

Ek-1**HASTALIK RİSKİNİN AZALTIILMASINA, ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ VE SAĞLIĞINA İLİŞKİN BEYANLAR DIŞINDAKİ SAĞLIK BEYANLARI LİSTESİ**

	Besin ögesi, madde, gıda veya gıda kategorisi	Beyan	Beyanı Koşulu	Sağlıkla İlişkisi⁽¹⁾
1.	Alfa linolenik asit (ALA)	ALA normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
2.	Aktif kömür	Aktif kömür, yemekten sonra oluşan aşırı gazın azalmasına katkıda bulunur.	Ürünün 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
3.	Arpa tanesi lifi	Arpa tanesi lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur.	Üründeki lif miktarının, Ek-4'te yer alan "YÜKSEK LİF" beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.	Dışkı hacminin artması
4.	Beta-glukanlar	Beta-glukanlar normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün 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
5.	Betain	Betain normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur.	Ürünün 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
6.	Biotin	Biotin normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
7.	Biotin	Biotin sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.	Üründeki 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
8.	Biotin	Biotin normal makrobesin öğeleri metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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 öğeleri metabolizmasına katkısı
9.	Biotin	Biotin normal saçın korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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

10.	Biotin	Biotin normal mukozaanın korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
11.	Biotin	Biotin normal cildin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
12.	Kalsiyum	Kalsiyum normal kan pıhtılaşmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
13.	Kalsiyum	Kalsiyum normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
14.	Kalsiyum	Kalsiyum normal kas fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
15.	Kalsiyum	Kalsiyum normal sinir iletimine katkıda bulunur.	Üründeki 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
16.	Kalsiyum	Kalsiyum sindirim enzimlerinin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
17.	Kalsiyum	Kalsiyumun hücre bölünmesinde ve özelleşmesi sürecinde görevi vardır.	Üründeki 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
18.	Kalsiyum	Kalsiyum normal kemiklerin korunması için gereklidir.	Üründeki 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
19.	Kalsiyum	Kalsiyum normal dişlerin korunması için gereklidir.	Üründeki 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
20.	Karbonhidrat- elektrolit çözeltileri	Karbonhidrat-elektrolit çözeltileri uzun süreli dayanıklılık egzersizleri sırasındaki dayanıklılık performansının sürdürülmesine katkıda bulunur.	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

21.	Karbonhidrat- elektrolit çözeltileri	Karbonhidrat-elektrolit çözeltileri fiziksel egzersiz sırasında su emilimini artırır.	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 artırılması
22.	Kitosan	Kitosan normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün 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
23.	Klorür	Klorür midede hidroklorik asit üretimi ile normal sindirime katkıda bulunur.	Üründeki 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
24.	Kolin	Kolin normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur.	Ürünün bir porsiyonunun veya 100 gramının veya 100 mL'sinin en az 82.5 mg kolin içermesi gerekir.	Normal homosistein metabolizmasına katkısı
25.	Kolin	Kolin normal lipid metabolizmasına katkıda bulunur.	Ürünün bir porsiyonunun veya 100 gramının veya 100 mL'sinin en az 82.5 mg kolin içermesi gerekir.	Normal lipid metabolizmasına katkısı
26.	Kolin	Kolin normal karaciğer fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün bir porsiyonunun veya 100 gramının veya 100 mL'sinin en az 82.5 mg kolin içermesi gerekir.	Normal karaciğer fonksiyonunun korunması
27.	Krom	Krom normal makro besin öğeleri metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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 öğeleri metabolizmasına katkısı
28.	Krom	Krom normal kan glukoz düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
29.	Hidroksipropil metil selüloz (HPMC)	Hidroksipropil metil selülozun öğünle birlikte tüketilmesi öğün sonrası kan glukoz artışının yavaşlamasına katkıda bulunur.	Öğünün bir parçası olarak; ürünün porsiyonunda 4 g HPMC 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

