

Dokument ten służy wyłącznie do celów dokumentacyjnych i instytucje nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jego zawartość

► **B**

**ROZPORZĄDZENIE KOMISJI (UE) NR 432/2012**

**z dnia 16 maja 2012 r.**

**ustanawiające wykaz dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, innych niż oświadczenia odnoszące się do zmniejszenia ryzyka choroby oraz rozwoju i zdrowia dzieci**

**(Tekst mający znaczenie dla EOG)**

(Dz.U. L 136 z 25.5.2012, s. 1)

zmienione przez:

		Dziennik Urzędowy		
		nr	strona	data
► <b><u>M1</u></b>	Rozporządzenie Komisji (UE) nr 536/2013 z dnia 11 czerwca 2013 r.	L 160	4	12.6.2013
► <b><u>M2</u></b>	Rozporządzenie Komisji (UE) nr 851/2013 z dnia 3 września 2013 r.	L 235	3	4.9.2013
► <b><u>M3</u></b>	Rozporządzenie Komisji (UE) nr 1018/2013 z dnia 23 października 2013 r.	L 282	43	24.10.2013
► <b><u>M4</u></b>	Rozporządzenie Komisji (UE) nr 40/2014 z dnia 17 stycznia 2014 r.	L 14	8	18.1.2014
► <b><u>M5</u></b>	Rozporządzenie Komisji (UE) nr 274/2014 z dnia 14 marca 2014 r.	L 83	1	20.3.2014
► <b><u>M6</u></b>	Rozporządzenie Komisji (UE) 2015/7 z dnia 6 stycznia 2015 r.	L 3	3	7.1.2015

**ROZPORZĄDZENIE KOMISJI (UE) NR 432/2012****z dnia 16 maja 2012 r.****ustanawiające wykaz dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, innych niż oświadczenia odnoszące się do zmniejszenia ryzyka choroby oraz rozwoju i zdrowia dzieci****(Tekst mający znaczenie dla EOG)**

KOMISJA EUROPEJSKA,

uwzględniając Traktat o funkcjonowaniu Unii Europejskiej,

uwzględniając rozporządzenie (WE) nr 1924/2006 Parlamentu Europejskiego i Rady z dnia 20 grudnia 2006 r. w sprawie oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności <sup>(1)</sup>, w szczególności jego art. 13 ust. 3,

a także mając na uwadze, co następuje:

- (1) Na podstawie art. 10 ust. 1 rozporządzenia (WE) nr 1924/2006 zabronione jest stosowanie oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, o ile Komisja nie udzieliła zezwolenia na takie oświadczenia i nie zostały one włączone do wykazu dopuszczonych oświadczeń.
- (2) Artykuł 13 ust. 2 rozporządzenia (WE) nr 1924/2006 przewiduje, że najpóźniej do dnia 31 stycznia 2008 r. państwa członkowskie dostarczają Komisji krajowe wykazy oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, o których mowa w art. 13 ust. 1 tego rozporządzenia. Do krajowych wykazów oświadczeń należy dołączyć warunki ich stosowania wraz z odwołaniami do konkretnych uzasadnień naukowych.
- (3) Art. 13 ust. 3 rozporządzenia (WE) nr 1924/2006 stanowi, że po zasięgnięciu opinii Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności, zwanego dalej Urzędem, Komisja w terminie najpóźniej do dnia 31 stycznia 2010 r. przyjmuje wykaz dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych dotyczących żywności, o których mowa w art. 13 ust. 1 tego rozporządzenia, oraz wszelkie niezbędne warunki stosowania tych oświadczeń.
- (4) Do dnia 31 stycznia 2008 r. Komisja otrzymała od państw członkowskich wykazy zawierające ponad 44 000 oświadczeń zdrowotnych. Na podstawie analizy krajowych wykazów okazało się, że z powodu wielu powtórzeń i po rozmowach z państwami członkowskimi konieczne było opracowanie na podstawie krajowych wykazów skonsolidowanego wykazu oświadczeń, w sprawie których Urząd powinien wydać opinię naukową, zwanego dalej skonsolidowanym wykazem <sup>(2)</sup>.
- (5) Dnia 24 lipca 2008 r. Komisja skierowała do Urzędu oficjalny wniosek o wydanie opinii naukowej na podstawie art. 13 ust. 3 rozporządzenia (WE) nr 1924/2006 wraz z zakresem zadań

<sup>(1)</sup> Dz.U. L 404 z 30.12.2006, s. 9.<sup>(2)</sup> <http://www.efsa.europa.eu/en/ndaclaims13/docs/ndaclaims13.zip>

**▼B**

i pierwszą częścią skonsolidowanego wykazu. Kolejne części skonsolidowanego wykazu zostały przesłane w listopadzie i grudniu 2008 r. Komisja zamknęła skonsolidowany wykaz uzupełnieniem dostarczonym Urzędowi dnia 12 marca 2010 r. Niektóre oświadczenia ze skonsolidowanego wykazu zostały później wycofane przez państwa członkowskie przed ich oceną przez Urząd. Ocena naukowa przeprowadzona przez Urząd zakończyła się publikacją opinii w okresie od października 2009 r. do lipca 2011 r. <sup>(1)</sup>.

- (6) W swojej ocenie Urząd uznał, że niektóre oświadczenia obejmowały różne deklarowane efekty lub łączyły takie same deklarowane efekty. W związku z powyższym oświadczenie zdrowotne ujęte w niniejszym rozporządzeniu może odpowiadać jednej lub większej liczbie pozycji ze skonsolidowanego wykazu.
- (7) W odniesieniu do pewnej liczby oświadczeń zdrowotnych Urząd stwierdził, że na podstawie złożonych danych wykazano związek pomiędzy kategorią żywności, daną żywnością lub jednym z jej składników a deklarowanym efektem. Na mocy art. 13 ust. 3 rozporządzenia (WE) nr 1924/2006 należy zezwolić na stosowanie oświadczeń zdrowotnych odnoszących się do tych wniosków i zgodnych z wymogami rozporządzenia (WE) nr 1924/2006 oraz włączyć je do wykazu dopuszczonych oświadczeń.
- (8) Art. 13 ust. 3 rozporządzenia (WE) nr 1924/2006 stanowi, że do dopuszczonych oświadczeń zdrowotnych należy dołączyć wszelkie niezbędne warunki (włącznie z ograniczeniami) ich stosowania. Wykaz dopuszczonych oświadczeń powinien obejmować sformułowanie oświadczeń, szczegółowe warunki ich stosowania oraz, w stosownych przypadkach, warunki lub ograniczenia stosowania lub dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia, zgodnie z zasadami zawartymi w rozporządzeniu (WE) nr 1924/2006 oraz opiniami wydanymi przez Urząd.
- (9) Jednym z celów rozporządzenia (WE) nr 1924/2006 jest dopilnowanie, by oświadczenia zdrowotne były prawdziwe, rzetelne, zrozumiałe i przydatne dla konsumenta. W związku z tym sposób sformułowania i przedstawiania takich oświadczeń musi być brany pod uwagę. W przypadku gdy oświadczenia mają dla konsumenta taki sam sens jak dopuszczone oświadczenie zdrowotne, ponieważ wskazują na taki sam związek między kategorią żywności, daną żywnością lub jednym z jej składników a zdrowiem, oświadczenia te powinny podlegać takim samym warunkom stosowania jak dopuszczone oświadczenia zdrowotne.
- (10) Komisja zidentyfikowała pewną liczbę oświadczeń przedstawionych do oceny, odnoszących się do substancji roślinnych lub ziołowych, powszechnie znanych jako substancje „botaniczne”, w odniesieniu do których Urząd nie zakończył jeszcze oceny naukowej. Ponadto istnieje szereg oświadczeń zdrowotnych, w odniesieniu do których wymagana jest dalsza ocena, zanim Komisja będzie w stanie rozważyć ich włączenie lub niewłączenie do wykazu dopuszczonych oświadczeń, lub które zostały ocenione, ale z uwagi na inne uzasadnione czynniki na tym etapie ich rozpatrzenie nie może zostać ukończone przez Komisję.

