**Ek-1**

**HASTALIK RİSKİNİN AZALTILMASINA, ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ VE SAĞLIĞINA İLİŞKİN BEYANLAR DIŞINDAKİ SAĞLIK BEYANLARI LİSTESİ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SS** | **Besin ögesi, madde, gıda veya gıda kategorisi** | **Beyan** | **Beyanı Koşulu** | **Sağlıkla İlişkisi**(1) |
|  | Alfa linolenik asit (ALA) | ALA normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki ALA miktarının Ek-4’te yer alan omega 3-yağ asitleri ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin, günde 2 g ALA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. | Normal kan kolesterol düzeyinin korunması |
|  | Aktif kömür  | Aktif kömür, yemekten sonra oluşan aşırı gazın azalmasına katkıda bulunur. | Gıdanın bir porsiyonunun 1 g aktif kömür içermesi gerekir.Tüketiciye faydalı etkinin, öğünden en az 30 dakika önce 1 g ve öğünden hemen sonra 1 g alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. | Bağırsakta aşırı gaz birikiminin azalması |
|  | Arpa tanesi lifi | Arpa tanesi lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki lif miktarının, Ek-4’te yer alan “YÜKSEK LİF” beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir. | Dışkı hacminin artması |
|  | Beta-glukanlar | Beta-glukanlar normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın bir porsiyonunda en az 1,0 g yulaf, yulaf kepeği, arpa, arpa kepeği veya bu kaynakların karışımından elde edilen beta-glukan içermesi gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin görülebilmesi için yulaf, yulaf kepeği, arpa, arpa kepeği veya bunların karışımlarından elde edilen beta-glukan tüketiminin en az 3 g/gün olması gerektiği bilgisi verilir. | Normal kan kolesterol düzeyinin korunması |
|  | Betain | Betain normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdanın bir porsiyonunun en az 500 mg betain içermesi gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 1.5 g betain alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.Tüketiciye, günde 4 gramdan fazla alındığında, kan kolesterol düzeyini belirgin şekilde arttırabileceği bilgisi verilir. | Normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunma |
|  | Biotin | Biotin normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki biotin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Enerji oluşum metabolizması |
|  | Biotin | Biotin sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur. | Gıdadaki biotin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Sinir sisteminin işlevi |
|  | Biotin | Biotin normal makrobesin ögeleri metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki biotin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal makrobesin ögeleri metabolizmasına katkısı |
|  | Biotin | Biotin normal saçın korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki biotin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal saçın korunması |
|  | Biotin | Biotin normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki biotin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal mukoza ve cildin korunması |
|  | Biotin | Biotin normal cildin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki biotin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal mukoza ve cildin korunması |
|  | Kalsiyum | Kalsiyum normal kan pıhtılaşmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kanın pıhtılaşması |
|  | Kalsiyum | Kalsiyum normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Enerji oluşum metabolizması |
|  | Kalsiyum | Kalsiyum normal kas fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kas fonksiyonu ve sinir iletimi |
|  | Kalsiyum | Kalsiyum normal sinir iletimine katkıda bulunur. | Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kas fonksiyonu ve sinir iletimi |
|  | Kalsiyum | Kalsiyum sindirim enzimlerinin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Sindirim enzimlerinin fonksiyonu |
|  | Kalsiyum | Kalsiyumun hücre bölünmesinde ve özelleşmesi sürecinde görevi vardır. | Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Hücre bölünmesi ve farklılaşmasının düzenlenmesi |
|  | Kalsiyum | Kalsiyum normal kemiklerin korunması için gereklidir. | Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal kemik ve dişlerin korunması |
|  | Kalsiyum | Kalsiyum normal dişlerin korunması için gereklidir. | Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal kemik ve dişlerin korunması |
|  | Karbonhidrat-elektrolit çözeltileri | Karbonhidrat-elektrolit çözeltileri uzun süreli dayanıklılık egzersizleri sırasındaki dayanıklılık performansının sürdürülmesine katkıda arttırır. | Karbonhidrat-elektrolit çözeltilerinin, her bir litresinin karbonhidratlardan gelen enerjisinin 80-350 kcal olması ve enerjinin en az %75’inin yüksek glisemik yanıtı uyaran glukoz, glukoz polimerleri ve sukroz gibi karbonhidratlardan sağlanması gerekir.Ek olarak, bu içeceklerin 20 mmol/L (460mg/L) - 50 mmol/L (1.159mg/L) arasında sodyum içermesi ve ozmolalitesinin 200-330 mOsm/kg su olması gerekir. | Dayanıklılık performansının sürdürülmesi |
|  | Karbonhidrat-elektrolit çözeltileri | Karbonhidrat-elektrolit çözeltileri fiziksel egzersiz sırasında su emilimini arttırır. | Karbonhidrat-elektrolit çözeltilerinin, her bir litresinin karbonhidratlardan gelen enerjisinin 80-350 kcal olması ve enerjinin en az %75’inin yüksek glisemik yanıtı uyaran glukoz, glukoz polimerleri ve sukroz gibi karbonhidratlardan sağlanması gerekir.Ek olarak, bu içeceklerin 20 mmol/L (460mg/L) - 50 mmol/L (1.159mg/L) arasında sodyum içermesi ve ozmolalitesinin 200-330 mOsm/kg su olması gerekir. | Egzersiz sırasında su emiliminin arttırılması |
|  | Kitosan | Kitosan normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın günlük tüketim miktarındaki kitosan miktarının 3 g olması gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g kitosan alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. | Normal kan LDL- kolesterol konsantrasyonlarının korunması |
|  | Klorür | Klorür midede hidroklorik asit üretimi ile normal sindirime katkıda bulunur. | Gıdadaki klorür miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.Beyan sodyum klorür kaynağından gelen klorür için kullanılamaz. | Midede hidroklorik asit üretimi ile normal sindirime katkıda bulunması |
|  | Kolin | Kolin normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdanın bir porsiyonunun veya 100 gramının veya 100 mL’sinin en az 82.5 mg kolin içermesi gerekir. | Normal homosistein metabolizmasına katkısı |
|  | Kolin | Kolin normal lipid metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdanın bir porsiyonunun veya 100 gramının veya 100 mL’sinin en az 82.5 mg kolin içermesi gerekir. | Normal lipid metabolizmasına katkısı |
|  | Kolin | Kolin normal karaciğer fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın bir porsiyonunun veya 100 gramının veya 100 mL’sinin en az 82.5 mg kolin içermesi gerekir. | Normal karaciğer fonksiyonunun korunması |
|  | Krom | Krom normal makro besin ögeleri metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki üç değerlikli krom miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal makro besin ögeleri metabolizmasına katkısı |
|  | Krom | Krom normal kan glukoz düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki üç değerlikli krom miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal kan glukoz konsantrasyonunun korunması |
|  | Hidroksipropilmetilselüloz (HPMC) | Hidroksipropilmetilselülozun öğünle birlikte tüketilmesi öğün sonrası kan glukoz artışının yavaşlamasına katkıda bulunur. | Öğünün bir parçası olarak; gıdanın porsiyonunda 4 g KPMC bulunması gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin öğünün bir parçası olarak günde 4 g HPMC alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir.Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve HPMC ‘nin mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir. | Öğün sonrası glisemik yanıtta azalma |
|  | Alfa-siklodekstrin | Nişasta içeren öğünün bir ksımı olarak alfa-siklodekstrin tüketilmesi öğün sonrası kan glukoz artışının yavaşlamasına katkıda bulunur. | Öğünün bir parçası olarak, gıdanın porsiyonunun her 50 g nişastada 5 g alfa-siklodekstrin içermesi gerekir.Tüketiciye,faydalı etkinin öğünün bir parçası olarak alfa-siklodekstrin alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. | Öğün sonrası glisemik yanıtın azalması |
|  | Arabinoksilan (Buğday endosperminden üretilen) | Öğünün bir parçası olarak arabinoksilan tüketimi, öğün sonrası kan glukoz artışının yavaşlamasına katkıda bulunur. | Öğünün bir parçası olarak gıdanıın bir porsiyonunda kullanılabilir her 100 g karbonhidrat için buğday endospreminden elde edilen en az 8 g arabinoksilandan zengin(ağırlıkça en az %60) lif içermesi gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin öğünün bir parçası olarak buğday endospreminden elde edilen arabinoksilandan zengin lif tüketilmesine bağlı olduğu bilgisi verilir. | Öğün sonrası glisemik yanıtta azalma |
|  | Beta-glukanlar (Yulaf ve arpadan elde edilen) | Öğünün bir parçası olarak tüketilen yulaf veya arpadan elde edilen beta-glukanlar, öğün sonrası kan glikoz artışının yavaşlamasına katkıda bulunur. | Öğünün bir parçası olarak gıdanın bir porsiyonunda kullanılabilir her 30 g’lık karbonhidratın en az 4 gramı yulaf veya arpadan elde edilmiş beta-glukan içermesi gerekir.Tüketiciye faydalı etkinin öğünün bir parçası olarak yulaf veya arpadan elde edilen beta-glukan tüketildiğinde sağlanacağı bilgisi verilir. | Öğün sonrası glisemik yanıtta azalma |
|  | Fruktoz | Fruktoz içeren gıdalrın tüketimi, sukroz ya da glukoz içeren gıdalara kıyasla kan glukoz artışının daha düşük olmasını sağlar. | Şekerle tatlandırılmış gıdalarda veya içeceklerde glukoz ve/veya sukrozun früktoz ile yer değiştirmesiyle glukoz ve/veya sukroz içeriğinin en az %30 azaltılması gerekir. | Öğün sonrası glisemik yanıtın azalması |