30.	Alfa-siklodekstrin	Nişasta içeren öğünün bir kısmı olarak alfa-siklodekstrin tkutilmesi öğün sonrası kan glukoz artışıının yavaşlamasına katkıda bulunur.	ğnn bir parçası olarak, ürünün porsiyonunun her 50 g nişastada 5 g alfa-siklodekstrin içermesi gerekir. Tüketickiye,faydalı etkinin öğünün bir parçası olarak alfa-siklodekstrin alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	ğn sonrası glisemik yanıtın azalması
31.	Arabinoksilan (Buğday endosperminden üretilen)	ğnn bir parçası olarak arabinoksilan tkutilmesi, öğün sonrası kan glukoz artışıının yavaşlamasına katkıda bulunur.	ğnn bir parçası olarak ürünün bir porsiyonunda kullanılabilir her 100 g karbonhidrat için buğday endosperminden elde edilen en az 8 g arabinoksilandan zengin (ağırlıkça en az %60) lif içermesi gerekir. Tüketickiye, faydalı etkinin öğünün bir parçası olarak buğday endosperminden elde edilen arabinoksilandan zengin lif tkutilmesine bağlı olduğu bilgisi verilir.	ğn sonrası glisemik yanıtta azalma
32.	Beta-glukanlar (Yulaf ve arpadan elde edilen)	ğnn bir parçası olarak tkutilen yulaf veya arpadan elde edilen beta-glukanlar, öğün sonrası kan glikoz artışıının yavaşlamasına katkıda bulunur.	ğnn bir parçası olarak ürünün bir porsiyonunda kullanılabilir her 30 g'lık karbonhidratın en az 4 gramı yulaf veya arpadan elde edilmiş beta-glukan içermesi gerekir. Tüketickiye faydalı etkinin öğünün bir parçası olarak yulaf veya arpadan elde edilen beta-glukan tkutildiğinde sağlanacağı bilgisi verilir.	ğn sonrası glisemik yanıtta azalma
33.	Fruktoz	Fruktoz içeren gıdaların tkutilmesi, sukroz ya da glukoz içeren gıdalara kıyasla kan glukoz artışıının daha düşük olmasını sağlar.	şekerle tatlandırılmış ürünlerde veya içeceklerde glukoz ve/veya sukrozun fruktoz ile yer değiştirmesiyle glukoz ve/veya sukroz içeriğinin en az %30 azaltılması gerekir.	ğn sonrası glisemik yanıtın azalması
34.	şeker ikameleri (yoğun tatlandırıcılar; ksilitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, eritritol, sukraloz ve polidekstroz; D-tagatoz ve izomaltuloz	şeker* yerine...(şeker ikamesinin adı)... içeren gıdaların/içeceklerin tkutilmesi, şeker* içeren gıdalara/içeceklere göre tkutilme sonrası kan glukoz artışıının daha düşük olmasını sağlar. *D-tagatoz ve izomaltuloz için "başka şekerler" olarak okunur.	Üründeki veya içeceklerdeki şeker ikameleri, rn. Ksilitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, eritritol, sukraloz veya polidekstroz veya bu şekerlerin kombinasyonunun Ek-4'te yer alan azaltılmış şeker beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir. D-tagatoz ve izomaltuloz 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 ürünlerin/içeceklerin tkutilmesi, şeker* içeren ürünlere/içeceklere göre tkutilme sonrası kan glukoz artışıının daha düşük olmasını sağlar. 2- Başka şeker yerine d-tagatoz içeren ürünlerin/içeceklerin tkutilmesi, başka şeker içeren ürünlere/içeceklere göre tkutilme sonrası kan glukoz artışıının daha düşük olmasını sağlar.	Yemek sonrası glisemik yanıtta azalma

35.	Şeker ikameleri (yoğun tatlandırıcılar; ksilitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, eritritol, sukraloz ve polidekstroz; D-tagatoz ve izomaltuloz	Şeker* yerine...(şeker ikamesinin adı)... içeren gıdaların/içeceklerin tüketilmesi,diş mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur.” *D-tagatoz ve izomaltuloz için “diğer şekerler” olarak okunur.	Üründeki veya içeceklerdeki şeker plak pH’sını 5,7’ye düşürür. D-tagatoz ve izomaltuloz 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, laktitol, izomalt, eritritol, sukraloz veya polidekstroz;D-tagatoz ve izomaltuloz veya bunların kombinasyonundan olan yoğun tatlandırıcılarıdır. Üründe veya içeceklerde şekerin yerini alan şeker ikamelerinin, ürün veya içeceğin tüketiminden itibaren 30 dakikaya kadar plak pH’sını 5,7’ye düşürmemesi gerekir.	Diş mineralizasyonunun önlenerek, diş mineralizasyonunun korunması
36.	Pektinler	Öğünün bir parçası olarak tüketilen pektin öğün sonrası kan glukoz artışının yavaşlamasına katkıda bulunur.	Üründeki pektin miktarının 10 g/porsiyon olması gerekir. Faydalı etkinin, öğünün bir parçası olarak günde 10 g pektin tüketildiğinde sağlanacağı ürünün etiketinde belirtilir. Bol su ile alınması tavsiye edilmeli, yetersiz miktarda sıvı ile alındığında veya yutma zorluğunda boğulma uyarısı ürünün etiketinde belirtilir.	Öğün sonrası glisemik yanıtta azalma
37.	Bakır	Bakır normal bağ dokuların korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
38.	Bakır	Bakır normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
39.	Bakır	Bakır sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.	Üründeki 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
40.	Bakır	Bakır normal saç pigmentasyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
41.	Bakır	Bakır vücutta normal demir taşınmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
42.	Bakır	Bakır normal cilt pigmentasyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
43.	Bakır	Bakır bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
44.	Bakır	Bakır hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
45.	Kreatin	Kreatin kısa süreli, yüksek yoğunluklu egzersizlerin ardı ardına yapılmasında fiziksel performansı artırır.	Ürünün günlük tüketim miktarındaki kreatin miktarının 3 g olması gerekir. Tüketicieye, faydalı etkinin günde 3 g kreatin alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. Bu beyan, sadece yüksek yoğunluklu egzersiz yapan yetişkinleri hedef alan ürünler için geçerlidir.	Kısa süreli, yüksek yoğunluklu, tekrarlayan egzersiz devrelerinde fiziksel performansın artırılması

