē arī par to, ka papildu dienas devai nevajag pārsniegt 5 g EPS un DHS kopā.	Norādi nevar izmantot bērniem paredzētiem pārtikas produktiem.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	502, 506, 516, 703, 1317, 1324
Dokosaheksaēn-skābe un eikozapentaēn-skābe (DHS/EPS)	DHS un EPS palīdz uzturēt normālu triglicerīdu līmeni asinīs	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kas nodrošina dienas devā 2 g EPS un DHS. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, uzņemot dienas devā 2 g EPS un DHS. Ja norādi izmanto uztura bagātinātājiem un/vai bagātinātiem pārtikas produktiem, patērētājs jāinformē arī par to, ka papildu dienas devai nevajag pārsniegt 5 g EPS un DHS kopā.	Norādi nevar izmantot bērniem paredzētiem pārtikas produktiem.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	506, 517, 527, 538, 1317, 1324, 1325

▼B

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 asinsķermenīšu 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

▼B

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 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
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 pien-skābes 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

▼ **B**

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
---	--------	---------------------------------	---	---------------------	---

▼ **M10**

Ēdienreizes aizstājējs svara kontrolei	Diētā ar samazinātu enerģētisko vērtību vienu no galvenajām ēdienreizēm dienā aizstājot ar ēdienreizes aizstājēju, tiek veicināta pēc svara samazināšanas sasniegtā svara saglabāšana	<p>Lai varētu izmantot norādi, pārtikas produktam jāatbilst šādām prasībām:</p> <p>1. Enerģētiskā vērtība</p> <p>Enerģētiskajai vērtībai jābūt vismaz 200 kcal (840 kJ), un ēdienreizē tā nedrīkst pārsniegt 250 kcal (1 046 KJ) (*****).</p> <p>2. Tauku saturs un sastāvs</p> <p>No taukiem iegūtā enerģētiskā vērtība nedrīkst pārsniegt 30 % no kopējās pieļaujamās produkta enerģētiskās vērtības.</p> <p>Linolskābes daudzums (glicerīdu veidā) nedrīkst būt mazāks par 1 g.</p> <p>3. Olbaltumvielu saturs un sastāvs</p> <p>Olbaltumvielu saturs pārtikas produktā nodrošina ne mazāk par 25 % un ne vairāk par 50 % no kopējās produkta enerģētiskās vērtības.</p> <p>Olbaltumvielu ķīmiskajam indeksam jābūt tādām, kādu Pasaules Veselības organizācija noteikusi "Prasībās attiecībā uz enerģētisko vērtību un olbaltumvielām". <i>WHO/FAO/UNU</i> sanāksmes ziņojums. Ženēva: Pasaules Veselības organizācija, 1985 (PVO tehniskie ziņojumi, sērija Nr. 724).</p>	<p>Lai varētu izmantot norādi, patērētāju informē par vajadzību uzņemt dienas devai adekvātu šķidruma daudzumu un par to, ka produkts paredzēts tikai kā daļa no diētas ar pazeminātu enerģētisko vērtību, un šādas diētas neatņemama sastāvdaļa ir vēl citi pārtikas produkti.</p> <p>Lai sasniegtu norādīto ietekmi, katru dienu viena no galvenajām ēdienreizēm jāaizstāj ar vienu ēdienreizes aizstājēju.</p>	2010; 8(2):1466 2015; 13(11):4287	1418
--	---	---	---	--------------------------------------	------