|  | Şeker ikameleri (yoğun tatlandırıcılar;ksilitol,sorbitol,mannitol,maltitol,laktilol,izomalt,eritritol,sukralozve polidekstroz; D-tagatoz ve izomaltuloz | Şeker\* yerine…(şeker ikamesinin adı)… içeren gıdaların/içeceklerin tüketilmesi,şeker\* içeren gıdalara/içeceklere göre tüketim sonrası kan glukoz artışının daha düşük olmasını sağlar. | Gıdadaki veya içeceklerdeki şeker ikameleri, örn. Ksilitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktilol, isomalt, eritritol, sucraloz veya polidextroz veya bu şekerlerin kombinasyonunun Ek-4’te yer alan azaltılmış şeker beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.D-tagatose ve isomaltulose için Ek-4’te yer alan azaltılmış şeker beyanı için geçerli olan eşdeğer miktarda şekeri ikame etmiş olması gerekir.ÖRNEK:1-Şeker yerine sorbitol içeren gıdaların/içeceklerin tüketilmesi, şeker\* içeren gıdalara/içeceklere göre tüketim sonrası kan glukoz artışının daha düşük olmasını sağlar.2- Başka şeker yerine d-tagatoz içeren gıdaların/içeceklerin tüketilmesi, başka şeker içeren gıdalara/içeceklere göre tüketim sonrası kan glukoz artışının daha düşük olmasını sağlar. | Yemek sonrası glisemik yanıtta azalma |
|  | Şeker ikameleri (yoğun tatlandırıcılar;ksilitol,sorbitol,mannitol,maltitol,laktilol,izomalt,eritritol,sukralozve polidekstroz; D-tagatoz ve izomaltuloz | Şeker\* yerine…(şeker ikamesinin adı)… içeren gıdaların/içeceklerin tüketilmesi,diş mineralizayonunun korunmasına katkıda bulunur.”\*D-tagatoz ve izomaltuloz için “diğer şekerler” olarak okunur. | Gıdadaki veya içeceklerdeki şeker plak pH’sını 5,7’ye düşürür.D-tagatose ve isomaltulose için Ek-4’te yer alan azaltılmış şeker beyanı için geçerli olan eşdeğer miktarda şekeri ikame etmiş olması gerekir.Şeker ikameleri, Ksilitol, sorbitol, mannitol, maltitol, lactilol, isomalt, eritritol, sucraloz veya polidextroz;D-tagatoz ve izomaltuloz veya bunların kombinasyonundan olan yoğun tatlandırıcılardır.Gıdada veya içeceklerde şekerin yerini alan şeker ikamelerinin, gıda veya içeceğin tüketiminden itibaren 30 dakikaya kadar plak pH’sını 5,7’ye düşürmemesi gerekir. | Diş mineralizasyonunun önlenerek, diş mineralizayonunun korunması |
|  | Pektinler | Öğünün bir parçası olarak tüketilen pektin öğün sonrası kan glukoz artışının yavaşlamasına katkıda bulunur. | Gıdadaki pektin miktarının 10 g/porsiyon olması gerekir. Faydalı etkinin, öğünün bir parçası olarak günde 10 g pektin tüketildiğinde sağlanacağı gıdanın etiketinde belirtilir.Bol su ile alınması tavsiye edilmeli, yetersiz miktarda sıvı ile alındığında veya yutma zorluğunda boğulma uyarısı gıdanın etiketinde belirtilir. | Öğün sonrası glisemik yanıtta azalma |
|  | Bakır | Bakır normal bağ dokuların korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki bakır miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Bağ dokuların korunması |
|  | Bakır | Bakır normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki bakır miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı |
|  | Bakır | Bakır sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur. | Gıdadaki bakır miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Sinir sisteminin normal işlevine katkısı |
|  | Bakır | Bakır normal saç pigmentasyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki bakır miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal saç ve cilt pigmentasyonun korunması |
|  | Bakır | Bakır vücutta normal demir taşınmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki bakır miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Demir taşınması |
|  | Bakır | Bakır normal cilt pigmentasyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki bakır miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Cilt ve saç pigmentasyonunun korunması |
|  | Bakır | Bakır bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki bakır miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunması |
|  | Bakır | Bakır hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki bakır miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | DNA, proteinler ve yağların oksidatif hasardan korunması |
|  | Kreatin | Kreatin kısa süreli, yüksek yoğunluklu egzersizlerin ardı ardına yapılmasında fiziksel performansı arttırır. | Gıdanın günlük tüketim miktarındaki kreatin miktarının 3 g olması gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g kreatin alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir.Bu beyan, sadece yüksek yoğunluklu egzersiz yapan yetişkinleri hedef alan gıdalar için geçerlidir. | Kısa süreli, yüksek yoğunluklu, tekrarlayan egzersiz devrelerinde fiziksel performansın arttırılması |
|  | Dokosahekzaenoik asit (DHA) ve Eikosapentaenoik asit (EPA) | DHA ve EPA normal kan basıncının korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın günlük tüketim miktarının 3 g EPA ve DHA içermesi gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g EPA ve DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.Beyanın gıda takviyeleri ve/veya zenginleştirilmiş gıdalarda kullanılması durumunda ilave günlük birleşik EPA ve DHA alımının 5 g’ı aşmaması gerektiği bilgisi de tüketiciye verilir.Bu beyan çocuklara yönelik gıdalarda kullanılamaz. | Normal kan basıncının korunması |
|  | Dokosahekzaenoik asit (DHA) ve Eikosapentaenoik asit (EPA) | DHA ve EPA normal kan trigliserit seviyesinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın günlük tüketim miktarının 2 g EPA ve DHA içermesi gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 2 g EPA ve DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.Beyanın gıda takviyeleri ve/veya zenginleştirilmiş gıdalarda kullanılması durumunda ilave günlük birleşik EPA ve DHA alımının 5 g’ı aşmaması gerektiği bilgisi de tüketiciye verilir.Bu beyan çocuklara yönelik gıdalarda kullanılamaz. | Normal (açlık) kan trigliserit konsantrasyonunun korunması |
|  | Dokosahekzaenoikasit (DHA) | DHA normal beyin fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın 100 gramı ve 100 kcal’sinin en az 40 mg DHA içermesi gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 250 mg DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. | Normal beyin fonksiyonlarının korunması |
|  | Dokosahekzaenoik asit (DHA) | DHA normal kan trigliserit seviyesinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın günlük tüketim miktarının 2 g DHA içermesi ve DHA’nın Eikosapentaenoik asit (EPA) ile birlikte bulunması gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 2 g DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.Beyanın gıda takviyeleri ve/veya zenginleştirilmiş gıdalarda kullanılması durumunda ilave günlük birleşik EPA ve DHA alımının 5 g’ı aşmaması gerektiği bilgisi de tüketiciye verilir.Bu beyan çocuklara yönelik gıdalarda kullanılamaz. | Normal(açlık) kan trigliserit konsantrasyonunun korunması |
|  | Dokosahekzaenoik asit (DHA) | DHA normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın 100 gramı ve 100 kcal’sinin en az 40 mg DHA içermesi gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 250 mg DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. | Normal görme yetisinin korunması |
|  | Erik (*Prunus domestica L.*) bitki çeşidinden elde edilen kurutulmuş erik | Kuru erik normal bağırsak fonksiyonuna katkıda bulunur.  | Gıdanın günlük tüketim miktarının 100 g kuru erik içermesi gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 100 g kuru erik alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. | Normal bağırsak fonksiyonunun korunması |
|  | Eikosapentaenoik asit ve Dokosahekzaenoik asit (EPA/DHA) | EPA ve DHA kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki EPA ve DHA miktarı Ek-4’te yer alan omega 3- yağ asitleri ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin; günde 250 mg EPA ve DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. | Normal kalp fonksiyonlarının korunması |
|  | Florür | Florür diş mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki florür miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Diş mineralizasyonunun korunması |
|  | Folat | Folat hamilelik sırasında maternal dokuların gelişmesine katkıda bulunur. | Gıdadaki folat miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Hamilelik sırasında maternal doku gelişimi |
|  | Folat | Folat normal amino asit sentezine katkıda bulunur. | Gıdadaki folat miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal amino asit sentezine katkısı |
|  | Folat | Folat normal kan oluşumuna katkıda bulunur. | Gıdadaki folat miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kan oluşumu |
|  | Folat | Folat normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki folat miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Homosistein metabolizması |
|  | Folat | Folat bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki folat miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Bağışıklık sistemi fonksiyonları |
|  | Folat | Folat yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki folat miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Yorgunluk ve bitkinliğin azalması |
|  | Folat | Folatın hücre bölünmesinde görevi vardır. | Gıdadaki folat miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Hücre bölünmesi |
|  | Guar gam | Guar gam normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın günlük tüketim miktarındaki guar gam miktarının 10 g olması gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 10 g guar gam alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir.Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve guar gam’ın mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir. | Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması |
|  | Hidroksipropilmetilselüloz (HPMC) | Hidroksipropilmetilselüloznormal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın günlük tüketim miktarındaki HPMC miktarının 5 g olması gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 5 g HPMC alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir.Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve HPMC’nin mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir. | Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması |
|  | İyot | İyot normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki iyot miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı |
|  | İyot | İyot sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur. | Gıdadaki iyot miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal bilişsel ve nörolojik fonksiyonlara katkısı |