<sup>(1)</sup> <http://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/article13.htm>

**▼B**

- (11) Oświadczenia, których ocena Urzędu lub rozpatrzenie przez Komisję nie zostały jeszcze zakończone, zostaną opublikowane na stronie internetowej Komisji <sup>(1)</sup> i mogą nadal być stosowane zgodnie z art. 28 ust. 5 i 6 rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.
- (12) Zgodnie z art. 6 ust. 1 i art. 13 ust. 1 rozporządzenia (WE) nr 1924/2006 oświadczenia zdrowotne muszą się opierać na ogólnie przyjętych dowodach naukowych. W związku z tym nie należy zezwolić na stosowanie oświadczeń zdrowotnych, które nie otrzymały pozytywnej oceny naukowej Urzędu, ponieważ nie stwierdzono, że istnieje związek przyczynowo-skutkowy pomiędzy kategorią żywności, daną żywnością lub jednym z jej składników a deklarowanym efektem. Zezwolenie może również zgodnie z prawem zostać wstrzymane, jeśli oświadczenia zdrowotne nie spełniają innych ogólnych i szczegółowych wymagań rozporządzenia (WE) nr 1924/2006, nawet w przypadku pozytywnej oceny naukowej dokonanej przez Urząd. Nie należy stosować oświadczeń zdrowotnych niezgodnych z ogólnie przyjętymi zasadami żywieniowymi i zdrowotnymi. Urząd stwierdził, że w przypadku jednego oświadczenia <sup>(2)</sup> dotyczącego wpływu tłuszczów na prawidłowe wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz innego oświadczenia <sup>(3)</sup> dotyczącego wpływu sodu na utrzymanie prawidłowego funkcjonowania mięśni związek przyczynowo-skutkowy został wykazany. Stosowanie tych oświadczeń zdrowotnych mogłoby jednak nieść ze sobą sprzeczne i niejasne przesłanie dla konsumentów, ponieważ zachęcałoby do spożycia tych substancji odżywczych, w odniesieniu do których na podstawie powszechnie przyjętych zaleceń naukowych organy europejskie, krajowe i międzynarodowe informują konsumentów, że ich spożycie powinno zostać zmniejszone. W związku z powyższym oba oświadczenia nie są zgodne z art. 3 akapit drugi lit. a) rozporządzenia (WE) nr 1924/2006, który przewiduje, że stosowanie oświadczeń nie może być niejednoznaczne lub wprowadzające w błąd. Ponadto nawet gdyby te oświadczenia zdrowotne miały być dopuszczone tylko w szczególnych warunkach użycia lub uzupełnione dodatkowymi stwierdzeniami lub ostrzeżeniami, nie byłoby to wystarczające, by zmniejszyć dezorientację konsumentów, i w związku z tym nie należy udzielić zezwolenia na stosowanie przedmiotowych oświadczeń.
- (13) Niniejsze rozporządzenie powinno być stosowane po upływie sześciu miesięcy od daty jego wejścia w życie w celu umożliwienia podmiotom prowadzącym przedsiębiorstwa spożywcze dostosowanie się do jego wymagań, w tym do zakazu, zgodnie z art. 10 ust. 1 rozporządzenia (WE) nr 1924/2006, dotyczącego tych oświadczeń zdrowotnych, których ocena Urzędu i rozpatrzenie przez Komisję zostały ukończone.
- (14) Art. 20 ust. 1 rozporządzenia (WE) nr 1924/2006 stanowi, że Komisja tworzy i prowadzi unijny rejestr oświadczeń żywieniowych i zdrowotnych dotyczących żywności, zwany dalej rejestrem. Rejestr zawierać będzie dopuszczone oświadczenia oraz między innymi warunki, które mają do nich zastosowanie. Rejestr będzie zawierać także wykaz odrzuconych oświadczeń zdrowotnych i powody ich odrzucenia.

<sup>(1)</sup> [http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/index_en.htm)

<sup>(2)</sup> Odpowiada pozycjom ID 670 i ID 2902 skonsolidowanego wykazu.

<sup>(3)</sup> Odpowiada pozycji ID 359 skonsolidowanego wykazu.

**▼B**

- (15) Oświadczenia zdrowotne, które zostały wycofane przez państwa członkowskie, nie będą ujęte w wykazie odrzuconych oświadczeń zdrowotnych w ramach unijnego rejestru. Rejestr będzie uaktualniany okresowo, gdy zajdzie taka potrzeba w wyniku postępów dotyczących oświadczeń zdrowotnych, dla których nie ukończono jeszcze oceny Urzędu lub rozpatrzenia przez Komisję.
- (16) Podczas ustanawiania środków przewidzianych w niniejszym rozporządzeniu w stosowny sposób uwzględniono opinie i stanowiska społeczeństwa oraz zainteresowanych stron, otrzymane przez Komisję.
- (17) Dodawanie substancji do środków spożywczych oraz stosowanie substancji w środkach spożywczych objęte są szczegółowymi przepisami Unii i przepisami krajowymi, podobnie jak klasyfikacja produktów jako środków spożywczych lub produktów leczniczych. Żadna decyzja w sprawie oświadczenia zdrowotnego zgodna z rozporządzeniem (WE) nr 1924/2006, np. decyzja o włączeniu do wykazu dopuszczonych oświadczeń, o którym mowa w art. 13 ust. 3 tego rozporządzenia, nie stanowi pozwolenia na dopuszczenie do obrotu substancji, której dotyczy oświadczenie, ani decyzji, czy dana substancja może być stosowana w środkach spożywczych, ani też klasyfikacji danego produktu jako środka spożywczego.
- (18) Środki przewidziane w niniejszym rozporządzeniu są zgodne z opinią Stałego Komitetu ds. Łańcucha Żywnościowego i Zdrowia Zwierząt i nie spotkały się ze sprzeciwem Parlamentu Europejskiego ani Rady,

PRZYJMUJE NINIEJSZE ROZPORZĄDZENIE:

*Artykuł 1*

**Dopuszczone oświadczenia zdrowotne**

1. Wykaz oświadczeń zdrowotnych, o których mowa w art. 13 ust. 3 rozporządzenia (WE) nr 1924/2006, które mogą być stosowane w odniesieniu do środków spożywczych, znajduje się w załączniku do niniejszego rozporządzenia.
2. Oświadczenia zdrowotne, o których mowa w ust. 1, mogą być stosowane w odniesieniu do żywności zgodnie z warunkami określonymi w załączniku.

*Artykuł 2*

**Wejście w życie i stosowanie**

Niniejsze rozporządzenie wchodzi w życie dwudziestego dnia po jego opublikowaniu w *Dzienniku Urzędowym Unii Europejskiej*.

