II

*(Μη νομοθετικές πράξεις)*

# ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ

## ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ (ΕΕ) αριθ. 432/2012 ΤΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

**της 16ης Μαΐου 2012**

**σχετικά με τη θέσπιση καταλόγου επιτρεπόμενων ισχυρισμών υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα, εξαιρουμένων όσων αφορούν τη μείωση του κινδύνου εκδήλωσης ασθένειας και την ανάπτυξη και υγεία των παιδιών**

**(Κείμενο που παρουσιάζει ενδιαφέρον για τον ΕΟΧ)**

Η ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ,

Έχοντας υπόψη τη Συνθήκη για τη λειτουργία της Ευρωπαϊκής Ένωσης,

Έχοντας υπόψη τον κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου και του Συμβουλίου, της 20ής Δεκεμβρίου 2006, σχετικά με τους ισχυρισμούς διατροφής και υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα ([1]), και ιδίως το άρθρο 13 παράγραφος 3,

Εκτιμώντας τα ακόλουθα:

(1) Σύμφωνα με το άρθρο 10 παράγραφος 1 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006, απαγορεύονται οι ισχυρισμοί υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα, εάν δεν έχουν εγκριθεί από την Επιτροπή σύμφωνα με τον εν λόγω κανονισμό και εάν δεν περιλαμβάνονται σε κατάλογο επιτρεπόμενων ισχυρισμών.

(2) Το άρθρο 13 παράγραφος 2 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 προβλέπει ότι τα κράτη μέλη υποβάλλουν, έως τις 31 Ιανουαρίου 2008 το αργότερο, στην Επιτροπή εθνικούς καταλόγους με τους ισχυρισμούς υγείας στα τρόφιμα όπως αναφέρεται στο άρθρο 13 παράγραφος 1 του εν λόγω κανονισμού. Οι εθνικοί κατάλογοι με τους ισχυρισμούς πρέπει να συνοδεύονται από τους σχετικούς όρους και από αναφορές στη σχετική επιστημονική τεκμηρίωση.

(3) Το άρθρο 13 παράγραφος 3 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 προβλέπει ότι, ύστερα από διαβούλευση με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια των Τροφίμων (στο εξής «η Αρχή»), η Επιτροπή θεσπίζει, έως τις 31 Ιανουαρίου 2010 το αργότερο, κατάλογο επιτρεπόμενων ισχυρισμών υγείας στα τρόφιμα όπως αναφέρεται στο άρθρο 13 παράγραφος 1 του εν λόγω κανονισμού, καθώς και όλους τους αναγκαίους όρους για τη χρήση αυτών των ισχυρισμών.

(4) Στις 31 Ιανουαρίου 2008 η Επιτροπή έλαβε καταλόγους με περισσότερους από 44 000 ισχυρισμούς υγείας από τα κράτη μέλη. Μια εξέταση των εθνικών καταλόγων επισήμανε πολλές επαναλήψεις και, μετά από συζητήσεις με τα κράτη μέλη, φάνηκε αναγκαίο να γίνει σύνθεση των εθνικών καταλόγων σε έναν ενοποιημένο κατάλογο ισχυρισμών για τους οποίους η Αρχή πρέπει να παρέχει επιστημονικές συμβουλές, στο εξής ο «ενοποιημένος κατάλογος» ([2]).

(5) Στις 24 Ιουλίου 2008 η Επιτροπή διαβίβασε επίσημα στην Αρχή αίτημα για επιστημονική γνωμοδότηση δυνάμει του άρθρου 13 παράγραφος 3 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 μαζί με τους όρους αναφοράς και ένα πρώτο μέρος του ενοποιημένου καταλόγου. Τα μεταγενέστερα μέρη του ενοποιημένου καταλόγου διαβιβάστηκαν τον Νοέμβριο και τον Δεκέμβριο του 2008. Ο ενοποιημένος κατάλογος οριστικοποιήθηκε από την Επιτροπή με μια προσθήκη η οποία υποβλήθηκε στην Αρχή στις 12 Μαρτίου 2010. Ορισμένοι ισχυρισμοί του ενοποιημένου καταλόγου αποσύρθηκαν στη συνέχεια από τα κράτη μέλη πριν από την αξιολόγησή τους από την Αρχή. Η επιστημονική αξιολόγηση από την Αρχή κατέληξε στη δημοσίευση των γνωμοδοτήσεών της από τον Οκτώβριο του 2009 έως τον Ιούλιο του 2011 ([3]).