▼ **M10**

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																		
		<p><i>Aminoskābēm izvirzīto prasību paraugs (g/100 g olbaltumvielu)</i></p> <table border="1" data-bbox="748 464 1328 911"> <tr> <td>Cistīns + metionīns</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Histidīns</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Izoleicīns</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Leicīns</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Lizīns</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Fenilalanīns + tirozīns</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Treonīns</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Triptofāns</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Valīns</td> <td>1,3</td> </tr> </table> <p>“Ķīmiskais indekss” ir vismazākā attiecība starp katras neaizstājamās aminoskābes daudzumu izmantojamajā olbaltumvielā un katras attiecīgās aminoskābes daudzumu salīdzināmajā olbaltumvielā.</p> <p>Ja olbaltumvielas ķīmiskais indekss ir mazāks par 100 % no salīdzināmās olbaltumvielas ķīmiskā indeksa, minimālais olbaltumvielas daudzums produktā attiecīgi jāpalielina. Jebkurā gadījumā olbaltumvielas ķīmiskais indekss nedrīkst būt mazāks par 80 % no salīdzināmās olbaltumvielas ķīmiskā indeksa.</p> <p>Visos gadījumos aminoskābju pievienošana atļauta tikai olbaltumvielu uzturvērtības uzlabošanai un tikai šim nolūkam vajadzīgajās attiecībās.</p>	Cistīns + metionīns	1,7	Histidīns	1,6	Izoleicīns	1,3	Leicīns	1,9	Lizīns	1,6	Fenilalanīns + tirozīns	1,9	Treonīns	0,9	Triptofāns	0,5	Valīns	1,3			
Cistīns + metionīns	1,7																						
Histidīns	1,6																						
Izoleicīns	1,3																						
Leicīns	1,9																						
Lizīns	1,6																						
Fenilalanīns + tirozīns	1,9																						
Treonīns	0,9																						
Triptofāns	0,5																						
Valīns	1,3																						

▼ **M10**

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
		<p>4. Vitamīni un minerālvielas</p> <p>Pārtikas produktam vienā ēdienreizē jānodrošina vismaz 30 % no vitamīnu un minerālvielu uzturvielu atsaucēs vērtībām, kas noteiktas Regulas (ES) Nr. 1169/2011 XIII pielikumā. Šo prasību nepiemēro fluoīdam, hromam, hlorīdam un molibdēnam. Pārtikas produktam vienā ēdienreizē jānodrošina vismaz 172,5 mg nātrija. Pārtikas produktam vienā ēdienreizē jānodrošina vismaz 500 mg kālija (*****).</p>			
Ēdienreizes aizstājējs svāra kontrolei	Diētā ar samazinātu enerģētisko vērtību divas galvenās ēdienreizes dienā aizstājot ar ēdienreizes aizstājējiem, tiek veicināta svāra samazināšana	<p>Lai varētu izmantot norādi, pārtikas produktam jāatbilst šādām prasībām:</p> <p>1. Enerģētiskā vērtība</p> <p>Enerģētiskajai vērtībai jābūt vismaz 200 kcal (840 kJ), un tā nedrīkst pārsniegt 250 kcal (1 046 KJ). (*****)</p> <p>2. Tauku saturs un sastāvs</p> <p>No taukiem iegūtā enerģētiskā vērtība nedrīkst pārsniegt 30 % no kopējās pieļaujamās produkta enerģētiskās vērtības.</p> <p>Linolskābes daudzums (glicerīdu veidā) nedrīkst būt mazāks par 1 g.</p> <p>3. Olbaltumvielu saturs un sastāvs</p> <p>Olbaltumvielu saturs pārtikas produktā nodrošina ne mazāk par 25 % un ne vairāk par 50 % no kopējās produkta enerģētiskās vērtības.</p> <p>Olbaltumvielu ķīmiskajam indeksam jābūt tādā, kādu Pasaules Veselības organizācija noteikusi "Prasībās attiecībā uz enerģētisko vērtību un olbaltumvielām". <i>WHO/FAO/UNU</i> sanāksmes ziņojums. Ženēva: Pasaules Veselības organizācija, 1985 (PVO tehniskie ziņojumi, sērija Nr. 724).</p>	<p>Lai varētu izmantot norādi, patērētāju informē par vajadzību uzņemt dienas devai adekvātu šķidruma daudzumu un par to, ka produkts paredzēts tikai kā daļa no diētas ar pazeminātu enerģētisko vērtību, un šādas diētas neatņemama sastāvdaļa ir vēl citi pārtikas produkti.</p> <p>Lai sasniegtu norādīto ietekmi, katru dienu divas galvenās ēdienreizes jāaizstāj ar ēdienreizes aizstājējiem.</p>	2010; 8(2):1466 2015; 13(11): 4287	1417