|  | İyot | İyot normal cildin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki iyot miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Cildin korunması |
|  | İyot | İyot tiroid hormonlarının normal üretimine ve normal tiroid fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki iyot miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal tiroid fonksiyonları ve tiroid hormonlarının üretimine katkısı |
|  | Demir | Demir normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki demir miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı |
|  | Demir | Demir kırmızı kan hücrelerinin ve hemoglobinin normal oluşumuna katkıda bulunur. | Gıdadaki demir miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kırmızı kan hücrelerinin ve hemoglobinin oluşumu |
|  | Demir | Demir vücutta normal oksijen taşınımına katkıda bulunur. | Gıdadaki demir miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Oksijen taşınması |
|  | Demir | Demir bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki demir miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Bağışıklık sistemi fonksiyonları |
|  | Demir | Demir yorgunluğun ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki demir miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Yorgunluk ve bitkinliğin azalması |
|  | Demir | Demirin hücre bölünmesinde görevi vardır. | Gıdadaki demir miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Hücre bölünmesi |
|  | Laktaz enzimi | Laktaz enzimi laktozu sindirme zorluğu olan bireylerde laktoz sindirimine yardımcı olur. | Sadece, en az 4500 FCC (Food Chemicals Codex) birimi laktaz enzimi içeren takviye edici gıdalarda yapılır.Hedef kitleye, laktoz içeren her öğünle birlikte tüketilmesi gerektiği bilgisi verilir. | Laktozun parçalanması |
|  | Laktuloz | Laktuloz, bağırsaktan geçişin hızlanmasına katkıda bulunur. | Gıdanın bir porsiyonundaki laktuloz miktarının 10 g olması gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin; günde tek seferde 10 g laktuloz alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. | Bağırsaktan geçişin kısaltılması |
|  | Linoleik asit | Linoleik asit normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın 100 gramı ve 100 kcal’sinin en az 1.5 g linoleik asit (LA) içermesi gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 10g LA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. | Normal kan kolesterol konsantrasyonlarının korunması |
|  | Canlı yoğurt kültürleri/ mayası\* | Yoğurt veya fermente süt içindeki canlı yoğurt kültürleri/mayası laktozu sindirme zorluğu çeken bireylerin laktoz sindirimini geliştirir*\* “kültür” yerine “maya” ifadesi de kullanılabilir.* | Yoğurt veya fermente sütün 1 gramında en az 1.0x108 kob canlı mikroorganizma (*Lactobacillus delbrueckii* subsp*. Bulgaricus* ve *Streptococcus thermophilus*) bulunması gerekir. | Laktoz sindiriminin iyileştirilmesi |
|  | Magnezyum | Magnezyum yorgunluğun ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Yorgunluk ve bitkinliğin azalması |
|  | Magnezyum | Magnezyum elektrolit dengesine katkıda bulunur. | Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Elektrolit dengesi |
|  | Magnezyum | Magnezyum normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Enerji oluşum metabolizması |
|  | Magnezyum | Magnezyum sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur. | Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Sinir iletimi ve kalp kasının da dahil olduğu kas kasılımı |
|  | Magnezyum | Magnezyum normal kas fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Sinir iletimi ve kalp kasının da dahil olduğu kas kasılımı |
|  | Magnezyum | Magnezyum normal protein sentezine katkıda bulunur. | Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Protein sentezi |
|  | Magnezyum | Magnezyum normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kemiklerin korunması |
|  | Magnezyum | Magnezyum normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Dişlerin korunması |
|  | Magnezyum | Magnezyumun hücre bölünmesinde görevi vardır. | Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Hücre bölünmesi |
|  | Mangan | Mangan normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki mangan miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı |
|  | Mangan | Mangan normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki mangan miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kemiklerin korunması |
|  | Mangan | Mangan bağ dokunun normal oluşumuna katkıda bulunur. | Gıdadaki mangan miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Bağ dokunun normal oluşumuna katkısı |
|  | Mangan | Mangan hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki mangan miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Yağ asitlerinin metabolizması |
|  | Et veya Balık | Et veya balık, demir içeren diğer gıdalarla birlikte tüketildiğinde demir emiliminin iyileşmesine katkıda bulunur. | Gıdanın bir porsiyonunda et veya balık miktarının en az 50 g olması gerekir.Tüketiciye faydalı etkinin, günde 50 g et veya balığın hem olmayan demir içeren gıda(larla) birlikte alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. | Hem olmayan demir emiliminin iyileştirilmesi |
|  | Molibden | Molibden kükürt içeren aminoasitlerin normal metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki molibden miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal amino asit metabolizmasına katkısı |
|  | Kırmızı pirinç mayası (Monascus purpureous) | Kırmızı pirinç mayasındaki monacolin K normal kan kolesterolü düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın günlük tüketim miktarındaki, kırmızı pirinç mayasındaki monacolin K miktarının 10 mg olması gerekir.Tüketiciye faydalı etkinin günde 10 mg monacolin K karşılığı fermente kırmızı pirinç mayası tüketildiğinde sağlanacağı bilgisi verilir. | Normal LDL kolesterol konsantrasyonlarının korunması |
|  | Niasin | Niasin normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki niasin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı |
|  | Niasin | Niasin sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur. | Gıdadaki niasin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Sinir sisteminin işlevi |
|  | Niasin | Niasin normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki niasin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal cilt ve mukozanın korunması |
|  | Niasin | Niasin normal cildin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki niasin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal cilt ve mukozanın korunması |
|  | Niasin | Niasin yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki niasin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Yorgunluk ve bitkinliğin azalması |
|  | Yulaf tanesi lifi | Yulaf tanesi lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki lif miktarının Ek-4’te yer alan “yüksek lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Dışkı hacminin artması |
|  | Zeytinyağı polifenolleri | Zeytinyağı polifenolleri kan lipidlerinin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın 20 gramının en az 5 mg hidroksitirosol ve türevlerini(örneğin oleuropein kompleksi ve tirosol) içermesi gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 20 g zeytinyağı alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. | LDL partiküllerini oksidatif hasardan koruma |
|  | Pantotenik asit | Pantotenik asit normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki pantotenik asit miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir | Enerji oluşum metabolizması |
|  | Pantotenik asit | Pantotenik asit steroid hormonlarının, D vitamininin ve bazı sinir ileticilerin normal sentezi ve metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki pantotenik asit miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Steroid hormonlarının, D vitamininin ve bazı sinir ileticilerin sentezi ve metabolizması |
|  | Pantotenik asit | Pantotenik asit yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki pantotenik asit miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Yorgunluk ve bitkinliğin azalması |
|  | Pektinler | Pektinler normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın günlük tüketim miktarındaki pektinin 6 g olması gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 6 g pektin alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir.Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve pektinin mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir. | Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması |
|  | Fosfor | Fosfor normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki fosfor miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Enerji oluşum metabolizması |
|  | Fosfor | Fosfor hücre membranlarının normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki fosfor miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Hücre membranlarının fonksiyonu |
|  | Fosfor | Fosfor normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki fosfor miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal kemiklerin ve dişlerin korunması |
|  | Fosfor | Fosfor normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki fosfor miktarının v yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal kemiklerin ve dişlerin korunması |
|  | Bitki sterolleri ve bitki stanolleri | Bitki sterolleri veya stanolleri normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. | Tüketiciye, faydalı etkinin günde 0,8 g bitki sterol veya stanol alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. | Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması |
|  | Potasyum | Potasyum sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur. | Gıdadaki potasyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kas ve nörolojik fonksiyon |
|  | Potasyum | Potasyum normal kas fonksiyonlarına katkıda bulunur. | Gıdadaki potasyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kas ve nörolojik fonksiyon |
|  | Potasyum | Potasyum normal kan basıncının korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki potasyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kan basıncı |