(6) Κατά την αξιολόγησή της η Αρχή διαπίστωσε ότι ορισμένες προτάσεις κάλυπταν διαφορετικά κατ' ισχυρισμό αποτελέσματα ή αφορούσαν το ίδιο κατ' ισχυρισμό αποτέλεσμα. Επομένως, ένας ισχυρισμός υγείας που καλύπτεται από τον παρόντα κανονισμό μπορεί να αντιπροσωπεύει μία ή περισσότερες καταχωρίσεις στον ενοποιημένο κατάλογο.

(7) Για μια σειρά ισχυρισμών υγείας η Αρχή κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, βάσει των στοιχείων που υποβλήθηκαν, αποδείχθηκε σχέση αιτίου-αιτιατού μεταξύ μιας κατηγορίας τροφίμων, ενός τροφίμου ή ενός συστατικού και του κατ' ισχυρισμό αποτελέσματος. Οι ισχυρισμοί υγείας που αντιστοιχούν στα συμπεράσματα αυτά και συμμορφώνονται με τις απαιτήσεις του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 θα πρέπει να εγκριθούν δυνάμει του άρθρου 13 παράγραφος 3 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 και να συμπεριληφθούν στον κατάλογο των επιτρεπόμενων ισχυρισμών υγείας.

([1]) ΕΕ L 404 της 30.12.2006, σ. 9.

([2]) http://www.efsa.europa.eu/en/ndaclaims13/docs/ndaclaims13.zip

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

(8) Το άρθρο 13 παράγραφος 3 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 προβλέπει ότι οι επιτρεπόμενοι ισχυρισμοί υγείας πρέπει να συνοδεύονται από όλους τους αναγκαίους όρους (καθώς και τους περιορισμούς) χρήσης τους. Συνεπώς, ο κατάλογος των επιτρεπόμενων ισχυρισμών θα πρέπει να περιλαμβάνει τη διατύπωση των ισχυρισμών και τους ειδικούς όρους χρήσης των ισχυρισμών και, κατά περίπτωση, τους όρους ή τους περιορισμούς χρήσης και/ή πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση, σύμφωνα με τους κανόνες που θεσπίζει ο κανονισμός (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 και σύμφωνα με τις γνωμοδοτήσεις της Αρχής.

(9) Ένας από τους στόχους του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 είναι να εξασφαλιστεί ότι οι ισχυρισμοί υγείας είναι αληθείς, σαφείς, αξιόπιστοι και χρήσιμοι για τον καταναλωτή. Στο πλαίσιο αυτό, η διατύπωση και η παρουσίαση των ισχυρισμών αυτών πρέπει να λαμβάνονται υπόψη. Όταν η διατύπωση των ισχυρισμών έχει το ίδιο νόημα για τους καταναλωτές με τη διατύπωση ενός επιτρεπόμενου ισχυρισμού υγείας, επειδή καταδεικνύεται η ίδια σχέση που υπάρχει μεταξύ, αφενός, μιας κατηγορίας τροφίμων, ενός τροφίμου ή ενός από τα συστατικά του και, αφετέρου, της υγείας, οι ισχυρισμοί αυτοί θα πρέπει να υπόκεινται στους ίδιους όρους χρήσης που προβλέπονται για τους επιτρεπόμενους ισχυρισμούς υγείας.

(10) Η Επιτροπή έχει προσδιορίσει μια σειρά ισχυρισμών οι οποίοι έχουν υποβληθεί για αξιολόγηση και αναφέρονται σε επιδράσεις φυτών ή φυτικών ουσιών, κοινώς γνωστών ως «βοτανικών» ουσιών, για τις οποίες η Αρχή δεν έχει ακόμη ολοκληρώσει την επιστημονική αξιολόγηση. Επιπλέον, υπάρχει μια σειρά ισχυρισμών υγείας για τους οποίους είτε απαιτείται περαιτέρω αξιολόγηση για να μπορέσει η Επιτροπή να εξετάσει τη συμπερίληψή τους ή όχι στον κατάλογο των επιτρεπόμενων ισχυρισμών, είτε έχει ήδη γίνει η αξιολόγηση αλλά για άλλους λόγους νομιμότητας η Επιτροπή δεν μπόρεσε να αποφανθεί σχετικά με αυτούς μέχρι στιγμής.