▼ **M10**

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																		
		<p><i>Aminoskābēm izvirzīto prasību paraugs (g/100 g olbaltumvielu)</i></p> <table border="1" data-bbox="752 485 1323 935"> <tr> <td>Cistīns + metionīns</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Histidīns</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Izoleicīns</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Leicīns</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Lizīns</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Fenilalanīns + tirozīns</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Treonīns</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Triptofāns</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Valīns</td> <td>1,3</td> </tr> </table> <p>“Ķīmiskais indekss” ir vismazākā attiecība starp katras neaizstājamās aminoskābes daudzumu izmantojamajā olbaltumvielā un katras attiecīgās aminoskābes daudzumu salīdzināmajā olbaltumvielā.</p> <p>Ja olbaltumvielas ķīmiskais indekss ir mazāks par 100 % no salīdzināmās olbaltumvielas ķīmiskā indeksa, minimālais olbaltumvielas daudzums produktā attiecīgi jāpalielina. Jebkurā gadījumā olbaltumvielas ķīmiskais indekss nedrīkst būt mazāks par 80 % no salīdzināmās olbaltumvielas ķīmiskā indeksa.</p> <p>Visos gadījumos aminoskābju pievienošana atļauta tikai olbaltumvielu uzturvērtības uzlabošanai un tikai šim nolūkam vajadzīgajās attiecībās.</p>	Cistīns + metionīns	1,7	Histidīns	1,6	Izoleicīns	1,3	Leicīns	1,9	Lizīns	1,6	Fenilalanīns + tirozīns	1,9	Treonīns	0,9	Triptofāns	0,5	Valīns	1,3			
Cistīns + metionīns	1,7																						
Histidīns	1,6																						
Izoleicīns	1,3																						
Leicīns	1,9																						
Lizīns	1,6																						
Fenilalanīns + tirozīns	1,9																						
Treonīns	0,9																						
Triptofāns	0,5																						
Valīns	1,3																						

▼ **M10**

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
		<p>4. Vitamīni un minerālvielas</p> <p>Pārtikas produktam vienā ēdienreizē jānodrošina vismaz 30 % no vitamīnu un minerālvielu uzturvielu atsauces vērtībām, kas noteiktas Regulas (ES) Nr. 1169/2011 XIII pielikumā. Šo prasību nepiemēro fluorīdam, hromam, hlorkālijam un molibdēnam. Pārtikas produktam vienā ēdienreizē jānodrošina vismaz 172,5 mg nātrija. Pārtikas produktam vienā ēdienreizē jānodrošina vismaz 500 mg kālija (*****).</p>			
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 TĀUKSKĀBJU 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
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

▼ **B**

▼B

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 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
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

▼B

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 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

▼B

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
Fruktoze	Fruktozi saturošas pārtikas patēriņš izraisa mazāku glikozes līmeņa paaugstināšanos asinīs nekā saharozi vai glikozi saturoša pārtika.	Lai varētu izmantot norādi, glikoze un/vai saharoze jāaizvieto ar fruktozi pārtikas produktos vai dzērienos, kas saldināti ar cukuru, lai glikozes un/vai saharozes samazinājums šajos pārtikas produktos vai dzērienos būtu vismaz 30 %.		2011;9(6):2223	558
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 (<i>konjac mannāns</i>)	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

▼B

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
Glikomannāns (<i>konjac mannāns</i>)	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
Hidroksipropilmetilceluloze (HPMC)	Hidroksipropilmetilcelulozes uzņemšana ēšanas laikā ierobežo glikozes paaugstināšanos 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



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)	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
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

▼B

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
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

▼B

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
▼M7 Kakao flavanoli	Kakao flavanoli palīdz saglabāt asinsvadu elastību, kas veicina normālu asinsriti (*****) (*****)	Patērētāju informē, ka labvēlīgo ietekmi panāk, dienā uzņemot 200 mg kakao flavanolu. Norādi var izmantot tikai kakao dzērieniem (ar kakao pulveri) vai tumšajai šokolādei, kas nodrošina vismaz dienas devu – 200 mg kakao flavanolu ar polimerizācijas pakāpi 1–10 (*****) Norādi var izmantot tikai kapsulām vai tabletēm, kuras satur kakao ekstraktu ar augstu flavanola saturu, kas nodrošina vismaz dienas devu – 200 mg kakao flavanolu ar polimerizācijas pakāpi 1–10 (*****)	—	2012; 10(7): 2809 (*****) 2014; 12(5): 3654 (*****)	—
▼B 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

▼B

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 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
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