46.	Dokosahekzaenoik asit (DHA) ve Eikosapentaenoik asit (EPA)	DHA ve EPA normal kan basıncının korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün günlük tüketim miktarının 3 g EPA ve DHA içermesi gerekir. Tüketickiye, faydalı etkinin günde 3 g EPA ve DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Beyanın takviye edici gıdalarda 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 ürünlerde kullanılamaz.	Normal kan basıncının korunması
47.	Dokosahekzaenoik asit (DHA) ve Eikosapentaenoik asit (EPA)	DHA ve EPA normal kan trigliserit seviyesinin korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün günlük tüketim miktarının 2 g EPA ve DHA içermesi gerekir. Tüketickiye, faydalı etkinin günde 2 g EPA ve DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Beyanın takviye edici gıdalarda 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 ürünlerde kullanılamaz.	Normal (açlık) kan trigliserit konsantrasyonunun korunması
48.	Dokosahekzaenoik asit (DHA)	DHA normal beyin fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün 100 gramı ve 100 kcal'sinin en az 40 mg DHA içermesi gerekir. Tüketickiye, faydalı etkinin günde 250 mg DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal beyin fonksiyonlarının korunması
49.	Dokosahekzaenoik asit (DHA)	DHA normal kan trigliserit seviyesinin korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün günlük tüketim miktarının 2 g DHA içermesi ve DHA'nın Eikosapentaenoik asit (EPA) ile birlikte bulunması gerekir. Tüketickiye, faydalı etkinin günde 2 g DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Beyanın takviye edici gıdalarda 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 ürünlerde kullanılamaz.	Normal(açlık) kan trigliserit konsantrasyonunun korunması
50.	Dokosahekzaenoik asit (DHA)	DHA normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün 100 gramı ve 100 kcal'sinin en az 40 mg DHA içermesi gerekir. Tüketickiye, faydalı etkinin günde 250 mg DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal görme yetisinin korunması
51.	Erik (<i>Prunus domestica L.</i>) bitki çeşidinden elde edilen kurutulmuş erik	Kuru erik normal bağırsak fonksiyonuna katkıda bulunur.	Ürünün günlük tüketim miktarının 100 g kuru erik içermesi gerekir. Tüketickiye, faydalı etkinin günde 100 g kuru erik alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal bağırsak fonksiyonunun korunması
52.	Eikosapentaenoik asit ve Dokosahekzaenoik asit (EPA/DHA)	EPA ve DHA kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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. Tüketickiye, faydalı etkinin; günde 250 mg EPA ve DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal kalp fonksiyonlarının korunması

53.	Florür	Florür dış mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki florür miktarının Ek-4'te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az "kaynak" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Dış mineralizasyonunun korunması
54.	Folat	Folat hamilelik sırasında maternal dokuların gelişmesine katkıda bulunur.	Üründeki 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
55.	Folat	Folat normal amino asit sentezine katkıda bulunur.	Üründeki 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
56.	Folat	Folat normal kan oluşumuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
57.	Folat	Folat normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
58.	Folat	Folat bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
59.	Folat	Folat yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
60.	Folat	Folatın hücre bölünmesinde görevi vardır.	Üründeki 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
61.	Guar gam	Guar gam normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün 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
62.	Hidroksipropil metil selüloz (HPMC)	Hidroksipropil metil selüloz normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün 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
63.	İyot	İyot normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
64.	İyot	İyot sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.	Üründeki 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

65.	İyot	İyot normal cildin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
66.	İyot	İyot tiroid hormonlarının normal üretimine ve normal tiroid fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
67.	Demir	Demir normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
68.	Demir	Demir kırmızı kan hücrelerinin ve hemoglobinin normal oluşumuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
69.	Demir	Demir vücutta normal oksijen taşınmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
70.	Demir	Demir bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
71.	Demir	Demir yorgunluğun ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
72.	Demir	Demirin hücre bölünmesinde görevi vardır.	Üründeki 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
73.	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
74.	Laktuloz	Laktuloz, bağırsaktan geçişin hızlanmasına katkıda bulunur.	Ürünün bir porsiyonundaki laktuloz miktarının 10 g olması gerekir. Tüketicieye, faydalı etkinin; günde tek seferde 10 g laktuloz alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Bağırsaktan geçişin kısaltılması
75.	Linoleik asit	Linoleik asit normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün 100 gramı ve 100 kcal'sinin en az 1.5 g linoleik asit (LA) içermesi gerekir. Tüketicieye, faydalı etkinin günde 10g LA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonlarının korunması

76.	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 1.0×10^8 kob canlı mikroorganizma (<i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>Bulgaricus</i> ve <i>Streptococcus thermophilus</i>) bulunması gerekir.	Laktoz sindirimini iyileştirilmesi
77.	Magnezyum	Magnezyum yorgunluğun ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
78.	Magnezyum	Magnezyum elektrolit dengesine katkıda bulunur.	Üründeki 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
79.	Magnezyum	Magnezyum normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
80.	Magnezyum	Magnezyum sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.	Üründeki 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 kasılması
81.	Magnezyum	Magnezyum normal kas fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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 kasılması
82.	Magnezyum	Magnezyum normal protein sentezine katkıda bulunur.	Üründeki 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
83.	Magnezyum	Magnezyum normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
84.	Magnezyum	Magnezyum normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
85.	Magnezyum	Magnezyumun hücre bölünmesinde görevi vardır.	Üründeki 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
86.	Mangan	Mangan normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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