|  | Protein | Protein kas kütlesinin artışına katkıda bulunur. | Gıdadaki protein miktarının Ek-4’te yer alan protein ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir | Kas kütlesinin korunması ya da artışı |
|  | Protein | Protein kas kütlesinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki protein miktarının Ek-4’te yer alan protein ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir | Kas kütlesinin korunması ya da artışı |
|  | Protein | Protein normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki protein miktarının Ek-4’te yer alan protein ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir | Normal kemiklerin korunması |
|  | Doymuş yağ asidi düşük veya azaltılmış gıdalar | Doymuş yağ tüketiminin azaltılması normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki doymuş yağ miktarının en az Ek-4’te yer alan düşük veya azaltılmış doymuş yağ beyan koşullarından birini karşılaması gerekir | Normal kan LDL-kolesterol konsantrasyonlarının korunması |
|  | Sodyumu düşük veya azaltılmış gıdalar | Sodyum tüketiminin azaltılması normal kan basıncının korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki sodyum/tuz miktarının en az Ek-4’te yer alan düşük veya azaltılmış sodyum/tuz beyan koşullarından birini karşılaması gerekir. | Normal kan basıncının korunması |
|  | Dirençli nişasta | Öğündeki sindirilebilir nişastanın dirençli nişasta ile yer değiştirmesi, öğün sonrası kan glukoz artışının yavaşlamasına katkıda bulunur. | Gıdadaki sindirilebilir nişastanın dirençli nişasta ile yer değiştirmesi sonucu dirençli nişastanın toplam nişasta içindeki miktarının en az %14 olması gerekir. | Öğün sonrası glisemik yanıtta azalma |
|  | Oleik asit | Diyette doymuş yağların doymamış yağlarla yer değiştirmesi normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. Oleik asit bir doymamış yağdır. | Gıdadaki doymamış yağ miktarının, Ek-4’te yer alan “yüksek doymamış yağ” beyanı için geçerli koşulu karşılaması gerekir. | Normal kan LDL- kolesterol konsantrasyonlarının korunması |
|  | Tekli ve/veya çoklu doymamış yağ asitleri | Diyette doymuş yağların doymamış yağlarla yer değiştirmesi normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki doymamış yağ miktarının Ek-4’te yer alan “yüksek doymamış yağ” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Gıda ve diyetlerdeki doymuş yağ asidi karışımlarının doymamış yağ asidi karışımlarıyla değiştirilmesi ve normal kan LDL kolesterol konsantrasyonlarının korunması |
|  | Riboflavin(B2 Vitamini) | Riboflavin(B2 Vitamini) normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı |
|  | Riboflavin(B2 Vitamini) | Riboflavin(B2 Vitamini) sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur. | Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal sinir sistemi fonksiyonunun korunması |
|  | Riboflavin(B2 Vitamini) | Riboflavin(B2 Vitamini) normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal cilt ve mukozanın korunması |
|  | Riboflavin(B2 Vitamini) | Riboflavin(B2 Vitamini) normal kırmızı kan hücrelerinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal kırmızı kan hücrelerinin korunması |
|  | Riboflavin(B2 Vitamini) | Riboflavin(B2 Vitamini) normal cildin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal cilt ve mukozanın korunması |
|  | Riboflavin(B2 Vitamini) | Riboflavin(B2 Vitamini) normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal görme yetisinin korunması |
|  | Riboflavin(B2 Vitamini) | Riboflavin(B2 Vitamini) demirin normal metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Demirin normal metabolizmasına katkısı |
|  | Riboflavin(B2 Vitamini) | Riboflavin(B2 Vitamini) hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | DNA,proteinler ve lipitlerin oksidatif hasardan korunması |
|  | Riboflavin(B2 Vitamini) | Riboflavin(B2 Vitamini) yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Yorgunluk ve bitkinliğin azalması |
|  | Çavdar lifi | Çavdar lifi normal bağırsak fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki lif miktarının Ek-4’de yer alan “Yüksek Lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Bağırsak fonksiyonunda değişim |
|  | Selenyum | Selenyum normal saçın korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki selenyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir | Normal saçın korunması |
|  | Selenyum | Selenyum normal tırnakların korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki selenyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal tırnakların korunması |
|  | Selenyum | Selenyum bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki selenyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunması |
|  | Selenyum | Selenyum normal tiroit fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki selenyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Tiroit fonksiyonu |
|  | Selenyum | Selenyum hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki selenyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | DNA,proteinler ve lipitlerin oksidatif hasardan korunması |
|  | Kilo/ağırlık kontrolü için öğün yerini alan gıda | Enerjisi kısıtlı bir diyetin bir günlük öğününü, öğün yerini alan gıda ile değiştirmek kilo/ağırlık kaybından sonra kilonun korunmasına katkıda bulunur. | Bu beyanı kullanabilmek için ürünün, Türk Gıda Kodeksi Vücut Ağırlığı Kontrolü İçin Diyetin Yerini Alan Gıdalar Tebliğinin 6 ncı maddesinde yer alan bileşim gerekliliklerine uygun olması gerekir.Tüketiciye faydalı etkinin günlük diyetin bir öğününü, öğün yerini alan gıda ile yer değiştirilmesi sonucu sağlanacağı bilgisi verilir. | Vücut ağırlığının azaltılması |
|  | Kilo/ağırlık kontrolü için öğün yerini alan gıda | Enerjisi kısıtlı bir diyetin günde iki öğününü, öğün yerini alan gıda ile değiştirmek kilo/ağırlık kaybına katkıda bulunur. | Bu beyanı kullanabilmek için ürünün, Türk Gıda Kodeksi Vücut Ağırlığı Kontrolü İçin Diyetin Yerini Alan Gıdalar Tebliğinin 6 ncı maddesinde yer alan bileşim gerekliliklerine uygun olması gerekir.Tüketiciye faydalı etkinin günlük diyetin iki öğününü, öğün yerini alan gıda ile yer değiştirilmesi sonucu sağlanacağı bilgisi verilir. | Vücut ağırlığının azaltılması |
|  | Şekersiz sakız | Şekersiz sakız, diş mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur. | Sakızdaki şeker miktarının Ek-4’te yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir. | Diş mineralizasyonunun korunması |
|  | Şekersiz sakız | Şekersiz sakız plak asitlerinin nötralizasyonuna katkıda bulunur. | Sakızdaki şeker miktarının Ek-4’te yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir. | Plak asitlerinin nötralizasyonu |
|  | Şekersiz sakız | Şekersiz sakız ağız kuruluğunun azalmasına katkıda bulunur. | Sakızdaki şeker miktarının Ek-4’te yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir. | Ağız kuruluğunun azalması |
|  | Karbamit içeren şekersiz sakız | Karbamit içeren şekersiz sakız plak asitlerini karbamit içermeyen şekersiz sakızlardan daha etkili nötralize eder. | Sakızdaki şeker miktarının Ek-4’te yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.Şekersiz sakızın her parçasının en az 20 mg karbamit içermesi gerekir.Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir. | Plak asitlerinin nötralizasyonu |
|  | Tiamin (B1 vitamini) | Tiamin (B1 vitamini) normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki tiamin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Enerji oluşum metabolizması |
|  | Tiamin (B1 vitamini) | Tiamin (B1 vitamini) sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur. | Gıdadaki tiamin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Sinir sisteminin işlevi |
|  | Tiamin (B1 vitamini) | Tiamin (B1 vitamini) kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki tiamin miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kalp fonksiyonu |
|  | A Vitamini | A vitamini normal demir metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Demir metabolizması |
|  | A Vitamini | A vitamini normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal mukozanın ve cildin korunması |
|  | A Vitamini | A vitamini normal cildin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal mukozanın ve cildin korunması |
|  | A Vitamini | A vitamini normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal görme yetisinin korunması |
|  | A Vitamini | A vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonlarının korunması |
|  | A Vitamini | A vitaminin hücre özelleşmesinde görevi vardır. | Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Hücre farklılaşması |
|  | B12 vitamini | B12 vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki B12 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Enerji oluşum metabolizması |
|  | B12 vitamini | B12 vitamini normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki B12 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal homosistein metabolizmasına katkısı |
|  | B12 vitamini | B12 vitamini normal kırmızı kan hücresi oluşumuna katkıda bulunur. | Gıdadaki B12 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kırmızı kan hücresi oluşumu |
|  | B12 vitamini | B12 vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki B12 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Bağışıklık sisteminin fonksiyonu |
|  | B12 vitamini | B12 vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki B12 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Yorgunluk ve bitkinliğin azalması |
|  | B12 vitamini | B12 vitaminin hücre bölünmesinde görevi vardır. | Gıdadaki B12 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Hücre bölünmesi |
|  | B6 vitamini | B6 vitamini normal sistein sentezine katkıda bulunur. | Gıdadaki B6 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal sistein sentezine katkısı |
|  | B6 vitamini | B6 vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki B6 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı |
|  | B6 vitamini | B6 vitamini sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur. | Gıdadaki B6 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Sinir sisteminin işlevi |
|  | B6 vitamini | B6 vitamini normal homosistenin metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki B6 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal homosistenin metabolizmasına katkısı |