Niniejsze rozporządzenie stosuje się od dnia 14 grudnia 2012 r.

Niniejsze rozporządzenie wiąże w całości i jest bezpośrednio stosowane we wszystkich państwach członkowskich.

▼B

## ZAŁĄCZNIK

## WYKAZ DOPUSZCZONYCH OŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH

▼M1▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Alfa-cyklodekstryna	Spożycie alfa-cyklodekstryny w ramach posiłku zawierającego skrobię pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie można stosować w odniesieniu do żywności zawierającej co najmniej 5 g alfa-cyklodekstryny na 50 g skrobi w określonej ilościowo porcji w ramach posiłku. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia alfa-cyklodekstryny w ramach posiłku.		2012;10(6):2713	2926
Arabinoksylan z bielma pszenicy	Spożycie arabinoksyłanu w ramach posiłku pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej co najmniej 8 g bogatego w arabinoksylan błonnika wytworzonego z bielma pszenicy (co najmniej 60 % wagowo arabinoksyłanu) na 100 g węglowodanów przyswajalnych w określonej ilościowo porcji w ramach posiłku. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia bogatego w arabinoksylan błonnika wytworzonego z bielma pszenicy w ramach posiłku.		2011;9(6):2205	830
Beta-glukany	Beta-glukany pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności, która zawiera co najmniej 1 g beta-glukanów pochodzących z owsa, otrębów owsianych, jęczmienia, otrębów jęczmiennych lub mieszanek tych źródeł na określoną ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia dziennie 3 g beta-glukanów pochodzących z owsa, otrębów owsianych, jęczmienia, otrębów jęczmiennych lub mieszanek tych beta-glukanów.		2009; 7(9):1254 2011;9(6):2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934 1236, 1299

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Beta-glukany z owsa i jęczmienia	Spożycie beta-glukanów pochodzących z owsa lub jęczmienia w ramach posiłku pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej co najmniej 4 g beta-glukanów z owsa lub jęczmienia na każde 30 g węglowodanów przyswajalnych w określonej ilościowo porcji w ramach posiłku. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia beta-glukanów pochodzących z owsa lub jęczmienia w ramach posiłku.		2011;9(6):2207	821, 824
Betaina	Betaina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu homocysteiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 500 mg betainy na określoną ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 1,5 g betainy dziennie.	Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że codzienne spożycie przekraczające 4 g może znacznie zwiększyć poziom cholesterolu we krwi.	2011;9(4):2052	4325
Białko	Białko przyczynia się do wzrostu masy mięśniowej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem białka, zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO BIAŁKA”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Białko	Białko pomaga w utrzymaniu masy mięśniowej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem białka, zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO BIAŁKA”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Białko	Białko pomaga w utrzymaniu zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem białka, zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO BIAŁKA”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	416 4704
Biotyna	Biotyna przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1209	114, 117

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Biotyna	Biotyna pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1209	116
Biotyna	Biotyna przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	113, 114, 117, 4661
Biotyna	Biotyna pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1728	120
Biotyna	Biotyna pomaga zachować zdrowe włosy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	118, 121, 2876
Biotyna	Biotyna pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1209	115

▼ **B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Biotyna	Biotyna pomaga zachować zdrową skórę	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem biotyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1209 2010;8(10):1728	115, 121
Błonnik jęczmienny	Błonnik jęczmienny przyczynia się do zwiększenia masy kału	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o dużej zawartości tego błonnika zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA POKARMOWEGO”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(6):2249	819
Błonnik owsiany	Błonnik owsiany przyczynia się do zwiększenia masy kału	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o dużej zawartości tego błonnika zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA POKARMOWEGO”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006		2011;9(6):2249	822
▼ <b>M4</b>					
Błonnik z buraków cukrowych	Błonnik z buraków cukrowych przyczynia się do zwiększenia masy stolca	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o dużej zawartości tego błonnika zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA POKARMOWEGO”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(12):2468	
▼ <b>B</b>					
Błonnik z otrębów pszennych	Błonnik z otrębów pszennych przyczynia się do przyspieszenia pasażu jelitowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o dużej zawartości tego błonnika zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA POKARMOWEGO”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006 Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że deklarowane działanie występuje w przypadku spożycia co najmniej 10 g błonnika z otrębów pszennych.		2010;8(10):1817	828, 839, 3067, 4699

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Błonnik z otrębów pszennych	Błonnik z otrębów pszennych przyczynia się do zwiększenia masy kału	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o dużej zawartości tego błonnika zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA POKARMOWEGO”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006		2010;8(10):1817	3066
Błonnik żytni	Błonnik żytni pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu jelit	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o dużej zawartości tego błonnika zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA POKARMOWEGO”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006		2011;9(6):2258	825
Chitozan	Chitozan pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 3 g chitozanu dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 3 g chitozanu dziennie.		2011;9(6):2214	4663
Chlorek	Chlorek pomaga w utrzymaniu prawidłowego trawienia poprzez wytwarzanie w żołądku kwasu chlorowodorowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem chlorku zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.	Oświadczenie to nie może być stosowane w odniesieniu do chloru pochodzącego z chlorku sodu	2010;8(10):1764	326
Cholina	Cholina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu homocysteiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej przynajmniej 82,5 mg choliny na 100 g lub 100 ml, lub na pojedynczą porcję żywności.		2011;9(4):2056	3090
Cholina	Cholina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu tłuszczów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej przynajmniej 82,5 mg choliny na 100 g lub 100 ml, lub na pojedynczą porcję żywności.		2011;9(4):2056	3186
Cholina	Cholina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu wątroby	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej przynajmniej 82,5 mg choliny na 100 g lub 100 ml, lub na pojedynczą porcję żywności.		2011;9(4):2056 2011;9(6):2203	1501 712, 1633

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Chrom	Chrom przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem chromu trójwartościowego zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1732	260, 401, 4665, 4666, 4667
Chrom	Chrom pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem chromu trójwartościowego zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1732 2011;9(6):2203	262, 4667 4698
Cynk	Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowej równowagi kwasowo-zasadowej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	360
Cynk	Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu węglowodanów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	382
Cynk	Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	296

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Cynk	Cynk pomaga w prawidłowej syntezie DNA	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	292, 293, 1759
Cynk	Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowej płodności i prawidłowych funkcji rozrodczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	297, 300
Cynk	Cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu makroskładników odżywczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	2890
Cynk	Cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu kwasów tłuszczowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	302
Cynk	Cynk przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu witaminy A	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	361

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Cynk	Cynk pomaga w prawidłowej syntezie białka	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	293, 4293
Cynk	Cynk pomaga w utrzymaniu zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	295, 1756
Cynk	Cynk pomaga zachować zdrowe włosy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	412
Cynk	Cynk pomaga zachować zdrowe paznokcie	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	412
Cynk	Cynk pomaga zachować zdrową skórę	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	293

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Cynk	Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu testosteronu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1819	301
Cynk	Cynk pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	361
Cynk	Cynk pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	291, 1757
Cynk	Cynk pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	294, 1758
Cynk	Cynk bierze udział w procesie podziału komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem cynku zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1229	292, 293, 1759