▼B

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 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
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
Kreatīns	Regulāri lietojot ikdienā kreatīnu, var uzlabot izturības treniņa ietekmi uz muskuļu spēku pieaugušajiem vecumā virs 55 gadiem	Patērētājam jāsniedz informācija, ka: — norādes mērķauditorija ir pieaugušie vecumā virs 55 gadiem, kuri regulāri veic izturības treniņus, — labvēlīgo ietekmi panāk, dienā uzņemot 3 g kreatīna, kombinējot to ar tādu izturības treniņu, kas dod iespēju pakāpeniski palielināt slodzi un kas būtu jāveic vairākas nedēļas vismaz trīs reizes nedēļā ar intensitāti vismaz 65 %-75 % no vienas atkārtotās maksimālās slodzes (*****).	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kas paredzēti pieaugušajiem vecumā virs 55 gadiem, kuri regulāri veic izturības treniņus.	2016;14(2):4400	

▼M11

▼**B**

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	
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	
▼ M12	Laktitols	Laktitols palīdz uzturēt normālu zarnu darbību, palielinot vēdera izejas biežumu	Norādi drīkst izmantot tikai uztura bagātinātājiem, kas satur 10 g laktitola vienā devā, kuru paredzēts lietot reizi dienā. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, uzņemot vienu dienas devu – 10 g laktitola dienā	Norādi nedrīkst izmantot pārtikas produktiem, kas paredzēti bērniem	2015; 13(10):4252	
▼ B	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
▼ M2	Lēni sagremojamā ciete	Pēc tādu produktu patērēšanas, kuros ir augsts lēni sagremojamās cietes (<i>SDS</i>) saturs, glikozes līmenis asinīs palielinās mazāk nekā pēc tādu produktu patērēšanas, kuros ir zems <i>SDS</i> saturs (****)	Norādi var izmantot tikai tādiem pārtikas produktiem, kuros sagremojamie ogļhidrāti nodrošina vismaz 60 % no kopējā enerģijas daudzuma un kuros vismaz 55 % no šiem ogļhidrātiem ir sagremojamā ciete, no kuras vismaz 40 % ir <i>SDS</i> .	—	2011; 9(7):2292	—

▼B

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
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
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

▼B

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 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
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

▼B

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
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

▼B

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

▼ **B**

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
▼ M8 Natīvs cigoriņa inulīns	Cigoriņa inulīns veicina zarnu normālu darbību, palielinot vēdera izejas biežumu (*****)	Patērētāju informē, ka labvēlīgo ietekmi panāk, dienā uzņemot 12 g cigoriņa inulīna. Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri nodrošina vismaz dienas devu – 12 g natīva cigoriņa inulīna, kas ir monosaharīdu (< 10 %), disaharīdu, inulīna tipa fruktānu un no cigoriņa ekstrahēta inulīna nefrakcionēts maisījums ar vidēju polimerizācijas pakāpi ≥ 9.		2015; 13(1):3951	
▼ M9 Nefermentējamie ogļhidrāti	Tādu pārtikas produktu vai dzērienu patēriņš, kas fermentējamo ogļhidrātu vietā satur <visu lietoto nefermentējamo ogļhidrātu nosaukumi>, palīdz saglabāt zobu mineralizāciju.	Lai norādi varētu izmantot, pārtikas produktos un dzērienos fermentējamie ogļhidrāti (1**) būtu jāaizstāj ar nefermentējamiem ogļhidrātiem (2**) tādos daudzumos, lai šādu pārtikas produktu un dzērienu patēriņš zobu aplikuma pH vērtību ēšanas laikā un 30 minūtes pēc ēšanas nepazeminātu zem 5,7. (1**) Fermentējamos ogļhidrātus definē kā ogļhidrātus vai ogļhidrātu maisījumus, kuri, patērēti pārtikas produktos vai dzērienos, bakteriālajā fermentācijā ēšanas laikā un līdz 30 minūtēm pēc ēšanas zobu aplikuma pH vērtību pazemina zem 5,7, kā noteikts <i>in vivo</i> vai <i>in situ</i> , veicot zobu aplikuma pH telemetrijas testus. (2**) Nefermentējamos ogļhidrātus definē kā ogļhidrātus vai ogļhidrātu maisījumus, kuri, patērēti pārtikas produktos vai dzērienos, bakteriālajā fermentācijā ēšanas laikā un līdz 30 minūtēm pēc ēšanas zobu aplikuma pH vērtību nepazemina zem piesardzīgi noteiktās vērtības 5,7, kā noteikts <i>in vivo</i> vai <i>in situ</i> , veicot zobu aplikuma pH telemetrijas testus.		2013; 11(7):3329	
▼ B 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 satura.		2011;9(4):2024	681