|  | B6 vitamini | B6 vitamini normal protein ve glikojen metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki B6 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Protein ve glikojen metabolizması |
|  | B6 vitamini | B6 vitamini normal kırmızı kan hücreleri oluşumuna katkıda bulunur. | Gıdadaki B6 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kırmızı kan hücresi oluşumu |
|  | B6 vitamini | B6 vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki B6 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Bağışıklık sisteminin fonksiyonu |
|  | B6 vitamini | B6 vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki B6 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Yorgunluk ve bitkinliğin azalması |
|  | B6 vitamini | B6 vitamini hormonal aktivitenin düzenlemesine katkıda bulunur. | Gıdadaki B6 vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Hormonal aktivitenin düzenlenmesi |
|  | C vitamini | C vitamini yoğun fiziksel egzersiz sırasında ve sonrasında bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur. | Gıdanın günlük tüketim miktarının 200 mg C Vitamini içermesi gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günlük tavsiye edilen C vitamini alımına ek olarak günde 200 mg daha C Vitamini alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. | Yoğun fiziksel egzersiz sırasında ve sonrasında bağışıklık sisteminin fonksiyonu |
|  | C vitamini | C vitamini kan damarlarının normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur. | Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kollajen oluşumu |
|  | C vitamini | C vitamini kemiklerin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur. | Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kollajen oluşumu |
|  | C vitamini | C vitamini kıkırdağın normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur. | Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kollajen oluşumu |
|  | C vitamini | C vitamini diş etlerinin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur. | Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kollajen oluşumu |
|  | C vitamini | C vitamini cildin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur. | Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kollajen oluşumu |
|  | C vitamini | C vitamini dişlerin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur. | Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kollajen oluşumu |
|  | C vitamini | C vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı |
|  | C vitamini | C vitamini sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur. | Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Sinir sisteminin işlevi |
|  | C vitamini | C vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunması |
|  | C Vitamini | C vitamini hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | DNA, proteinler ve lipitlerin oksidatif hasardan korunması |
|  | C vitamini | C vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Yorgunluk ve bitkinliğin azalması |
|  | C vitamini | C vitamini E vitamininin indirgenmiş formunun yeniden oluşmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | E vitamininin indirgenmiş formunun yeniden oluşması |
|  | C vitamini | C vitamini demir emilimini arttırır. | Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Hem olmayan demir emilimi |
|  | D vitamini | D vitamini kalsiyumun ve fosforun normal emilimine/kullanımına katkıda bulunur. | Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kalsiyum ve fosforun emilimi ve kullanımı ile normal kan kalsiyum konsantrasyonunun korunması |
|  | D vitamini | D vitamini normal kan kalsiyum düzeyine katkıda bulunur.” | Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kalsiyum ve fosforun emilimi ve kullanımı ile normal kan kalsiyum konsantrasyonunun korunması |
|  | D vitamini | D vitamini normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kemik ve dişlerin korunması |
|  | D vitamini | D vitamini normal kas fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal kas fonksiyonu |
|  | D vitamini | D vitamini normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kemik ve dişlerin korunması |
|  | D vitamini | D vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonu ve enflamasyon yanıtı |
|  | D vitamini | D vitaminin hücre bölünmesinde görevi vardır. | Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Hücre bölünmesi |
|  | E Vitamini | E vitamini hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki E vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | DNA, proteinler ve lipitlerin oksidatif hasardan korunması |
|  | K vitamini | K vitamini normal kan pıhtılaşmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki K vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kan pıhtılaşması |
|  | K vitamini | K vitamini normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki K vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kemiklerin korunması |
|  | Ceviz | Ceviz damarlarınesnekliğinin artmasına katkıda bulunur. | Gıdanın, günlük tüketim miktarının 30 g ceviz içermesi gerekir.Tüketiciye, faydalı etkinin günde 30g ceviz alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. | Endotele bağlı damar genişlemesini kolaylaştırır |
|  | Buğday kepeği lifi | Buğday kepeği lifi bağırsaktan geçişin hızlanmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki lif miktarının, Ek-4’te yer alan “yüksek lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.Tüketiciye, beyan edilen etkinin günde en az 10 g buğday kepeği lifi alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. | Bağırsaktan geçiş süresinin kısaltılması |
|  | Buğday kepeği lifi | Buğday kepeği lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki lif miktarının, Ek-4’te yer alan “yüksek lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Dışkı hacminin artması |
|  | Çinko | Çinko, normalasit-baz metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Asit-baz metabolizması |
|  | Çinko | Çinko, normal karbonhidrat metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal karbonhidrat metabolizmasına katkısı |
|  | Çinko | Çinko normal DNA sentezine katkıda bulunur. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | DNA sentezi ve hücre bölünmesi |
|  | Çinko | Çinko normal makro besin ögeleri metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal makro besin ögeleri metabolizmasına katkısı |
|  | Çinko | Çinko yağ asitlerinin normal metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal serum testesteron konsantrasyonunun korunması |
|  | Çinko | Çinko A vitaminin normal metabolizmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | A vitamini metabolizması |
|  | Çinko | Çinko normal protein sentezine katkıda bulunur. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal protein sentezine katkısı |
|  | Çinko | Çinko normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Kemiklerin korunması |
|  | Çinko | Çinko normal saçın korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal saçın korunması |
|  | Çinko | Çinko normal tırnakların korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal tırnakların korunması |
|  | Çinko | Çinko normal cildin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Normal cildin korunması |
|  | Çinko | Çinko normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Görme yetisinin korunması |
|  | Çinko | Çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Bağışıklık sisteminin fonksiyonu |
|  | Çinko | Çinko hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur. | Gıdadaki Çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | DNA, proteinler ve lipitlerin oksidatif hasardan korunması |
|  | Çinko | Çinkonun hücre bölünmesinde görevi vardır. | Gıdadaki çinko miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | DNA sentezi ve hücre bölünmesi |
|  | Karbonhidratlar | Karbonhidratlar, iskelet kaslarındaki glikojen depolarının azalması ve kas yorulmasına sebep olan yüksek yoğunluklu ve/veya uzun süreli fiziksel egzersiz sonrası normal kas fonksiyonlarına ( kasılma) katkıda bulunur. | Bu beyan sadece insanlar tarafından sindirilebilen karbonhidrat sağlayan gıdalar için kullanılır. (polioller hariç)Tüketiciye, faydalı etkinin iskelet kaslarındaki glikojen depolarının azalması ve kas yorulmasına sebep olan yüksek yoğunluklu ve/veya uzun süreli fiziksel egzersizi takip eden ilk 4 saat ve en geç 6 saat içinde vücut ağırlığı başına bütün kaynaklardan toplam 4 g karbonhidrat alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.Bu beyan sadece iskelet kaslarındaki glikojen depolarının azalması ve kas yorulmasına sebep olan yüksek yoğunluklu ve/veya uzun süreli fiziksel egzersiz yapan yetişkinlere yönelik gıdalarda kullanılır. | Normal kas fonksiyonu |
|  | Şeker pancarı lifi | Şeker pancarı lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur.  | Gıdadaki lif miktarının, Ek-4’te yer alan “yüksek lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. | Dışkı hacminin artması |
|  | Probiyotik mikroorganizma | Bu gıda probiyotik mikroorganizma içerir. Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.  | Gıdanın en az 1.0x106 kob/g canlı probiyotik mikroorganizma içermesi gerekir. | Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonu |
|  | Prebiyotik bileşen | Bu gıda prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler.  | - Gıdadaki prebiyotik bileşen miktarının, en az 1,25 g/porsiyon, en fazla 3,75 g/porsiyon olması gerekir.- Beklenen etkinin görülebilmesi için prebiyotik bileşen tüketiminin en az 5 g/gün olması gerektiği gıdanın etiketinde belirtilir. | Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonu |
| Bu gıda prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler.  | Devam formülleri ile bebek ve küçük çocuk ek gıdaları için:- Bu beyan, sadece 6 aydan itibaren önerilen devam formülleri ile bebek ve küçük çocuk ek gıdaları için geçerlidir.- Prebiyotik bileşen tüketiminin 8 g/gün’ü aşmaması gerektiği gıdanın etiketinde belirtilir.Devam formülleri için:- Prebiyotik bileşen miktarının en az 0,6 g/100 kcal ve en çok 1,2 g/100 kcal olması gerekir.Bebek ve küçük çocuk ek gıdaları için:- Prebiyotik bileşen miktarının en az 0,6 g/100 kcal olması gerekir. |