▼ **B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
▼ <b>M2</b> Flawanole kakao	Flawanole kakao przyczyniają się do utrzymania elastyczności naczyń krwionośnych, co przyczynia się do prawidłowego przepływu krwi (***)	Konsumentom podaje się informację, że korzystne działanie występuje w przypadku dziennego spożycia 200 mg flawanoli kakao. Oświadczenie może być stosowane wyłącznie dla napojów z kakao (z kakao w proszku) lub czekolady gorzkiej zapewniającej co najmniej dzienne spożycie 200 mg flawanoli kakao o stopniu polimeryzacji 1-10	—	2012;10(7):2809	—
▼ <b>B</b> Fluorek	Fluorek pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem fluorku zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1212 2010;8(10):1797	275, 276, 338, 4238,
Foliany	Foliany przyczyniają się do wzrostu tkanek matczynek w czasie ciąży	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1213	2882
Foliany	Foliany pomagają w prawidłowej syntezie aminokwasów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1760	195, 2881
Foliany	Foliany pomagają w prawidłowej produkcji krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1213	79

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Foliany	Foliany pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1213	80
Foliany	Foliany pomagają w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1760	81, 85, 86, 88
Foliany	Foliany pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1213	91
Foliany	Foliany przyczyniają się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1760	84
Foliany	Foliany biorą udział w procesie podziału komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem folianów zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1213 2010;8(10):1760	193, 195, 2881
Fosfor	Fosfor przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem fosforu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1219	329, 373

▼**B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny	
Fosfor	Fosfor pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu błon komórkowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem fosforu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1219	328	
Fosfor	Fosfor pomaga w utrzymaniu zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem fosforu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1219	324, 327	
Fosfor	Fosfor pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem fosforu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1219	324, 327	
▼ <b>M1</b>	Fruktoza	Spożywanie żywności zawierającej fruktozę prowadzi do niższego wzrostu poziomu glukozy we krwi w porównaniu z żywnością zawierającą sacharozę lub glukozę	Aby oświadczenie mogło być stosowane, należy zastąpić glukozę lub sacharozę fruktozą w żywności lub napojach słodzonych cukrem, tak aby zawartość glukozy lub sacharozy w tej żywności lub napojach została zmniejszona o co najmniej 30 %.	2011;9(6):2223	558	
▼ <b>B</b>	Glukomannan (konjac mannan)	Glukomannan pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 4 g glukomannanu dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 4 g glukomannanu dziennie.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z połknięciem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2009; 7(9):1258 2010;8(10):1798	836, 1560, 3100, 3217

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Glukomannan (konjac mannan)	W ramach diety niskokalorycznej glukomannan pomaga w utracie wagi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 1 g glukomannanu na określoną ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 3 g glukomannanu dziennie w trzech dawkach po 1 g każda, z 1 lub 2 szklankami wody, przed posiłkiem i w ramach diety niskokalorycznej.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z połykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2010;8(10):1798	854, 1556, 3725,
Guma do żucia bez cukru	Guma do żucia bez cukru pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do gumy do żucia, która spełnia wymogi stosowania dotyczące oświadczenia żywieniowego „NIE ZAWIERA CUKRÓW”, wymienionego w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje przy żuciu gumy przez przynajmniej 20 minut po jedzeniu lub piciu.		2009; 7(9):1271 2011;9(4):2072 2011;9(6):2266	1151, 1154 486, 562, 1181
Guma do żucia bez cukru	Guma do żucia bez cukru pomaga neutralizować kwasy powodujące powstanie płytki nazębnej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do gumy do żucia, która spełnia wymogi stosowania dotyczące oświadczenia żywieniowego „NIE ZAWIERA CUKRÓW”, wymienionego w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje przy żuciu gumy przez przynajmniej 20 minut po jedzeniu lub piciu.		2009; 7(9):1271 2011;6(6):2266	1150 485
Guma do żucia bez cukru	Guma do żucia bez cukru pomaga zmniejszyć uczucie suchości w jamie ustnej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do gumy do żucia, która spełnia wymogi stosowania dotyczące oświadczenia żywieniowego „NIE ZAWIERA CUKRÓW”, wymienionego w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie osiąga się przez żucie gumy w razie wystąpienia uczucia suchości w ustach.		2009; 7(9):1271	1240

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Guma do żucia bez cukru, z karbamidem	Guma do żucia bez cukru, z karbamidem neutralizuje kwasy powodujące powstawanie płytki nazębnej skuteczniej niż guma do żucia bez cukru, bez karbamidu	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do gumy do żucia, która spełnia wymogi stosowania dotyczące oświadczenia żywieniowego „NIE ZAWIERA CUKRÓW”, wymienionego w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Aby oświadczenie mogło być stosowane, każda pojedyncza guma do żucia bez cukru powinna zawierać przynajmniej 20 mg karbamidu. Podaje się informację dla konsumenta, że gumę należy żuć przez przynajmniej 20 minut po jedzeniu lub picu.		2011;9(4):2071	1153
Guma guar	Guma guar pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 10 g gumy guar dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 10 g gumy guar dziennie.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z połykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2010;8(2):1464	808
Hydroksypropylometyloceluloza (HPMC)	Spożycie hydroksypropylometylocelulozy wraz z posiłkiem pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 4 g HPMC na określonej ilościowo porcję w ramach posiłku. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 4 g HPMC w ramach posiłku.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z połykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2010;8(10):1739	814

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Hydroksypropylometyloceluloza (HPMC)	Hydroksypropylometyloceluloza pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 5 g HPMC dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 5 g HPMC dziennie.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z połykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2010;8(10):1739	815
Jedno- lub wielonienasycone kwasy tłuszczowe	Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi [jedno- i wielonienasycone kwasy tłuszczowe są tłuszczami nienasyconymi]	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZÓW NIENASYCONYCH”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(4):2069 2011;9(6):2203	621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065 674, 4335
Jod	Jod pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem jodu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1800	273
Jod	Jod przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem jodu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 402
Jod	Jod pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem jodu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1800	273

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Jod	Jod pomaga zachować zdrową skórę	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem jodu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1214	370
Jod	Jod pomaga w prawidłowej produkcji hormonów tarczycy i w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem jodu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 1237
Kreatyna	Kreatyna zwiększa wydolność fizyczną w przypadku następujących po sobie krótkich, bardzo intensywnych ćwiczeń fizycznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 3 g kreatyny dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 3 g kreatyny dziennie.	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności przeznaczonej dla osób dorosłych wykonujących ćwiczenia fizyczne o dużej intensywności.	2011;9(7):2303	739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924
Kwas alfa-linolenowy (ALA)	Kwas alfa-linolenowy (ALA) pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ALA, zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA-3”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 2 g ALA dziennie.		2009; 7(9):1252 2011;9(6):2203	493, 568
Kwas dokozaheksaenowy (DHA)	Kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności, która zawiera przynajmniej 40 mg DHA na 100 g i na 100 kcal. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie.		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