▼ **B**

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
▼ M9 Nesagremojamie ogļhidrāti	Patērējot pārtikas produktus/dzērienus, kas cukuru vietā satur <visu lietoto nesagremojamos ogļhidrātu nosaukumi>, glikozes līmeņa pieaugums asinīs pēc produktu patēriņa ir mazāks nekā cukuru saturošu pārtikas produktu/dzērienu patēriņa gadījumā.	Lai norādi varētu izmantot, pārtikas produktos un dzērienos cukuri būtu jāaizstāj ar nesagremojamiem ogļhidrātiem (proti, ogļhidrātiem, kas netiek sagremoti un neuzsūcas tievajā zarnā), lai tādējādi pārtikas produkti vai dzērieni saturētu cukuru daudzumus, kuri ir samazināti vismaz tik lielā mērā, kā minēts norādē SAMAZINĀTS [UZTURVIELAS NOSAUKUMS] SATURS, kā noteikts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.		2014; 12(1):3513 2014; 12(10):3838 2014; 12(10):3839	
▼ B 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

▼ **B**

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 uzturēt gļotādas 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
Ogļhidrāti	Ogļhidrāti palīdz uzturēt normālu smadzeņu darbību	Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, uzņemot dienas devu 130 g ogļhidrātu no visiem avotiem. Norādi var izmantot pārtikas produktiem, kas satur vismaz 20 g ogļhidrātu, ko cilvēks pārstrādā vielmaiņas ceļā, izņemot polioli, noteiktā porcijā un kas atbilst uzturvērtības norādei “MAZ CUKURA” vai “BEZ PIEVIENŪTA CUKURA”, kā minēts Regulas (EK) Nr. 1924/2006 pielikumā.	Norādi nedrīkst izmantot pārtikas produktiem, kuros ir 100 % cukura.	2011; 9(6):2226	603,653

▼ **M3**

▼ **B**

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
▼ M6 Ogļhidrāti	Ogļhidrāti palīdz atjaunot muskuļu normālu darbību (saraušanos) pēc ļoti intensīviem un/vai ilgstošiem fiziskiem vingrinājumiem, kuri izraisa muskuļu nogurumu un glikogēna rezervju samazināšanos skeleta muskuļos	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kuri nodrošina ogļhidrātus, ko cilvēks pārstrādā vielmaiņas ceļā (izņemot polioli). Patērētājam sniedz informāciju par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, ja no visiem avotiem iegūto ogļhidrātu kopējais uzņemtais daudzums ir 4 g/kg ķermeņa svara un ja tos lieto devās, no kurām pirmo uzņem pirmo četru stundu laikā un pēdējo uzņem ne vēlāk kā sešu stundu laikā pēc ļoti intensīviem un/vai ilgstošiem fiziskiem vingrinājumiem, kuri izraisa muskuļu nogurumu un glikogēna rezervju samazināšanos skeleta muskuļos.	Norādi atļauts izmantot vienīgi uz pārtikas produktiem, kuri paredzēti pieaugušajiem, kas veikuši ļoti intensīvus un/vai ilgstošus fiziskus vingrinājumus, kuri izraisa muskuļu nogurumu un samazina glikogēna rezerves skeleta muskuļos.	2013;11(10):3409	
▼ B Ogļhidrātu-elektrolītu šķīdumi	Ogļhidrātu-elektrolītu šķīdumi palīdz saglabāt izturību ilgstošas 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	466, 469
Ogļhidrātu-elektrolītu šķīdumi	Ogļhidrātu-elektrolītu šķīdumi veicina ūdens uzsūkšanos 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

▼B

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
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
Olīveļļas polifenoli	Olīveļļas polifenoli veicina asins lipīdu aizsardzību pret oksidatīvo stresu	Norādi var izmantot tikai olīveļļai, kas satur vismaz 5 mg hidroksitirosola un tā atvasinājumu (piemēram, oleiropēina kompleksu un tirosolu) uz 20 g olīveļļas. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, katru dienu uzņemot 20 g olīveļļas.		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

▼B

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
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	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
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 (UZZTURVIELAS 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 [UZZTURVIELAS NOSAUKUMS] SATURS”		2011;9(4):2062	620, 671, 4332