87.	Mangan	Mangan normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
88.	Mangan	Mangan bağ dokunun normal oluşumuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
89.	Mangan	Mangan hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
90.	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. Tüketicieye faydalı etkinin, günde 50 g et veya balığın hem olmayan demir içeren gıda (lar) ile birlikte alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir.	Hem olmayan demir emiliminin iyileştirilmesi
91.	Molibden	Molibden kükürt içeren aminoasitlerin normal metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
92.	Niasin	Niasin normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
93.	Niasin	Niasin sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.	Üründeki 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
94.	Niasin	Niasin normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
95.	Niasin	Niasin normal cildin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
96.	Niasin	Niasin yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
97.	Yulaf tanesi lifi	Yulaf tanesi lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur.	Üründeki lif miktarının Ek-4'te yer alan "yüksek lif" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Dışkı hacminin artması
98.	Zeytinyağı polifenolleri	Zeytinyağı polifenolleri kan lipidlerinin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün 20 gramının en az 5 mg hidroksitirozol ve türevlerini (örneğin oleuropein kompleksi ve tirozol) içermesi gerekir. Tüketicieye, faydalı etkinin günde 20 g zeytinyağı alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	LDL partiküllerini oksidatif hasardan koruma

99.	Pantotenik asit	Pantotenik asit normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
100.	Pantotenik asit	Pantotenik asit steroid hormonlarının, D vitamininin ve bazı sinir ileticilerin normal sentezi ve metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
101.	Pantotenik asit	Pantotenik asit yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
102.	Pektinler	Pektinler normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün günlük tüketim miktarındaki pektinin 6 g olması gerekir. Tüketicieye, 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
103.	Fosfor	Fosfor normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
104.	Fosfor	Fosfor hücre membranlarının normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
105.	Fosfor	Fosfor normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
106.	Fosfor	Fosfor normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
107.	Bitki steroller ve bitki stanoller	Bitki steroller veya stanoller normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.	Tüketicieye, faydalı etkinin günde 0,8 g bitki sterol veya stanol alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması
108.	Potasyum	Potasyum sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.	Üründeki 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

109.	Potasyum	Potasyum normal kas fonksiyonlarına katkıda bulunur.	Üründeki 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
110.	Potasyum	Potasyum normal kan basıncının korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
111.	Protein	Protein kas kütlelerinin artışına katkıda bulunur.	Üründeki protein miktarının Ek-4'te yer alan protein ile ilgili en az "kaynak" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Kas kütlelerinin korunması ya da artışı
112.	Protein	Protein kas kütlelerinin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki protein miktarının Ek-4'te yer alan protein ile ilgili en az "kaynak" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Kas kütlelerinin korunması ya da artışı
113.	Protein	Protein normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki protein miktarının Ek-4'te yer alan protein ile ilgili en az "kaynak" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Normal kemiklerin korunması
114.	Doymuş yağ asidi düşük veya azaltılmış gıdalar	Doymuş yağ tüketiminin azaltılması normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
115.	Sodyumu düşük veya azaltılmış gıdalar	Sodyum tüketiminin azaltılması normal kan basıncının korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki sodyum/tuz miktarının en az Ek-4'te yer alan düşük veya azaltılmış sodyum/tuz beyan koşullarından birini karşılaması gerekir.	Normal kan basıncının korunması
116.	Dirençli nişasta	Öğündeki sindirilebilir nişastanın dirençli nişasta ile yer değiştirmesi, öğün sonrası kan glukoz artışının yavaşlamasına katkıda bulunur.	Üründeki sindirilebilir nişastanın dirençli nişasta ile yer değiştirmesi sonucu dirençli nişastanın toplam nişasta içindeki miktarının en az % 14 olması gerekir.	Öğün sonrası glisemik yanıtta azalma
117.	Oleik asit	Diyette doymuş yağların doymamış yağlarla yer değiştirmesi normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. Oleik asit bir doymamış yağdır.	Üründeki doymamış yağ miktarının, Ek-4'te yer alan "yüksek doymamış yağ" beyanı için geçerli koşulu karşılaması gerekir.	Normal kan LDL-kolesterol konsantrasyonlarının korunması
118.	Tekli ve/veya çoklu doymamış yağ asitleri	Diyette doymuş yağların doymamış yağlarla yer değiştirmesi normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
119.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	Riboflavin (B ₂ Vitamini) normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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

120.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	Riboflavin (B ₂ Vitamini) sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.	Üründeki 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
121.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	Riboflavin (B ₂ Vitamini) normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
122.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	Riboflavin (B ₂ Vitamini) normal kırmızı kan hücrelerinin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
123.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	Riboflavin (B ₂ Vitamini) normal cildin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
124.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	Riboflavin (B ₂ Vitamini) normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
125.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	Riboflavin (B ₂ Vitamini) demirin normal metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
126.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	Riboflavin (B ₂ Vitamini) hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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 lipidlerin oksidatif hasardan korunması
127.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	Riboflavin (B ₂ Vitamini) yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
128.	Çavdar lifi	Çavdar lifi normal bağırsak fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki lif miktarının Ek-4'de yer alan "Yüksek Lif" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağırsak fonksiyonunda değişim
129.	Selenyum	Selenyum normal saçın korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
130.	Selenyum	Selenyum normal tırnakların korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
131.	Selenyum	Selenyum bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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