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Kwas dokozaheksaenowy (DHA)	Kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczynia się do utrzymania prawidłowego widzenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności, która zawiera przynajmniej 40 mg DHA na 100 g i na 100 kcal. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg DHA dziennie.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	627, 632, 743, 3149, 2905, 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 4294
▼M1 Kwas dokozaheksaenowy (DHA)	DHA pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 2 g DHA dziennie i zawierającej DHA w połączeniu z kwasem eikozapentaenowym (EPA). Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 2 g DHA dziennie. Stosując oświadczenie w odniesieniu do suplementów diety lub żywności wzbogaconej, podaje się informację dla konsumenta, że nie należy przekraczać poziomu uzupełniającego dziennego spożycia wynoszącego 5 g EPA i DHA łącznie.	Oświadczenia nie wolno stosować w odniesieniu do żywności przeznaczonej dla dzieci.	2010;8(10):1734	533, 691, 3150
Kwas dokozaheksaenowy i kwas eikozapentaenowy (DHA/EPA)	DHA i EPA pomagają w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 3 g EPA i DHA dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 3 g EPA i DHA dziennie. Stosując oświadczenie w odniesieniu do suplementów diety lub żywności wzbogaconej, podaje się informację dla konsumenta, że nie należy przekraczać poziomu uzupełniającego dziennego spożycia wynoszącego 5 g EPA i DHA łącznie.	Oświadczenia nie wolno stosować w odniesieniu do żywności przeznaczonej dla dzieci.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	502, 506, 516, 703, 1317, 1324
Kwas dokozaheksaenowy i kwas eikozapentaenowy (DHA/EPA)	DHA i EPA pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 2 g EPA i DHA dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 2 g EPA i DHA dziennie. Stosując oświadczenie w odniesieniu do suplementów diety lub żywności wzbogaconej, podaje się informację dla konsumenta, że nie należy przekraczać poziomu uzupełniającego dziennego spożycia wynoszącego 5 g EPA i DHA łącznie.	Oświadczenia nie wolno stosować w odniesieniu do żywności przeznaczonej dla dzieci.	2009; 7(9):1263 2010;8(10):1796	506, 517, 527, 538, 1317, 1324, 1325

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Kwas eikozapentaenowy/kwas dokozaheksaenowy (EPA/DHA)	Kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA) przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem EPA i DHA zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO KWASÓW TŁUSZCZOWYCH OMEGA-3”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 250 mg EPA i DHA dziennie.		2010;8(10):1796 2011;9(4):2078	504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360
Kwas linolowy (LA)	Kwas linolowy (LA) pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie dla żywności zawierającej przynajmniej 1,5 g kwasu linolowego (LA) na 100 g i na 100 kcal. Podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 10 g LA dziennie.		2009; 7(9):1276 2011;9(6):2235	489, 2899
Kwas oleinowy	Zastępowanie w diecie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. Kwas oleinowy jest tłuszczem nienasyconym.	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności o wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych zgodnie z oświadczeniem „WYSOKA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZÓW NIENASYCONYCH”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(4):2043	673, 728, 729, 1302, 4334
Kwas pantotenowy	Kwas pantotenowy przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem kwasu pantotenowego zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/ WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1218	56, 59, 60, 64, 171, 172, 208
Kwas pantotenowy	Kwas pantotenowy przyczynia się do prawidłowej syntezy i metabolizmu hormonów steroidowych, witaminy D i niektórych neuroprzekazników	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem kwasu pantotenowego zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/ WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1218	181

▼ **B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Kwas pantotenowy	Kwas pantotenowy przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem kwasu pantotenowego zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/ WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1758	63
Kwas pantotenowy	Kwas pantotenowy pomaga w utrzymaniu sprawności umysłowej na prawidłowym poziomie	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem kwasu pantotenowego zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/ WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1218 2010;8(10):1758	57, 58
▼ <b>M2</b> Kwaśny napój bezalkoholowy o zmienionym składzie, zawierający: — mniej niż 1 g fermentujących węglowodanów na 100 ml (cukry i inne węglowodany z wyjątkiem alkoholi wielodorotlenowych), — wapń w przedziale 0,3–0,8 mol/mol regulatora kwasowości, — wskaźnik pH w zakresie 3,7–4,0.	Zastąpienie zawierających cukier kwaśnych napojów, takich jak napoje bezalkoholowe (zwykle 8–12 g cukru/100 ml) napojami o zmienionym składzie przyczynia się do utrzymania mineralizacji zębów (***)	Aby oświadczenie mogło być stosowane, kwaśne napoje o zmienionym składzie są zgodne z opisem żywności będącej przedmiotem wniosku	—	2010;8(12):1884	—

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Laktaza	Laktaza poprawia trawienie laktozy u osób mających trudności z trawieniem laktozy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do suplementów diety o minimalnej dawce 4 500 jednostek FCC (Food Chemicals Codex - Kodeks substancji chemicznych w żywności) z dołączonymi wskazówkami skierowanymi do populacji docelowej zalecającymi spożycie z każdym posiłkiem zawierającym laktozę.	Podaje się także informację dla osób należących do populacji docelowej, że tolerancja laktozy jest zmienna i że powinny one szukać porady odnośnie do roli tej substancji w diecie.	2009; 7(9):1236 2011;9(6):2203	1697, 1818 1974
Laktuloza	Laktuloza przyspiesza pasaż jelitowy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 10 g laktulozy na określoną ilośćowo, pojedynczą porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania jednorazowo dawki 10 g laktulozy dziennie.		2010;8(10):1806	807
Magnez	Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1807	244
Magnez	Magnez pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	238
Magnez	Magnez przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	240, 247, 248
Magnez	Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	242

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Magnez	Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216 2010;8(10):1807	241, 380, 3083
Magnez	Magnez pomaga w prawidłowej syntezie białka	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	364
Magnez	Magnez pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1807	245, 246
Magnez	Magnez pomaga w utrzymaniu zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	239
Magnez	Magnez pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	239
Magnez	Magnez odgrywa rolę w procesie podziału komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem magnezu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1216	365

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Mangan	Mangan przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem manganu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1217 2010;8(10):1808	311, 405
Mangan	Mangan przyczynia się do utrzymania zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem manganu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1217	310
Mangan	Mangan pomaga w prawidłowym tworzeniu tkanek łącznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem manganu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1808	404
Mangan	Mangan pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem manganu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1217	309
Melatonina	Melatonina pomaga w łagodzeniu subiektywnego odczucia zespołu nagłej zmiany strefy czasowej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej co najmniej 0,5 mg melatoniny na określonej ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 0,5 mg krótko przed pójściem spać pierwszego dnia podróży i przez kolejne kilka dni po przybyciu do celu podróży.		2010; 8(2):1467	1953
Melatonina	Melatonina pomaga w skróceniu czasu potrzebnego na zaśnięcie	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 1 mg melatoniny na określonej ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 1 mg melatoniny krótko przed pójściem spać.		2011;9(6):2241	1698, 1780, 4080

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Miedź	Miedź pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu tkanek łącznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211	265, 271, 1722
Miedź	Miedź przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	266, 1729
Miedź	Miedź pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	267, 1723
Miedź	Miedź pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji włosów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211	268, 1724
Miedź	Miedź pomaga w prawidłowym transporcie żelaza w organizmie	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211	269, 270, 1727
Miedź	Miedź pomaga w utrzymaniu prawidłowej pigmentacji skóry	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211	268, 1724

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Miedź	Miedź pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211 2011;9(4):2079	264, 1725
Miedź	Miedź pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem miedzi zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1211	263, 1726
Mięso lub ryby	Mięso lub ryby, spożywane wraz z inną żywnością zawierającą żelazo, pomagają w przyswajaniu żelaza	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej co najmniej 50 g mięsa lub ryb na określonej ilościowo, pojedynczą porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 50 g mięsa lub ryb wraz z żywnością zawierającą żelazo niehemowe.		2011;9(4):2040	1223
Molibden	Molibden przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu aminokwasów siarkowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem molibdenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1745	313
Monascus purpureus (fermentowany czerwony ryż)	Monakolina K z fermentowanego czerwonego ryżu pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 10 mg monakoliny K z fermentowanego czerwonego ryżu dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 10 mg monakoliny K z produktów z fermentowanego czerwonego ryżu.		2011;9(7):2304	1648, 1700
Niacyna	Niacyna przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem niacyny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	43, 49, 54, 51