(11) Οι ισχυρισμοί των οποίων η αξιολόγηση από την Αρχή ή των οποίων η εξέταση από την Επιτροπή δεν έχει ακόμη ολοκληρωθεί θα δημοσιεύονται στον διαδικτυακό τόπο της Επιτροπής [1] και θα μπορούν να εξακολουθήσουν να χρησιμοποιούνται σύμφωνα με το άρθρο 28 παράγραφοι 5 και 6 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.

(12) Σύμφωνα με το άρθρο 6 παράγραφος 1 και το άρθρο 13 παράγραφος 1 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 οι ισχυρισμοί υγείας πρέπει να βασίζονται σε γενικώς αποδεκτά επιστημονικά στοιχεία. Κατά συνέπεια, οι ισχυρισμοί υγείας για τους οποίους δεν έγινε θετική αξιολόγηση κατά την επιστημονική τεκμηρίωσή τους από την Αρχή, δεδομένου ότι δεν εξήχθη το συμπέρασμα ότι αποδείχθηκε σχέση αιτίου-αιτιατού μεταξύ μιας κατηγορίας τροφίμων, ενός τροφίμου ή ενός συστατικού του και του κατ' ισχυρισμό αποτελέσματος δεν θα πρέπει να εγκρίνονται. Η έγκριση μπορεί επίσης να ανακαλείται νόμιμα σε περίπτωση ισχυρισμών υγείας που δεν συμμορφώνονται με άλλες γενικές και ειδικές απαιτήσεις του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006, ακόμη και σε περίπτωση θετικής επιστημονικής αξιολόγησης εκ μέρους της Αρχής. Οι ισχυρισμοί υγείας που δεν είναι συμβατοί με γενικά αποδεκτές αρχές της διατροφής και της υγείας δεν θα πρέπει να διατυπώνονται. Η Αρχή κατέληξε στο συμπέρασμα ότι για έναν ισχυρισμό σχετικά με την επίδραση των λιπών στη φυσιολογική απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών [2] και για έναν ισχυρισμό σχετικά με την επίδραση του νατρίου στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας των μυών [3] αποδείχθηκε σχέση αιτίου-αιτιατού. Ωστόσο, η χρήση αυτών των ισχυρισμών υγείας θα οδηγούσε σε αντικρουόμενα μηνύματα και σύγχυση για τους καταναλωτές, διότι ενθαρρύνουν την κατανάλωση των συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών για τα οποία συνιστάται στον καταναλωτή από τις ευρωπαϊκές, τις εθνικές και τις διεθνείς αρχές η μείωση της πρόσληψης τους, σύμφωνα με τις γενικώς αποδεκτές επιστημονικές συμβουλές. Επομένως, οι δύο αυτοί ισχυρισμοί δεν συμμορφώνονται με το άρθρο 3 δεύτερο εδάφιο στοιχείο α) του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 που προβλέπει ότι η χρήση ισχυρισμών δεν πρέπει να είναι διφορούμενη ή παραπλανητική. Περαιτέρω, ακόμη και αν οι συγκεκριμένοι ισχυρισμοί υγείας επρόκειτο να επιτραπούν μόνον υπό ειδικούς όρους χρήσης και/ή να συνοδεύονται από πρόσθετες δηλώσεις ή προειδοποιήσεις, αυτό δεν θα αρκούσε για να ελαττώσει τη σύγχυση του καταναλωτή και, κατά συνέπεια, οι εν λόγω ισχυρισμοί δεν θα πρέπει να εγκριθούν.

(13) Ο παρών κανονισμός θα πρέπει να αρχίσει να εφαρμόζεται έξι μήνες μετά την ημερομηνία έναρξης της ισχύος του για να μπορέσουν οι υπεύθυνοι των επιχειρήσεων τροφίμων να προσαρμοστούν στις απαιτήσεις του, συμπεριλαμβανομένης της απαγόρευσης σύμφωνα με το άρθρο 10 παράγραφος 1 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 εκείνων των ισχυρισμών υγείας των οποίων η αξιολόγηση από την Αρχή και των οποίων η εξέταση από την Επιτροπή έχει ολοκληρωθεί.

(14) Το άρθρο 20 παράγραφος 1 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 προβλέπει ότι η Επιτροπή καταρτίζει και τηρεί ενωσιακό μητρώο με τους ισχυρισμούς διατροφής και υγείας που διατυπώνονται για τα τρόφιμα, στο εξής αναφερόμενο ως «το μητρώο». Το μητρώο περιέχει όλους τους εγκεκριμένους ισχυρισμούς και, μεταξύ άλλων, τους όρους χρήσης που ισχύουν για τους ισχυρισμούς αυτούς. Το μητρώο περιέχει, επίσης, κατάλογο με τους απορριφθέντες ισχυρισμούς υγείας και τους λόγους απόρριψής τους.