132.	Selenyum	Selenyum normal tiroit fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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																		
133.	Selenyum	Selenyum hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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																		
134.	Kilo kontrolü için öğün yerini alan gıda	Enerjisi kısıtlı bir diyetin günlük bir öğününü, öğün yerini alan gıda ile değiştirmek kilo kaybından sonra kilonun korunmasına katkıda bulunur.	<p>Bu beyanı kullanabilmek için ürünün aşağıdaki şartları sağlaması gerekir:</p> <p>1. Enerji İçeriği Enerji içeriği öğün başına 200 kcal'den (840 kJ) az ve 250 kcal'den (1046KJ) fazla olmamalıdır.**</p> <p>2. Yağ içeriği ve bileşimi Yağdan elde edilen enerji, ürünün mevcut toplam enerji içeriğinin %30'unu aşamaz. Linoleik asit (gliserit formunda) 1 g'dan az olmamalıdır.</p> <p>3. Protein içeriği ve bileşimi Gıdada bulunan protein, ürünün toplam enerji içeriğinin %25'inden az ve %50'sinden fazlasını sağlamayacaktır. Proteinin kimyasal indeksi, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 'Enerji ve protein gereksinimleri' bölümünde belirlenene eşit olacaktır. Ortak WHO/FAO/UNU Toplantısının Raporu. Cenevre: Dünya Sağlık Örgütü, 1985 (WHO Teknik Rapor Serisi, 724): Amino asit gereksinimi modeli (g/100g protein)</p> <table border="1"> <tr> <td>Sistin + metiyonin</td> <td>1,7</td> </tr> <tr> <td>Histidin</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>İzolösin</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>Lösin</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Lizin</td> <td>1,6</td> </tr> <tr> <td>Fenilalanin + tirozin</td> <td>1,9</td> </tr> <tr> <td>Treonin</td> <td>0,9</td> </tr> <tr> <td>Triptofan</td> <td>0,5</td> </tr> <tr> <td>Valin</td> <td>1,3</td> </tr> </table> <p>Kimyasal indeks; içindeki test proteininin her bir temel amino asidinin miktarı ile referans proteinin her bir karşılık gelen amino asidinin miktarı arasındaki oranların en küçüğü anlamına gelecektir. Kimyasal indeks referans proteinin % 100'ünden düşükse, minimum protein seviyeleri buna uygun olarak artırılacaktır. Her durumda, proteinin kimyasal indeksi, referans proteinin %80'inden az olamaz. Her durumda, amino asitlerin eklenmesine yalnızca proteinlerin besin değerini iyileştirmek amacıyla ve yalnızca bu amaç için gerekli oranlarda izin verilir.</p>	Sistin + metiyonin	1,7	Histidin	1,6	İzolösin	1,3	Lösin	1,9	Lizin	1,6	Fenilalanin + tirozin	1,9	Treonin	0,9	Triptofan	0,5	Valin	1,3	Kilo kaybından sonra kilonun korunması
Sistin + metiyonin	1,7																					
Histidin	1,6																					
İzolösin	1,3																					
Lösin	1,9																					
Lizin	1,6																					
Fenilalanin + tirozin	1,9																					
Treonin	0,9																					
Triptofan	0,5																					
Valin	1,3																					