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Niacyna	Niacyna pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem niacyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1224	44, 53
Niacyna	Niacyna pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem niacyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1757	55
Niacyna	Niacyna pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem niacyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1224	45, 52, 4700
Niacyna	Niacyna pomaga zachować zdrową skórę	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem niacyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1224 2010;8(10):1757	45, 48, 50, 52, 4700
Niacyna	Niacyna przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem niacyny zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1757	47
Orzechy włoskie	Orzechy włoskie przyczyniają się do poprawy elastyczności naczyń krwionośnych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 30 g orzechów włoskich dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 30 g orzechów włoskich dziennie.		2011;9(4):2074	1155, 1157

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Pektyny	Pektyny pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 6 g pektyn dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 6 g pektyn dziennie.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z polykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2010;8(10):1747	818, 4236
Pektyny	Spożywanie pektyn wraz z posiłkiem pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 10 g pektyn na określoną ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 10 g pektyn w ramach posiłku.	Należy zawrzeć ostrzeżenie przed ryzykiem zadławienia się w przypadku osób mających trudności z polykaniem lub w przypadku spożycia z niewystarczającą ilością płynu; należy zawrzeć zalecenie spożycia z dużą ilością wody celem zagwarantowania, że substancja dotrze do żołądka.	2010;8(10):1747	786
Polifenole w oliwie z oliwek	Polifenole w oliwie z oliwek pomagają w ochronie lipidów we krwi przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do oliwy z oliwek zawierającej przynajmniej 5 mg hydroksytyrozolu i jego pochodnych (np. kompleksu oleuropeiny i tyrozolu) na 20 g oliwy z oliwek. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 20 g oliwy z oliwek dziennie.		2011;9(4):2033	1333, 1638, 1639, 1696, 2865
Potas	Potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem potasu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010; 8(2):1469	386

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Potas	Potas pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem potasu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010; 8(2):1469	320
Potas	Potas pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem potasu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010; 8(2):1469	321
Roztwory węglowodanowo-elektrolitowe	Roztwory węglowodanowo-elektrolitowe pomagają utrzymać wytrzymałość podczas długotrwałych ćwiczeń wytrzymałościowych	Aby oświadczenie mogło być stosowane, roztwory węglowodanowo-elektrolitowe powinny zawierać 80–350 kcal z węglowodanów na litr, a co najmniej 75 % energii powinno pochodzić z węglowodanów wywołujących silną odpowiedź glikemiczną, takich jak glukoza, polimery glukozy i sacharoza. Zawartość sodu w tych napojach powinna wahać się między 20 mmol/l (460 mg/l) a 50 mmol/l (1 150 mg/l), a ich osmolalność powinna wynosić 200–330 mOsm/kg wody.		2011;9(6):2211	466, 469
Roztwory węglowodanowo-elektrolitowe	Roztwory węglowodanowo-elektrolitowe zwiększają wchłanianie wody podczas ćwiczeń fizycznych	Aby oświadczenie mogło być stosowane, roztwory węglowodanowo-elektrolitowe powinny zawierać 80–350 kcal z węglowodanów na litr, a co najmniej 75 % energii powinno pochodzić z węglowodanów wywołujących silną odpowiedź glikemiczną, takich jak glukoza, polimery glukozy i sacharoza. Zawartość sodu w tych napojach powinna wahać się między 20 mmol/l (460 mg/l) a 50 mmol/l (1 150 mg/l), a ich osmolalność powinna wynosić 200–330 mOsm/kg wody.		2011;9(6):2211	314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	29, 35, 36, 42

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	213
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	31
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu czerwonych krwinek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	40
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina pomaga zachować zdrową skórę	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	31, 33
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	39
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu żelaza	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	30, 37

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	207
Ryboflawina (witamina B2)	Ryboflawina przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem ryboflawiny zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1814	41
Selen	Selen przyczynia się do prawidłowego przebiegu spermatogenezy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem selenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1220	396
Selen	Selen pomaga zachować zdrowe włosy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem selenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1727	281
Selen	Selen pomaga zachować zdrowe paznokcie	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem selenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1727	281
Selen	Selen pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem selenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	278, 1750

▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Selen	Selen pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu tarczycy	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem selenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1727 2009; 7(9):1220	279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293
Selen	Selen pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem selenu zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1220 2010;8(10):1727	277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292
Skrobia oporna	Zastąpienie w posiłku skrobi przyswajalnej skrobią oporną pomaga ograniczyć wzrost poziomu glukozy we krwi po tym posiłku	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności, w której skrobię przyswajalną zastąpiono skrobią oporną tak, by ostateczny udział skrobi opornej w całkowitej zawartości skrobi wynosił 14 %.		2011;9(4):2024	681
▼ <u>M2</u> Skrobia wolno trawiona	Spożycie produktów o wysokiej zawartości skrobi wolno trawionej (SDS) podnosi stężenie glukozy we krwi po posiłku w mniejszym stopniu niż spożycie produktów o niskiej zawartości SDS (***)	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności, gdzie przyswajalne węglowodany dostarczają co najmniej 60 % całkowitej energii oraz gdy przynajmniej 55 % tych węglowodanów stanowi skrobia przyswajalna, z czego co najmniej 40 % to SDS	—	2011;9(7):2292	—
▼ <u>B</u> Sterole roślinne/stanole roślinne	Sterole roślinne/stanole roślinne pomagają w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania co najmniej 0,8 g steroli roślinnych/stanoli roślinnych dziennie.		2010;8(10):1813 2011;9(6):2203	549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140 568

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Substancje zastępujące cukier, tj. substancje o intensywnym działaniu słodzącym; ksylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, erytrytol, sukraloza i polidekstroza D-tagatoza i izomaltuloza	Spożywanie żywności/napojów zawierających <nazwa substancji zastępującej cukier> zamiast cukru (*) prowadzi do mniejszego wzrostu poziomu glukozy we krwi po ich spożyciu niż po spożyciu żywności/napojów zawierających cukier	Aby oświadczenie mogło być stosowane, cukry w żywności lub napojach powinny być zastąpione substancjami zastępującymi cukier, tj. substancjami o intensywnym działaniu słodzącym, ksylitolem, sorbitolem, mannitolem, maltitolem, laktitolem, izomaltem, erytrytolem, sukralozą lub polidekstrozą, lub ich połączeniami, tak aby obniżenie zawartości cukru w żywności lub napojach odpowiadało przynajmniej poziomowi określone w oświadczeniu „O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI [NAZWA SKŁADNIKA ODŻYWCZEGO]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006. D-tagatoza i izomaltuloza powinny zastąpić równoważne ilości innych cukrów w takim samym stosunku, co stosunek wymieniony w oświadczeniu „O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI [NAZWA SKŁADNIKA ODŻYWCZEGO]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920, 4298
Substancje zastępujące cukier, tj. substancje o intensywnym działaniu słodzącym; ksylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, erytrytol, sukraloza i polidekstroza D-tagatoza i izomaltuloza	Spożywanie żywności/napojów zawierających <nazwa substancji zastępującej cukier> zamiast cukru (**) pomaga w zachowaniu mineralizacji zębów	Aby oświadczenie mogło być stosowane, cukry w żywności i napojach (które prowadzą do obniżenia pH płytki nazębnej poniżej 5,7) powinny być zastąpione substancjami zastępującymi cukier, tj. substancjami o intensywnym działaniu słodzącym, ksylitolem, sorbitolem, mannitolem, maltitolem, laktitolem, izomaltem, erytrytolem, sukralozą lub polidekstrozą, lub ich połączeniami, i to w takich ilościach, aby spożycie takiej żywności lub takich napojów nie powodowało obniżenia pH płytki nazębnej poniżej 5,7 podczas spożywania i do 30 minut po spożyciu.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300, 1134, 1167, 1283
Suszone śliwki – owoce kultywarów „śliwy” ( <i>Prunus domestica</i> L.)	Suszone śliwki pomagają w prawidłowym funkcjonowaniu jelit	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 100 g suszonych śliwek dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 100 g suszonych śliwek dziennie.		2012;10(6):2712	1164