 (1)Bu sütunda yer alan bilgiler beyan olarak kullanılmaz. Sadece ‘Beyan’ sütununda yer alan ibareler beyan koşuluyla birlikte beyan olarak kullanılır.

(\*) D-tagatose ve isomaltulose durumunda bu ‘diğer şekerler’ olarak okunur.

**Ek-2**

**HASTALIK RİSKİNİN AZALTILMASINA İLİŞKİN SAĞLIK BEYANLARI LİSTESİ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Besin ögesi, madde, gıda veya gıda kategorisi** | **Beyan** | **Beyanı Koşulu** |
| 1. | Kalsiyum ve D vitamini | Kalsiyum ve D vitamini menopoz sonrası kadınlarda kemik minerallerinin kaybını azaltır. Düşük kemik mineral konsantrasyonu osteoporoza bağlı kemik kırıkları için bir risk faktörüdür. | Bu beyan sadece 50 yaş ve üstü kadınlar için üretilen, günlük tüketim miktarında en az 400 mg Kalsiyum ve 15 µg D vitamini içeren takviye edici gıdalarda kullanılır. Tüketiciye, faydalı etkinin tüm kaynaklardan günlük 1200 mg Kalsiyum ve 20 µg D vitamini alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. |
| 2. | Kalsiyum | Kalsiyum menopoz sonrası kadınlarda kemik minerallerinin kaybını azaltır. Düşük kemik mineral konsantrasyonu osteoporoza bağlı kemik kırıkları için bir risk faktörüdür. | Bu beyan sadece 50 yaş ve üstü kadınlar için üretilen, günlük tüketim miktarında en az 400 mg Kalsiyum içeren gıdalarda kullanılır. Tüketiciye, faydalı etkinin tüm kaynaklardan günlük 1200 mg Kalsiyum alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. |
| 3. | D vitamini | D vitamini kas güçsüzlüğüne bağlı duruş bozukluğu riskini azaltır. Duruş bozukluğu 60 yaş ve üstü kadın ve erkeklerdeki kemik kırıkları için bir risk faktörüdür. | Bu beyan sadece 60 yaş ve üstü kadın ve erkekler için üretilen, günlük tüketim miktarında en az 15 µg D vitamini içeren takviye edici gıdalarda kullanılır. Tüketiciye, faydalı etkinin tüm kaynaklardan günlük 20 µg D vitamini alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. |
| 4. | Tekli ve/veya çoklu doymamış yağ asitleri | Diyette doymuş yağlar ile doymamış yağların değiştirilmesi kan kolesterol seviyesini azaltır/düşürür.Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür. | Gıdadaki doymamış yağ miktarını, Ek-4’te yer alan “yüksek doymamış yağ” beyanı karbonhidratlar için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. |
| 5. | Folik asit | Takviye folik asit alımı, anne adayının folat düzeyini artırır.Düşük folat düzeyi, fetüsün gelişiminde nöral tüp kusurları için bir risk faktörüdür. | Bu beyan sadece günlük tüketim miktarında en az 400 µg folik asit içeren takviye edici gıdalarda kullanılır.Hamilelik dönemindeki tüketiciye faydalı etkinin, gebelikten en az 1 ay öncesi ve 3 ay sonrasına kadar takviye olarak günlük 400 µg folik asit alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. |
| 6. | Arpa beta-glukanları | Arpa beta-glukanları kan kolesterolünü azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür. | Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g arpa beta-glukanları alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.Gıdanın bir porsiyonunun en az 1 g arpa beta-glukanı içermesi gerekir.  |
| 7. | %100 ksilitolle tatlandırılmış sakız | %100 ksilitolle tatlandırılmış sakız diş plağını azaltır. Diş plağının (tartar) artması çocuklarda çürük oluşumunda bir risk faktörüdür.” | Tüketiciye, faydalı etkinin yemeklerden sonra günde en az 3 kez %100 ksilitollü 2-3 g sakız alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. |
| 8. | Yulaf beta-glukanı | Yulaf beta-glukanı kan kolesterolünü azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür. | Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g yulaf beta-glukanları alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.Gıdanın bir porsiyonunun en az 1 g yulaf beta-glukanı içermesi gerekir. |
| 9. | Bitkisel stanol esterleri | Bitkisel stanol esterleri kan kolesterolünü azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür. | Tüketiciye, faydalı etkinin günde 1,5-2,4 g bitkisel stanol alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.Etkinin boyutu ile ilgili referans sadece sürülebilir yağlar, tereyağ, vb., süt ürünleri, mayonez ve salata sosları kategorisinde yer alan gıdalar için yapılır. Eğer etkinin boyutu belirtilecekse kolesterol düzeyinin ancak %7-10 arasında düşürülebileceği ve bu etkinin elde edilmesi için gerekli tüketim süresinin 2-3 hafta olduğu bilgisi tüketiciye verilir. |
| 10. | Bitkisel steroller /bitkisel stanol esterleri | Bitkisel steroller ve bitkisel stanol esterleri kan kolesterolünü azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür. | Tüketiciye, faydalı etkinin günde 1,5-2,4 g bitkisel stanol alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.Etkinin boyutu ile sadece sürülebilir yağlar, tereyağ, vb., süt ürünleri, mayonez ve salata sosları kategorisinde yer alan gıdalar için yapılır.Eğer etkinin boyutu belirtilecekse kolesterol düzeyinin ancak %7-10 arasında düşürülebileceği ve bu etkinin elde edilmesi için gerekli tüketim süresinin 2-3 hafta olduğu bilgisi tüketiciye verilir. |
| 11. | Bitkisel steroller: bitkilerden ekstrakte edilen, serbest ya da gıda kalitesindeki yağ asitleri ile esterleştirilmiş steroller | Bitkisel steroller kan kolesterolünü azalttır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür. | Tüketiciye, faydalı etkinin günde 1,5-2,4 g bitkisel stanol alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.Etkinin boyutu ile ilgili referans sadece sürülebilir yağlar, tereyağ, vb., süt ürünleri, mayonez ve salata sosları kategorisinde yer alan gıdalar için yapılır.Eğer etkinin boyutu belirtilecekse kolesterol düzeyinin ancak %7-10 arasında düşürülebileceği ve bu etkinin elde edilmesi için gerekli tüketim süresinin 2-3 hafta olduğu bilgisi tüketiciye verilir. |
| 12. | Şekersiz sakız | Şekersiz sakız plak asitlerinin nötralize edilmesine yardımcı olur. Plak asitleri diş çürüğü gelişimi için bir risk faktörüdür. | Tüketiciye, faydalı etkinin yemeklerden sonra günde en az 3 kez 2-3 g şekersiz sakızın 20 dakika çiğnendiğinde sağlanacağı bilgisi verilir. Ek-4’te yer alan ‘şekersiz’ beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir. |
| 13. | Şekersiz sakız | Şekersiz sakız diş demineralizasyonunun azalmasına yardımcı olur. Diş demineralizasyonu diş çürüğü gelişimi için bir risk faktörüdür. | Tüketiciye, faydalı etkinin yemeklerden sonra günde en az 3 kez 2-3 g şekersiz sakızın 20 dakika çiğnendiğinde sağlanacağı bilgisi verilir. Ek-4’te yer alan ‘şekersiz’ beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir. |