			<p>4. Vitaminler ve mineraller Bu Kılavuzun Ek-5'inde belirtilen öğün başına vitamin ve minerallerin beslenme referans değerlerinin miktarlarının en az %30'unu sağlamalıdır. Bu gereklilik florür, krom, klorür ve molibden için geçerli değildir. Gıdanın öğün başına sağladığı sodyum miktarı en az 172,5 mg olmalıdır. Gıdanın öğün başına sağladığı potasyum miktarı en az 500 mg olmalıdır.***</p> <p>Talebi karşılamak için, tüketiciye yeterli günlük sıvı alımının sürdürülmesinin önemi ve ürünlerin yalnızca enerji kısıtlı bir diyetin parçası olarak kullanıma uygun olduğu ve diğer gıda maddelerinin böyle bir diyet için gerekli olduğu bilgileri verilmelidir.</p>																			
135.	Kilo kontrolü için öğün yerini alan gıda	Enerjisi kısıtlı bir diyetin günde iki öğününü, öğün yerini alan gıda ile değiştirmek kilo kaybına katkıda bulunur.	<p>Bu beyanı kullanabilmek için ürünün aşağıdaki şartları sağlaması gerekir:</p> <p>1. Enerji içeriği Enerji içeriği öğün başına 200 kcal'den (840 kJ) az ve 250 kcal'den (1046KJ) fazla olmamalıdır.**</p> <p>2. Yağ içeriği ve bileşimi Yağdan elde edilen enerji, ürünün mevcut toplam enerji içeriğinin %30'unu aşamaz. Linoleik asit (gliserit formunda) 1 g'dan az olmamalıdır.</p> <p>3. Protein içeriği ve bileşimi Gıdada bulunan protein, ürünün toplam enerji içeriğinin %25'inden az ve %50'sinden fazlasını sağlamayacaktır. Proteinin kimyasal indeksi, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 'Enerji ve protein gereksinimleri' bölümünde belirlenene eşit olacaktır. Ortak WHO/ FAO/UNU Toplantısının Raporu. Cenevre: Dünya Sağlık Örgütü, 1985 (WHO Teknik Rapor Serisi, 724): Amino asit gereksinimi modeli (g/100g protein)</p> <table border="1"> <tr><td>Sistin + metiyonin</td><td>1,7</td></tr> <tr><td>Histidin</td><td>1,6</td></tr> <tr><td>İzolösin</td><td>1,3</td></tr> <tr><td>Lösin</td><td>1,9</td></tr> <tr><td>Lizin</td><td>1,6</td></tr> <tr><td>Fenilalanin + tirozin</td><td>1,9</td></tr> <tr><td>Treonin</td><td>0,9</td></tr> <tr><td>Triptofan</td><td>0,5</td></tr> <tr><td>Valin</td><td>1,3</td></tr> </table> <p>Kimyasal indeks; içindeki test proteininin her bir temel amino asidinin miktarı ile referans proteinin her bir karşılık gelen amino asidinin miktarı arasındaki oranların en küçüğü anlamına gelecektir.</p>	Sistin + metiyonin	1,7	Histidin	1,6	İzolösin	1,3	Lösin	1,9	Lizin	1,6	Fenilalanin + tirozin	1,9	Treonin	0,9	Triptofan	0,5	Valin	1,3	Vücut ağırlığının azaltılması
Sistin + metiyonin	1,7																					
Histidin	1,6																					
İzolösin	1,3																					
Lösin	1,9																					
Lizin	1,6																					
Fenilalanin + tirozin	1,9																					
Treonin	0,9																					
Triptofan	0,5																					
Valin	1,3																					

			<p>Kimyasal indeks referans proteinin % 100'ünden düşükse, minimum protein seviyeleri buna uygun olarak artırılacaktır. Her durumda, proteinin kimyasal indeksi, referans proteinin %80'inden az olamaz. Her durumda, amino asitlerin eklenmesine yalnızca proteinlerin besin değerini iyileştirmek amacıyla ve yalnızca bu amaç için gerekli oranlarda izin verilir.</p> <p>4. Vitaminler ve mineraller</p> <p>Bu Kılavuzun Ek-5'inde belirtilen öğün başına vitamin ve minerallerin beslenme referans değerlerinin miktarlarının en az %30'unu sağlamalıdır. Bu gereklilik florür, krom, klorür ve molibden için geçerli değildir. Gıdanın öğün başına sağladığı sodyum miktarı en az 172,5 mg olmalıdır. Gıdanın öğün başına sağladığı potasyum miktarı en az 500 mg olmalıdır.***</p>	
136.	Şekersiz sakız	Şekersiz sakız, diş mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur.	<p>Sakızdaki şeker miktarının Ek-4'te yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.</p> <p>Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir.</p>	Diş mineralizasyonunun korunması
137.	Şekersiz sakız	Şekersiz sakız plak asitlerinin nötralizasyonuna katkıda bulunur.	<p>Sakızdaki şeker miktarının Ek-4'te yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.</p> <p>Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir.</p>	Plak asitlerinin nötralizasyonu
138.	Şekersiz sakız	Şekersiz sakız ağız kuruluğunun azalmasına katkıda bulunur.	<p>Sakızdaki şeker miktarının Ek-4'te yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.</p> <p>Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir.</p>	Ağız kuruluğunun azalması
139.	Karbamit içeren şekersiz sakız	Karbamit içeren şekersiz sakız plak asitlerini karbamit içermeyen şekersiz sakızlardan daha etkili nötralize eder.	<p>Sakızdaki şeker miktarının Ek-4'te yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.</p> <p>Şekersiz sakızın her parçasının en az 20 mg karbamit içermesi gerekir.</p> <p>Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir.</p>	Plak asitlerinin nötralizasyonu
140.	Tiamin (B ₁ vitamini)	Tiamin (B ₁ vitamini) normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	<p>Üründeki tiamin miktarının Ek-4'te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az "kaynak" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.</p>	Enerji oluşum metabolizması
141.	Tiamin (B ₁ vitamini)	Tiamin (B ₁ vitamini) sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.	<p>Üründeki tiamin miktarının Ek-4'te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az "kaynak" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.</p>	Sinir sisteminin işlevi