▼B

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
▼M2 Pārveidots bezalkoholisks skābs dzēriens, kas: — satur mazāk nekā 1 g fermentējamu ogļhidrātu/100 ml (cukuri un citi ogļhidrāti, izņemot polioli), — satur 0,3–0,8 mol kalcija/1 mol skābinātāja, — pH ir 3,7–4,0	Cukuru saturošu skābu dzērienu, piemēram, bezalkoholisku dzērienu (parasti 8–12 g cukura/100 ml), aizstāšana ar pārveidotiem dzērieniem palīdz saglabāt zobu mineralizāciju (***)	Lai varētu izmantot norādi, pārveidotiem skābiem dzērieniem jāatbilst tā pārtikas produkta aprakstam, uz kuru attiecas norāde.	—	2010; 8(12):1884	—
▼B 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

▼B

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 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
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 gļotādas 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

▼B

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 sarkanos asinsķermeņšus 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
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

▼B

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
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
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

▼B

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 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
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

▼B

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 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

▼B

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 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
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

▼B

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 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
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
Žāvētas plūmes (no <i>Prunus domestica</i> L.)	Žāvētas plūmes veicina normālu zarnu darbību	Norādi var izmantot tikai pārtikas produktiem, kas nodrošina dienas devā 100 g žāvētu plūmju. Lai varētu izmantot norādi, patērētājs jāinformē par to, ka labvēlīgo ietekmi panāk, uzņemot dienā 100 g žāvētu plūmju.		2012;10(6):2712	1164

▼M1▼B

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

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

▼ **B**

- **M2** (***) Atļauja piešķirta 24.9.2013., un to piecus gadus drīkst izmantot tikai *GlaxoSmithKline Services Unlimited* un tā meitasuzņēmumi *GSK House, 980 Great West Road, Brentford, TW89GS, United Kingdom*.
- (****) Atļauja piešķirta 24.9.2013., un to piecus gadus drīkst izmantot tikai *Mondelēz International grupa, Three Parkway North Deerfield, IL 60015, United States of America*. ◀
- **M7** (****) Atļauja piešķirta 2013. gada 24. septembrī, un to piecus gadus drīkst izmantot tikai *Barry Callebaut Belgium NV., Aalstersestraat 122, 9280 Lebbeke-Wieze, Beļģija*.
- (*****) Atļauja piešķirta 2015. gada 21. aprīlī, un to piecus gadus drīkst izmantot tikai *Barry Callebaut Belgium NV., Aalstersestraat 122, 9280 Lebbeke-Wieze, Beļģija*. ◀
- **M8** (*****) Atļauja piešķirta 2016. gada 1. janvārī, un to piecus gadus drīkst izmantot tikai *BENEO-Orafti S.A., Rue L. Maréchal 1, 4360 Oreye, Beļģija*. ◀
- **M10** (*****) No 2016. gada 21. jūlija līdz 2019. gada 14. septembrim pārtikas produkta enerģētiskajai vērtībai jābūt vismaz 200 kcal (840 kJ), un tā nedrīkst pārsniegt 400 kcal (1 680 kJ).
 (*****) No 2016. gada 21. jūlija līdz 2019. gada 14. septembrim pārtikas produktam ēdienreizē jānodrošina vismaz 30 % no turpmākajā tabulā norādītā vitamīnu un minerālvielu daudzuma:

A vitamīns	(µg RE)	700
D vitamīns	(µg)	5
E vitamīns	(mg)	10
C vitamīns	(mg)	45
Tiamīns	(mg)	1,1
Riboflavīns	(mg)	1,6
Niacīns	(mg-NE)	18
B ₆ vitamīns	(mg)	1,5
Folijskābe	(µg)	200
B ₁₂ vitamīns	(µg)	1,4
Biotīns	(µg)	15
Pantotēnskābe	(mg)	3
Kalcijs	(mg)	700
Fosfors	(mg)	550
Dzelzs	(mg)	16
Cinks	(mg)	9,5
Varš	(mg)	1,1
Jods	(µg)	130
Selēns	(µg)	55
Nātrijs	(mg)	575
Magnijs	(mg)	150
Mangāns	(mg)	1

No 2016. gada 21. jūlija līdz 2019. gada 14. septembrim pārtikas produktam vienā ēdienreizē jānodrošina vismaz 500 mg kālija. ◀

- **M11** (*****). Atkārtšanas maksimālā slodze ir maksimālais svars vai spēks, ko persona pielieto vienā izpildes reizē. ◀