## ▼M1

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Tiamina	Tiamina przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem tiaminy zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1222	21, 24, 28
Tiamina	Tiamina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem tiaminy zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1222	22, 27
Tiamina	Tiamina pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem tiaminy zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1755	205
Tiamina	Tiamina pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu serca	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem tiaminy zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1222	20
Wapń	Wapń przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210	230, 236
Wapń	Wapń przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210	234

## ▼ B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Wapń	Wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210	226, 230, 235
Wapń	Wapń pomaga w utrzymaniu prawidłowego przewodnictwa nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210	227, 230, 235
Wapń	Wapń pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu enzymów trawiennych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210	355
Wapń	Wapń bierze udział w procesie podziału i specjalizacji komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1725	237
Wapń	Wapń jest potrzebny do utrzymania zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210 2009; 7(9):1272 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 350, 354, 2731, 3155, 4311, 4312, 4703 4704
Wapń	Wapń jest potrzebny do utrzymania zdrowych zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem wapnia zgodnie z oświadczeniem „ZRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1210 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 231, 2731, 3099,3155, 4311, 4312, 4703 4704

▼ **B**

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Węgiel aktywowany	Węgiel aktywowany pomaga zmniejszyć występujące po jedzeniu nadmierne wzdęcia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej 1 g węgla aktywowanego na określoną ilościowo porcję. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożycia 1 g co najmniej 30 minut przed posiłkiem i 1 g krótko po posiłku.		2011;9(4):2049	1938
▼ <b>M3</b> Węglowodany	Węglowodany pomagają w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania mózgu.	Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 130 g węglowodanów dziennie łącznie ze wszystkich źródeł. Oświadczenie może być stosowane w odniesieniu do żywności, której określona ilościowo porcja zawiera przynajmniej 20 g węglowodanów metabolizowanych przez ludzi, z wyłączeniem polioli, i która spełnia warunki oświadczenia żywieniowego NISKA ZAWARTOŚĆ CUKRÓW lub BEZ DODATKU CUKRÓW wymienionego w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.	Oświadczenie nie może być stosowane w przypadku żywności, która w 100 % składa się z cukrów.	2011;9(6):2226	603,653
▼ <b>M6</b> Węglowodany	Węglowodany przyczyniają się do przywrócenia prawidłowego funkcjonowania mięśni (skurczu) po bardzo wyczerpującym lub długotrwałym wysiłku fizycznym prowadzącym do zmęczenia mięśni i wyczerpania zapasów glikogenu w mięśniach szkieletowych.	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zawierającej węglowodany przyswajalne przez organizm człowieka (z wyłączeniem polioli). Podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania węglowodanów, ze wszystkich źródeł, przy łącznym spożyciu wynoszącym 4 g na kg masy ciała, w dawkach przyjmowanych w ciągu pierwszych 4 godzin po bardzo wyczerpującym lub długotrwałym wysiłku fizycznym prowadzącym do zmęczenia mięśni i wyczerpania zapasów glikogenu w mięśniach szkieletowych i nie później niż 6 godzin po takim wysiłku.	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności przeznaczonej dla osób dorosłych, które podjęły bardzo wyczerpujący lub długotrwały wysiłek fizyczny prowadzący do zmęczenia mięśni i wyczerpania zapasów glikogenu w mięśniach szkieletowych.	2013;11(10):3409	
▼ <b>B</b> Witamina A	Witamina A przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu żelaza	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy A zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1221	206

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina A	Witamina A pomaga w utrzymaniu prawidłowego stanu błon śluzowych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy A zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 4702
Witamina A	Witamina A pomaga zachować zdrową skórę	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy A zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 17, 4660, 4702
Witamina A	Witamina A pomaga w utrzymaniu prawidłowego widzenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy A zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1221 2010;8(10):1754	16, 4239, 4701
Witamina A	Witamina A pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy A zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1222 2011;9(4):2021	14, 200, 1462
Witamina A	Witamina A odgrywa rolę w procesie specjalizacji komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy A zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1221	14
Witamina B12	Witamina B12 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1223	99, 190

## ▼ B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina B12	Witamina B12 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Witamina B12	Witamina B12 pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):4114	96, 103, 106
Witamina B12	Witamina B12 pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Witamina B12	Witamina B12 pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1223	92, 101
Witamina B12	Witamina B12 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1223	107

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina B12	Witamina B12 przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):4114	108
Witamina B12	Witamina B12 odgrywa rolę w procesie podziału komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B12 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1223 2010;8(10):1756	93, 212
Witamina B6	Witamina B6 pomaga w prawidłowej syntezie cysteiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1759	4283
Witamina B6	Witamina B6 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1759	75, 214
Witamina B6	Witamina B6 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1225	66

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina B6	Witamina B6 pomaga w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1759	73, 76, 199
Witamina B6	Witamina B6 przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu białka i glikogenu	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1225	65, 70, 71
Witamina B6	Witamina B6 pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1759	77
Witamina B6	Witamina B6 pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1225	67, 72, 186
Witamina B6	Witamina B6 pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1225	68

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina B6	Witamina B6 przyczynia się zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1759	78
Witamina B6	Witamina B6 przyczynia się do regulacji aktywności hormonalnej	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy B6 zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1225	69
Witamina C	Witamina C pomaga w utrzymaniu prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego w trakcie intensywnych ćwiczeń fizycznych i po nich	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności zapewniającej spożycie 200 mg witaminy C dziennie. Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że korzystne działanie występuje w przypadku spożywania 200 mg witaminy C dziennie powyżej zalecanej dziennej dawki witaminy C.		2009; 7(9):1226	144
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania naczyń krwionośnych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	130, 131, 149

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania chrząstki	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania dziąseł	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 136, 149
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 137, 149
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	131, 149
Witamina C	Witamina C przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	135, 2334, 3196

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	133
Witamina C	Witamina C pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1815	140
Witamina C	Witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	134, 4321
Witamina C	Witamina C pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226 2010;8(10):1815	129, 138, 143, 148, 3331
Witamina C	Witamina C przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1815	139, 2622