142.	Tiamin (B ₁ vitamini)	Tiamin (B ₁ vitamini) kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
143.	A Vitamini	A vitamini normal demir metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
144.	A Vitamini	A vitamini normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
145.	A Vitamini	A vitamini normal cildin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
146.	A Vitamini	A vitamini normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
147.	A Vitamini	A vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
148.	A Vitamini	A vitaminin hücre özelleşmesinde görevi vardır.	Üründeki 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
149.	B ₁₂ vitamini	B ₁₂ vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki B ₁₂ 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
150.	B ₁₂ vitamini	B ₁₂ vitamini sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.	Üründeki B ₁₂ 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
151.	B ₁₂ vitamini	B ₁₂ vitamini normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki B ₁₂ 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
152.	B ₁₂ vitamini	B ₁₂ vitamini normal kırmızı kan hücresi oluşumuna katkıda bulunur.	Üründeki B ₁₂ 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
153.	B ₁₂ vitamini	B ₁₂ vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki B ₁₂ 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

154.	B ₁₂ vitamini	B ₁₂ vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.	Üründeki B ₁₂ 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
155.	B ₁₂ vitamini	B ₁₂ vitaminin hücre bölünmesinde görevi vardır.	Üründeki B ₁₂ 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
156.	B ₆ vitamini	B ₆ vitamini normal sistein sentezine katkıda bulunur.	Üründeki B ₆ 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
157.	B ₆ vitamini	B ₆ vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki B ₆ 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
158.	B ₆ vitamini	B ₆ vitamini sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.	Üründeki B ₆ 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
159.	B ₆ vitamini	B ₆ vitamini normal homosistenin metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki B ₆ 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
160.	B ₆ vitamini	B ₆ vitamini normal protein ve glikojen metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki B ₆ 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
161.	B ₆ vitamini	B ₆ vitamini normal kırmızı kan hücreleri oluşumuna katkıda bulunur.	Üründeki B ₆ 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
162.	B ₆ vitamini	B ₆ vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki B ₆ 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
163.	B ₆ vitamini	B ₆ vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.	Üründeki B ₆ 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
164.	B ₆ vitamini	B ₆ vitamini hormonal aktivitenin düzenlenmesine katkıda bulunur.	Üründeki B ₆ 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
165.	C vitamini	C vitamini yoğun fiziksel egzersiz sırasında ve sonrasında bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.	Ürünün günlük tüketim miktarının 200 mg C Vitamini içermesi gerekir. Tüketicieye, 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

166.	C vitamini	C vitamini kan damarlarının normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
167.	C vitamini	C vitamini kemiklerin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
168.	C vitamini	C vitamini kıkırdağın normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
169.	C vitamini	C vitamini diş etlerinin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
170.	C vitamini	C vitamini cildin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
171.	C vitamini	C vitamini dişlerin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
172.	C vitamini	C vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
173.	C vitamini	C vitamini sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.	Üründeki 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
174.	C vitamini	C vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
175.	C Vitamini	C vitamini hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
176.	C vitamini	C vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
177.	C vitamini	C vitamini E vitamininin indirgenmiş formunun yeniden oluşmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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

178.	C vitamini	C vitamini demir emilimini artırır.	Üründeki 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
179.	D vitamini	D vitamini kalsiyumun ve fosforun normal emilimine/kullanımına katkıda bulunur.	Üründeki 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
180.	D vitamini	D vitamini normal kan kalsiyum düzeyine katkıda bulunur."	Üründeki 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
181.	D vitamini	D vitamini normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
182.	D vitamini	D vitamini normal kas fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
183.	D vitamini	D vitamini normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
184.	D vitamini	D vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
185.	D vitamini	D vitaminin hücre bölünmesinde görevi vardır.	Üründeki 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
186.	E Vitamini	E vitamini hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
187.	K vitamini	K vitamini normal kan pıhtılaşmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
188.	K vitamini	K vitamini normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
189.	Ceviz	Ceviz damarların esnekliğinin artmasına katkıda bulunur.	Ürünün günlük tüketim miktarının 30 g ceviz içermesi gerekir. Tüketicieye, faydalı etkinin günde 30g ceviz alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Endotele bağlı damar genişlemesini kolaylaştırır.

190.	Buğday kepeği lifi	Buğday kepeği lifi bağırsaktan geçişin hızlanmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
191.	Buğday kepeği lifi	Buğday kepeği lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur.	Üründeki lif miktarının, Ek-4'te yer alan "yüksek lif" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Dışkı hacminin artması
192.	Çinko	Çinko normal DNA sentezine katkıda bulunur.	Üründeki 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
193.	Çinko	Çinko, normal asit-baz metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
194.	Çinko	Çinko, normal karbonhidrat metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
195.	Çinko	Çinko normal makro besin öğeleri metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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 öğeleri metabolizmasına katkısı
196.	Çinko	Çinko yağ asitlerinin normal metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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 testosteron konsantrasyonunun korunması
197.	Çinko	Çinko A vitamininin normal metabolizmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
198.	Çinko	Çinko normal protein sentezine katkıda bulunur.	Üründeki 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
199.	Çinko	Çinko normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
200.	Çinko	Çinko normal saçın korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
201.	Çinko	Çinko normal tırnakların korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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