(15) Οι ισχυρισμοί υγείας που έχουν αποσυρθεί από τα κράτη μέλη δεν θα συμπεριληφθούν στον κατάλογο απορριφθέντων ισχυρισμών στο ενωσιακό μητρώο. Το μητρώο θα ενημερώνεται τακτικά και, ανάλογα με την περίπτωση, σύμφωνα με την πρόοδο σχετικά με τους ισχυρισμούς υγείας για τους οποίους η αξιολόγηση από την Αρχή και/ή η εξέταση από την Επιτροπή δεν έχει ακόμη ολοκληρωθεί.

(16) Τα σχόλια και οι θέσεις του κοινού και των ενδιαφερομένων μερών που διαβιβάστηκαν στην Επιτροπή ελήφθησαν επαρκώς υπόψη κατά τη θέσπιση των μέτρων που προβλέπονται στον παρόντα κανονισμό.

(17) Η προσθήκη ή η χρήση ουσιών στα τρόφιμα διέπεται από ειδική νομοθεσία της ΕΕ και από ειδικές εθνικές νομοθεσίες, όπως συμβαίνει και με την ταξινόμηση των προϊόντων ως τροφίμων ή ως φαρμάκων. Κάθε απόφαση σχετικά με έναν ισχυρισμό υγείας σύμφωνα με τον κανονισμό (ΕΚ) αριθ. 1924/2006, όπως μια απόφαση συμπερίληψης στον κατάλογο επιτρεπόμενων ισχυρισμών ο οποίος αναφέρεται στο άρθρο 13 παράγραφος 3 του εν λόγω κανονισμού, δεν συνιστά έγκριση για τη διάθεση στην αγορά της ουσίας

[1] http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/daims/index_en.htm

[2] Που αντιστοιχεί στις εγγραφές ID 670 και ID 2902 του ενοποιημένου καταλόγου.

[3] Που αντιστοιχεί στην εγγραφή ID 359 του ενοποιημένου καταλόγου.

σχετικά με την οποία διατυπώνεται ο ισχυρισμός, ούτε απόφαση ως προς το εάν η ουσία μπορεί να χρησιμοποιηθεί στα τρόφιμα, ούτε ταξινόμηση ενός ορισμένου προϊόντος ως τροφίμου.

(18) Τα μέτρα που προβλέπονται στον παρόντα κανονισμό είναι σύμφωνα με τη γνώμη της μόνιμης επιτροπής για την τροφική αλυσίδα και την υγεία των ζώων, ενώ ούτε το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο ούτε το Συμβούλιο αντιτάχθηκαν σ' αυτά,

ΕΞΕΔΩΣΕ ΤΟΝ ΠΑΡΟΝΤΑ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟ:

*Άρθρο 1*

**Επιτρεπόμενοι ισχυρισμοί υγείας**

1. Ο κατάλογος των ισχυρισμών υγείας που μπορούν να διατυπώνονται για τα τρόφιμα, όπως αναφέρεται στο άρθρο 13 παράγραφος 3 του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006, καθορίζεται στο παράρτημα του παρόντος κανονισμού.

2. Οι ισχυρισμοί υγείας που αναφέρονται στην παράγραφο 1 μπορούν να διατυπώνονται για τα τρόφιμα σύμφωνα με τους όρους που καθορίζονται στο παράρτημα.

*Άρθρο 2*

**Έναρξη ισχύος και εφαρμογή**

Ο παρών κανονισμός αρχίζει να ισχύει την εικοστή ημέρα από τη δημοσίευσή του στην *Επίσημη Εφημερίδα της Ευρωπαϊκής Ένωσης*.

Εφαρμόζεται από τις 14 Δεκεμβρίου 2012.

Ο παρών κανονισμός είναι δεσμευτικός ως προς όλα τα μέρη του και ισχύει άμεσα σε κάθε κράτος μέλος.

Βρυξέλλες, 16 Μαΐου 2012.