 **Ek-3**

**ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ VE SAĞLIĞINA İLİŞKİN SAĞLIK BEYANLARI LİSTESİ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Besin ögesi, madde, gıda veya gıda kategorisi** | **Beyan** | **Beyanı Koşulu** |
| 1. | Kalsiyum ve D vitamini | Kalsiyum ve D vitamini çocukların kemiklerinin normal büyümesi ve gelişmesi için gereklidir.  | Gıdadaki kalsiyum ve D vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. |
| 2. | Kalsiyum | Kalsiyum çocukların kemiklerinin normal büyümesi ve gelişmesi için gereklidir. | Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. |
| 3. | Dokozahekzaenoik asit (DHA) | Dokozahekzaenoik asit (DHA) alımı 12 aylığa kadar olan bebeklerin normal görme gelişimine katkıda bulunur. | Beyan devam formüllerinde kullanıldığında, gıdadaki DHA miktarının yağ asitleri toplamının en az %0,3’ü olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 100 mg DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. |
| 4. | Dokosahekzaenoik asit (DHA) | Dokosahekzaenoik asit (DHA)’in anne tarafından alınması fetusun ve emzirilen bebeklerin normal beyin gelişimine katkıda bulunur.  | Gıdanın günlük tüketim miktarının en az 200 mg DHA içermesi gerekir. Hamile ya da emziren kadınlarda faydalı etkinin, omega-3 yağ asitlerinin yetişkinler için önerilen günlük alım miktarına(örneğin 250 mg DHA ve EPA) ek olarak 200 mg DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. |
| 5. | Dokosahekzaenoik asit (DHA) | Dokosahekzaenoik asit (DHA)’in anne tarafından alınması fetusun ve emzirilen bebeklerin normal göz gelişimine katkıda bulunur. | Gıdanın günlük tüketim miktarının en az 200 mg DHA içermesi gerekir.Hamile ya da emziren kadınlar da faydalı etkinin, omega-3 yağ asitlerinin yetişkinler için önerilen günlük alım miktarına (örneğin 250 mg DHA ve EPA) ek olarak 200 mg DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.  |
| 6. | Alfa-linolenik asit (ALA) ve linoleik asit (LA), elzem yağ asitleri | Elzem yağ asitleri çocukların normal büyümesi ve gelişimi için gereklidir. | Tüketiciye, faydalı etkinin günde 2 g alfa-linolenik asit (ALA) ve 10 g linoleik asit (LA) alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. |
| 7. | İyot | İyot çocukların normal büyümesine katkıda bulunur. | Gıdadaki iyot miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. |
| 8. | Demir  | Demir çocukların normal bilişsel gelişimine katkıda bulunur.  | Gıdadaki demir miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. |
| 9. | Fosfor | Fosfor çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir. | Gıdadaki fosfor miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. |
| 10. | Protein | Protein çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir. | Gıdadaki protein miktarının Ek-4’te yer alan protein ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. |
| 11. | D vitamini | D vitamini, çocuklarda bağışıklık sisteminin normal işlevine katkıda bulunur. | Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. |
| 12. | D vitamini | D vitamini çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir. | Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-4’te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. |

(\*) D-tagatose ve isomaltulose durumunda bu ‘diğer şekerler’ olarak okunur.