202.	Çinko	Çinko normal cildin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
203.	Çinko	Çinko normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
204.	Çinko	Çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.	Üründeki 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
205.	Çinko	Çinko hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur.	Üründeki 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
206.	Çinko	Çinkonun hücre bölünmesinde görevi vardır.	Üründeki 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
207.	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 egzersiz 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
208.	Şeker pancarı lifi	Şeker pancarı lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur.	Üründeki lif miktarının, Ek-4'te yer alan "yüksek lif" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Dışkı hacminin artması
209.	Probiyotik mikroorganizma	Bu ürün probiyotik mikroorganizma içerir. Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.	Ürünün en az 1.0x10 ⁶ kob/g canlı probiyotik mikroorganizma içermesi gerekir.	Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonu
210.	Prebiyotik bileşen	Bu ürün prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan	Üründeki prebiyotik bileşen miktarının, en az 1,25 g/porsiyon, en fazla 3,75 g/porsiyon olması gerekir.	Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonu

	probiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler.	- Beklenen etkinin görülebilmesi için prebiyotik bileşen tüketiminin en az 5 g/gün olması gerektiği ürünün etiketinde belirtilir.	
--	---	---	--

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

(**) Piyasada mevcut olan ürünler için; 30.04.2024 tarihine kadar gıdanın enerji içeriği 200 kcal'den (840 kJ) az ve 400 kcal'den (1 680 kJ) fazla olmamalıdır.

(***)-Piyasada mevcut olan ürünler için; 30.04.2024 tarihine kadar gıda, her öğünde aşağıdaki tabloda belirtilen vitamin ve mineral miktarlarının en az %30'unu sağlamalıdır:

Tablo: Kilo Kontrolü için öğün yerini alan gıdalara ilişkin vitamin ve mineral günlük referans alım değerleri.

A vitamini	µg RE	700
D vitamini	µg	5
E vitamini	mg TE	10
C vitamini	mg	45
Tiamin	mg	1.1
Riboflavin	mg	1.6
Niasin	mg NE	18
B6 vitamini	mg	1.5
Folat	µg	200
B12 vitamini	µg	1.4
Biotin	µg	15
Pantotenik asit	mg	3
Kalsiyum	mg	700
Fosfor	mg	550
Demir	mg	16
Çinko	mg	9.5
Bakır	mg	1.1
İyot	µg	130
Selenyum	µg	55
Sodyum	mg	575
Magnezyum	mg	150
Mangan	mg	1

RE: Transretinol eşdeğeri

NE: Niasin eşdeğeri= mg nikotinik asit+mg triptofan/60

TE: α-tokoferol eşdeğeri

Piyasada mevcut ürünler için; 30.04.2024 tarihine kadar gıdanın öğün başına sağladığı potasyum miktarı en az 500 mg olmalıdır.

Ek-2
HASTALIK RISKİNİN AZALTI MASINA 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 osteoporozla 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 osteoporozla 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 ürünlerde 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 hastalıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür.	Üründeki 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 hastalığının gelişiminde bir risk faktörüdür.	Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g arpa beta-glukanları alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Ürünün 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 hastalığının gelişiminde bir risk faktörüdür.	Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g yulaf beta-glukanları alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Ürünün 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 hastalığının 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 hastalığının 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 azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp hastalığının 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.	Üründeki 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.	Üründeki 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 aya kadar olan bebeklerin normal görme gelişimine katkıda bulunur.	Beyan devam formüllerinde kullanıldığında, üründeki 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.	Ürünün 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.	Ürünün 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.	Üründeki iyot miktarının Ek-4'te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az "kaynak" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.
8.	Fosfor	Fosfor çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir.	Üründeki fosfor miktarının Ek-4'te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az "kaynak" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.
9.	Protein	Protein çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir.	Üründeki protein miktarının Ek-4'te yer alan protein ile ilgili en az "kaynak" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.
10.	D vitamini	D vitamini, çocuklarda bağışıklık sisteminin normal işlevine katkıda bulunur.	Üründeki D vitamini miktarının Ek-4'te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az "kaynak" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.
11.	D vitamini	D vitamini çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir.	Üründeki D vitamini miktarının Ek-4'te yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az "kaynak" beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.

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 sakkaroz (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 sakkaroz (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 dokosaheksaenoik 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 dokosaheksaenoik 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/veya Mineraller	Azaltılmış	- Ek-5'de yer alan mikro besin öğeleri 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	- Üründeki vitamin ve/veya mineral miktarının, Ek-5'de tanımlanmış olan belirgin miktarda olması gerekir.
	Yüksek ⁽⁵⁾	- 'Kaynak' beyanı için verilen değer 2 katının karşılanması gerekir.
<p>⁽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.</p> <p>⁽²⁾ Bu beyan koşulunun yağa ilişkin olanı, yağ içeriğine göre sınıflandırma yapılan gıdalar için geçerli değildir.</p> <p>⁽³⁾ Bu beyan koşulu, sodyum/tuz ve Ek-5'te yer alan mikro besin öğeleri (vitaminler ve mineraller) için geçerli değildir.</p> <p>⁽⁴⁾ Bu beyan koşulları, yağ içeriğine göre sınıflandırma yapılan gıdalar için geçerli değildir.</p> <p>⁽⁵⁾ Yüksek ifadesi yerine 'bol' ifadesi kullanılabilir.</p>		

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:

- 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,
- İçecekler için, 100 mL ürünün bu bölümde belirtilen beslenme referans değerinin en az %7,5'ini karşılaması durumunda veya,
- Eğer ürün 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.