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina C	Witamina C pomaga w regeneracji zredukowanej formy witaminy E	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1815	202
Witamina C	Witamina C zwiększa przyswajanie żelaza	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy C zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1226	132, 147
Witamina D	Witamina D pomaga w prawidłowym wchłanianiu/wykorzystywaniu wapnia i fosforu	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1227	152, 157, 215
Witamina D	Witamina D pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu wapnia we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1227 2011;9(6):2203	152, 157 215
Witamina D	Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1227	150, 151, 158, 350

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina D	Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010; 8(2):1468	155
Witamina D	Witamina D pomaga w utrzymaniu zdrowych zębów	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1227	151, 158
Witamina D	Witamina D pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010; 8(2):1468	154, 159
Witamina D	Witamina D bierze udział w procesie podziału komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy D zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1227	153
Witamina E	Witamina E pomaga w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy E zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1816	160, 162, 1947

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Witamina K	Witamina K przyczynia się do prawidłowego krzepnięcia krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy K zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7 (9):1228	124, 126
Witamina K	Witamina K pomaga w utrzymaniu zdrowych kości	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem witaminy K zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7 (9):1228	123, 127, 128, 2879
Woda	Woda pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji fizycznych i poznawczych	Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że celem uzyskania deklarowanego działania należy spożywać dziennie co najmniej 2,0 l wody z różnych źródeł.	Oświadczenie to może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do wody zgodnej z wymogami zawartymi w dyrektywach 2009/54/WE lub 98/83/WE.	2011;9(4):2075	1102, 1209, 1294, 1331
Woda	Woda pomaga w utrzymaniu prawidłowej regulacji temperatury organizmu	Aby oświadczenie mogło być stosowane, podaje się informację dla konsumenta, że celem uzyskania deklarowanego działania należy spożywać dziennie co najmniej 2,0 l wody z różnych źródeł.	Oświadczenie to może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do wody zgodnej z wymogami zawartymi w dyrektywach 2009/54/WE lub 98/83/WE.	2011;9(4):2075	1208
Zamiennik posiłku w celu kontroli masy ciała	Zastąpienie jednego posiłku dziennie w diecie niskokalorycznej zamiennikiem posiłku pomaga w utrzymaniu masy ciała po utracie wagi	Aby oświadczenie mogło być stosowane, żywność powinna być zgodna z wymaganiami zawartymi w dyrektywie 96/8/WE w odniesieniu do produktów żywnościowych objętych art. 1 ust. 2 lit. b) tej dyrektywy. Aby wystąpiło deklarowane działanie, jeden posiłek dziennie należy zastąpić zamiennikiem posiłku.		2010; 8(2):1466	1418
Zamiennik posiłku w celu kontroli masy ciała	Zastąpienie dwóch posiłków dziennie w diecie niskokalorycznej zamiennikami posiłku pomaga w utracie wagi	Aby oświadczenie mogło być stosowane, żywność powinna być zgodna z wymaganiami zawartymi w dyrektywie 96/8/WE w odniesieniu do produktów żywnościowych objętych art. 1 ust. 2 lit. b) tej dyrektywy. Aby wystąpiło deklarowane działanie, dwa posiłki dziennie należy zastąpić zamiennikami posiłku.		2010; 8(2):1466	1417

## ▼B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Żelazo	Żelazo pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1215	253
Żelazo	Żelazo przyczynia się do utrzymania prawidłowego metabolizmu energetycznego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	251, 1589, 255
Żelazo	Żelazo pomaga w prawidłowej produkcji czerwonych krwinek i hemoglobiny	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	249, 1589, 374, 2889
Żelazo	Żelazo pomaga w prawidłowym transporcie tlenu w organizmie	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1215 2010;8(10):1740	250, 254, 256, 255
Żelazo	Żelazo pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1215	252, 259
Żelazo	Żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2010;8(10):1740	255, 374, 2889

## ▼ B

Składnik odżywczy, substancja, żywność lub kategoria żywności	Oświadczenie	Warunki stosowania oświadczenia	Warunki lub ograniczenia stosowania danej żywności, dodatkowe wyjaśnienia lub ostrzeżenia	Numer dziennika EFSA	Odpowiedni numer wpisu do skonsolidowanego wykazu przedłożonego EFSA do oceny
Żelazo	Żelazo odgrywa rolę w procesie podziału komórek	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności będącej przynajmniej źródłem żelaza zgodnie z oświadczeniem „ŹRÓDŁO [NAZWA WITAMINY/WITAMIN] LUB [NAZWA SKŁADNIKA MINERALNEGO/SKŁADNIKÓW MINERALNYCH]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2009; 7(9):1215	368
Żywe kultury jogurtowe	Żywe kultury w jogurcie lub mleku fermentowanym poprawiają trawienie zawartej w produkcie laktozy u osób mających trudności z trawieniem laktozy	Aby oświadczenie mogło być stosowane, jogurt lub fermentowane mleko powinny zawierać w jednym gramie co najmniej 108 CFU żywych kultur starterowych ( <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> i <i>Streptococcus thermophilus</i> ).		2010;8(10):1763	1143, 2976
Żywność o niskiej lub obniżonej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych	Ograniczenie spożywania nasyconych kwasów tłuszczowych pomaga w utrzymaniu prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności spełniającej przynajmniej wymagania dla żywności o niskiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych zgodnie z oświadczeniem „NISKA ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZÓW NASYCONYCH” lub w odniesieniu do żywności spełniającej przynajmniej wymagania dla żywności o obniżonej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych zgodnie z oświadczeniem „O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI [NAZWA SKŁADNIKA ODŻYWCZEGO]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(4):2062	620, 671, 4332
Żywność o niskiej lub obniżonej zawartości sodu	Ograniczenie spożywania sodu pomaga w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi	Oświadczenie może być stosowane wyłącznie w odniesieniu do żywności spełniającej przynajmniej wymagania dla żywności o niskiej zawartości sodu/soli zgodnie z oświadczeniem „NISKA ZAWARTOŚĆ SODU/SOLI” lub żywności spełniającej przynajmniej wymagania dla żywności o obniżonej zawartości sodu/soli zgodnie z oświadczeniem „O OBNIŻONEJ ZAWARTOŚCI [NAZWA SKŁADNIKA ODŻYWCZEGO]”, wymienionym w załączniku do rozporządzenia (WE) nr 1924/2006.		2011;9(6):2237	336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420

(\*) W przypadku D-tagatozy i izomaltulozy słowo to zastępuje się wyrażeniem „innych cukrów”

(\*\*) W przypadku D-tagatozy i izomaltulozy słowo to zastępuje się wyrażeniem „innych cukrów”

► **M2** (\*\*\*) Zezwolenie z dnia 24.9.2013 ograniczone do stosowania przez GlaxoSmithKline Services Unlimited i przedsiębiorstw powiązanych, GSK House, 980 Great West Road, Brentford, TW89GS, Zjednoczone Królestwo, na okres pięciu lat.

(\*\*\*\*) Zezwolenie z dnia 24.9.2013 ograniczone do stosowania przez grupę Mondelēz International, Three Parkway North Deerfield, IL 60015, Stany Zjednoczone Ameryki, na okres pięciu lat.

(\*\*\*\*\*) Zezwolenie z dnia 24.9.2013 ograniczone do stosowania przez Barry Callebaut Belgium nv., Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, Belgia, na okres pięciu lat. ◀