**Ek-4**

**SAĞLIK BEYANI KULLANIMINA İLİŞKİN BESLENME BEYANLARI VE BEYAN KOŞULLARI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Enerji / besin ögesi** | **Beslenme beyanı**  | **Beyan koşulu** |
| Enerji/Kalori / besin ögeleri | Azaltılmış/Daha az (1) | - Enerji / besin ögesi miktarında, benzer bir ürüne göre en az %30’luk bir azalma sağlanması gerekir. (2) (3)- Enerji değerine ilişkin beyan yapıldığında, toplam enerji değerindeki azalmanın gıdanın hangi özelliğinden kaynaklandığı da belirtilir. |
| Enerji/Kalori | Düşük | - 100 g katı gıdadaki enerji değerinin 40 kcal (170 kJ)’den fazla olmaması gerekir veya,- 100 mL sıvı gıdadaki enerji değerinin 20 kcal (80 kJ)’den fazla olmaması gerekir. |
| - Sofralık tatlandırıcılar için; 1 porsiyondaki enerji değerinin 4 kcal (17 kJ)’den fazla olmaması ve tatlılığın 6 g sakkaroza (yaklaşık 1 tatlı kaşığı sakkaroz) eşdeğer olması gerekir. |
| Enerjisiz/Kalorisiz | - 100 mL sıvı gıdadaki enerji değerinin 4 kcal (17 kJ)’den fazla olmaması gerekir. |
| - Sofralık tatlandırıcılar için; 1 porsiyondaki enerji değerinin 0,4 kcal (1,7 kJ)’den fazla olmaması ve tatlılığın 6 g sakkaroza (yaklaşık 1 tatlı kaşığı sakkaroz) eşdeğer olması gerekir. |
| Yağ | Düşük/Az | - 100 g katı gıdadaki yağ miktarının 3 g’dan fazla olmaması gerekir (4) veya,- 100 mL sıvı gıdadaki yağ miktarının 1,5 g’dan fazla olmaması gerekir. (4) |
| Yağsız | - 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdadaki yağ miktarının 0,5 g’dan fazla olmaması gerekir. (4)- ‘Yağsız’ beyanı yapılan gıdalarda, gıdanın yağ miktarında ne kadar azalma olduğunu ifade eden ‘% …. yağsız’ gibi beyanlar yapılamaz. |
| Doymuş yağ | Düşük/Az  | - 100 g katı gıdadaki doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitleri toplamının 1,5 g’dan fazla olmaması gerekir veya,- 100 mL sıvı gıdadaki doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitleri toplamının 0,75 g’dan fazla olmaması gerekir ve,- Doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitleri toplamının sağladığı enerji, toplam enerjinin %10’undan fazla olamaz. |
| Doymuş yağ içermez/ Doymuş yağ yoktur | - 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdadaki doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitleri toplamının 0,1 g’dan fazla olmaması gerekir. |
| Omega 3 yağ asitleri | Kaynak/İçerir/…ilaveli | - 100 g ve 100 kcal gıdadaki alfa-linolenik asit (ALA) miktarının en az 0,3 g olması gerekir veya, - 100 g ve 100 kcal gıdadaki eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosahekzaenoik asit (DHA) miktarları toplamının en az 40 mg olması gerekir. |
| Yüksek(5) | - 100 g ve 100 kcal gıdadaki alfa-linolenik asit (ALA) miktarının en az 0,6 g olması gerekir veya, - 100 g ve 100 kcal gıdadaki eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosahekzaenoik asit (DHA) miktarları toplamının en az 80 mg olması gerekir. |
| Tekli doymamış yağ | Yüksek(5) | Gıdadaki yağ asitlerinin en az %45’inin tekli doymamış yağlardan oluşması ve bu tekli doymamış yağların gıdanın enerjisinin %20’sinden fazlasını sağlaması gerekir. |
| Çoklu doymamış yağ | Yüksek(5) | Gıdadaki yağ asitlerinin en az %45’inin çoklu doymamış yağlardan oluşması ve bu çoklu doymamış yağların gıdanın enerjisinin %20’sinden fazlasını sağlaması gerekir. |
| Doymamış yağ | Yüksek(5) | Gıdadaki yağ asitlerinin en az %70’inin doymamış yağlardan oluşması ve bu doymamış yağların gıdanın enerjisinin %20’sinden fazlasını sağlaması gerekir. |
| Trans yağ | Trans yağ içermez/Trans yağ yoktur | Trans yağ asidi miktarının, yağlarda veya bileşen olarak yağ içeren gıdalarda toplam yağın 100 gramında 1 gramdan az olması gerekir. |
| Şeker | Düşük/Az | - 100 g katı gıdadaki şeker miktarının 5 g’dan fazla olmaması gerekir veya,- 100 mL sıvı gıdadaki şeker miktarının 2,5 g’dan fazla olmaması gerekir. |
| Şekersiz  | - 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdadaki şeker miktarının 0,5 g’dan fazla olmaması gerekir. |
| İlave şeker içermez/ Şeker ilavesiz | - Gıdada herhangi bir mono- veya disakkarit veya tatlandırma özelliği için ilave edilen bir başka gıda bulunmaması gerekir. Eğer gıdada doğal olarak şeker bulunuyorsa, gıdanın etiketinde “DOĞAL OLARAK ŞEKER İÇERİR.” ifadesine de yer verilir.  |
| Sodyum/Tuz  | Azaltılmış/Daha az | - Sodyum veya eşdeğeri tuz miktarında, benzer bir ürüne göre en az %25’lik bir azalma sağlanması gerekir. |
| Düşük/Az | - 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdada, 0,12 g’dan fazla sodyum veya 0,31 g’dan fazla tuz bulunmaması gerekir. |
| Çok düşük/Çok az | - 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdada, 0,04 g’dan fazla sodyum veya 0,1 g’dan fazla tuz bulunmaması gerekir. |
| Sodyumsuz/Tuzsuz | - 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdada, 0,005 g’dan fazla sodyum veya 0,013 g’dan fazla tuz bulunmaması gerekir. |
| Lif | Artırılmış/Daha fazla | - ‘Kaynak’ beyanı için verilen değerlerin sağlanması ve gıdanın benzer bir ürüne göre en az % 30 daha fazla lif içermesi gerekir. |
| Kaynak/İçerir/…ilaveli | - 100 g gıdadaki lif miktarının en az 3 g olması gerekir veya,- 100 kcal’deki lif miktarının en az 1,5 g olması gerekir. |
| Yüksek(5) | - 100 g gıdadaki lif miktarının en az 6 g olması gerekir veya,- 100 kcal’deki lif miktarının en az 3 g olması gerekir. |
| Protein | Artırılmış/Daha fazla | - ‘Kaynak’ beyanı için verilen değerlerin sağlanması ve gıdanın benzer bir ürüne göre en az % 30 daha fazla protein içermesi gerekir. |
| Kaynak/İçerir/…ilaveli | - Gıdanın enerji değerinin en az % 12’sinin protein tarafından sağlanması gerekir. |
| Yüksek (5) | - Gıdanın enerji değerinin en az % 20’sinin protein tarafından sağlanması gerekir. |
| Vitaminler ve/veyaMineraller  | Azaltılmış | - Ek-5’de yer alan mikro besin ögeleri için, ürünün içerdiği mikro besin ögesinin beslenme referans değerini karşılama yüzdesinde benzer bir ürüne göre en az 10 birim azalma sağlanması gerekir. |
| Kaynak/İçerir/…ilaveli | - Gıdadaki vitamin ve/veya mineral miktarının, Ek-5’de tanımlanmış olan belirgin miktarda olması gerekir. |
| Yüksek(5) | - ‘Kaynak’ beyanı için verilen değerin 2 katının karşılanması gerekir. |
| (1) Bu beyan için belirlenen koşullara uyan gıdalar için; enerji veya ilgili besin ögesine atıfta bulunacak şekilde *‘… azaltılmış’* veya *‘daha az …’* beyanının etikette yer alması koşuluyla, ilave olarak benzer başka bir beyana da yer verilebilir. (2) Bu beyan koşulunun yağa ilişkin olanı, yağ içeriğine göre sınıflandırma yapılan gıdalar için geçerli değildir. (3) Bu beyan koşulu, sodyum/tuz ve Ek-5’te yer alan mikro besin ögeleri (vitaminler ve mineraller) için geçerli değildir.(4) Bu beyan koşulları, yağ içeriğine göre sınıflandırma yapılan gıdalar için geçerli değildir. (5) Yüksek ifadesi yerine ‘bol’ ifadesi kullanılabilir.  |

**Ek-5**

**SAĞLIK BEYANI KULLANIMINA İLİŞKİN REFERANS ALIM MİKTARLARI**

**Vitaminler ve Mineraller İçin Günlük Referans Alım Değerleri**

 1. Bildirimi yapılabilecek vitamin ve mineraller ile bunların beslenme referans değerleri

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Besin ögesi** | **Beslenme referans değeri** (1) |  | **Besin ögesi** | **Beslenme referans değeri** (1) |
| Vitamin A (µg) | 800 |  | Klorür (mg) | 800 |
| Vitamin D (µg) | 5 |  | Kalsiyum (mg) | 800 |
| Vitamin E (mg) | 12 |  | Fosfor (mg) | 700 |
| Vitamin K (µg) | 75 |  | Magnezyum (mg) | 375 |
| Vitamin C (mg) | 80 |  | Demir (mg) | 14 |
| Tiamin (mg) | 1,1 |  | Çinko (mg) | 10 |
| Riboflavin (mg) | 1,4 |  | Bakır (mg) | 1 |
| Niasin (mg) | 16 |  | Manganez (mg) | 2 |
| Vitamin B6 (mg) | 1,4 |  | Florür (mg) | 3,5 |
| Folik asit (µg) | 200 |  | Selenyum (µg) | 55 |
| Vitamin B12 (µg) | 2,5 |  | Krom (µg) | 40 |
| Biotin (µg) | 50 |  | Molibden (µg) | 50 |
| Pantotenik asit (mg) | 6 |  | İyot (µg) | 150 |
| Potasyum (mg) | 2000 |  |  |  |
| (1) Belirlenen besin ögesi referans değerleri dört yaş ve üzeri sağlıklı bireyler için geçerlidir. |

2. Vitamin ve mineraller için belirgin miktarın tespit edilmesinde aşağıdaki değerler kullanılır:

 a) İçecekler dışındaki ürünler ile süt ve süt ürünleri için, 100 g veya 100 mL ürünün bu bölümde belirtilen beslenme referans değerinin en az %15’ini karşılaması durumunda,

 b) İçecekler için, 100 mL ürünün bu bölümde belirtilen beslenme referans değerinin en az %7,5’ini karşılaması durumunda veya,

 c) Eğer gıda tek porsiyonluk ambalajda sunuluyorsa veya ambalaj sadece tek tüketim biriminden oluşuyorsa, söz konusu ürünün bu bölümde belirtilen beslenme referans değerinin en az %15’ini karşılaması durumunda,

 bu miktar belirgin miktar olarak kabul edilir.