*Για την Επιτροπή*

*Ο Πρόεδρος*

José Manuel BARROSO

*ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ*

**ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΤΩΝ ΕΠΙΤΡΕΠΟΜΕΝΩΝ ΙΣΧΥΡΙΣΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Monascus purpureus (κόκκινος μύκητας ανεπτυγμένος σε ρύζι) | Η μονακολίνη Κ από κόκκινο μύκητα ανεπτυγμένο σε ρύζι συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 10 mg μονακολίνης Κ από κόκκινο μύκητα ανεπτυγμένο σε ρύζι. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 10 mg μονακολίνης Κ από παρασκευάσματα κόκκινης μαγιάς ανεπτυγμένης σε ρύζι. | | 2011·9(7):2304 | 1648, 1700 |
| α-λινολενικό οξύ (ALA) | Το ALA συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ALA όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ Ω-3 ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.<br>Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 2 g ALA. | | 2009· 7(9):1252<br>2011·9(6):2203 | 493, 568 |
| Άπεπτο άμυλο | Η αντικατάσταση εύπεπτων αμύλων με άπεπτο άμυλο στο γεύμα συμβάλλει στη μείωση της αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το συγκεκριμένο γεύμα. | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα στα οποία το εύπεπτο άμυλο έχει αντικατασταθεί από άπεπτο άμυλο, έτσι ώστε η τελική περιεκτικότητα άπεπτου αμύλου να είναι τουλάχιστον 14 % του συνολικού αμύλου. | | 2011·9(4):2024 | 681 |
| Αραβινοξυλάνη που παράγεται από το ενδοσπέρμιο σίτου | Η κατανάλωση αραβινοξυλάνης ως μέρος γεύματος συμβάλλει στη μείωση της αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το συγκεκριμένο γεύμα | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 8 g πλούσιων σε αραβινοξυλάνη (ΑΧ) ινών που παράγονται από το ενδοσπέρμιο σίτου (τουλάχιστον 60 % ΑΧ κατά βάρος) ανά 100 g διαθέσιμων υδατανθράκων ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά ως μέρος του γεύματος. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την κατανάλωση πλούσιων σε αραβινοξυλάνη (ΑΧ) ινών που παράγονται από το ενδοσπέρμιο σίτου ως μέρος γεύματος. | | 2011·9(6):2205 | 830 |
| Ασβέστιο | Το ασβέστιο συμβάλλει στη φυσιολογική πήξη του αίματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1210 | 230, 236 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Ασβέστιο | Το ασβέστιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1210 | 234 |
| Ασβέστιο | Το ασβέστιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μυών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1210 | 226, 230, 235 |
| Ασβέστιο | Το ασβέστιο συμβάλλει στη φυσιολογική νευροδιαβίβαση | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1210 | 227, 230, 235 |
| Ασβέστιο | Το ασβέστιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των πεπτικών ενζύμων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1210 | 355 |
| Ασβέστιο | Το ασβέστιο παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης και εξειδίκευσης. | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1725 | 237 |
| Ασβέστιο | Το ασβέστιο απαιτείται για τη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1210<br>2009· 7(9):1272<br>2010·8(10):1725<br>2011·9(6):2203 | 224, 230, 350, 354, 2731, 3155, 4311, 4312, 4703<br>4704 |
| Ασβέστιο | Το ασβέστιο απαιτείται για τη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ασβεστίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1210<br>2010·8(10):1725<br>2011·9(6):2203 | 224, 230, 231, 2731, 3099, 3155, 4311, 4312, 4703<br>4704 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Β-γλυκάνες | Οι Β-γλυκάνες συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 1 g β-γλυκανών από βρώμη, πίτυρο βρώμης, κριθάρι, πίτυρο κριθαριού ή από μείγματα των εν λόγω πηγών ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 3 g β-γλυκανών από βρώμη, πίτυρο βρώμης, κριθάρι, πίτυρο κριθαριού ή από μείγματα των εν λόγω β-γλυκανών. | | 2009· 7(9):1254<br>2011·9(6):2207 | 754, 755, 757, 801, 1465, 2934<br>1236, 1299 |
| Β-γλυκάνες από βρώμη και κριθάρι | Η κατανάλωση β-γλυκανών από βρώμη ή κριθάρι ως μέρος γεύματος συμβάλλει στη μείωση της αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το συγκεκριμένο γεύμα | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 4 g β-γλυκανών από βρώμη ή κριθάρι ανά 30 g αφομοιώσιμων υδατανθράκων ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά, ως μέρος του γεύματος. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την κατανάλωση των β-γλυκανών από βρώμη ή κριθάρι ως μέρος του γεύματος. | | 2011·9(6):2207 | 821, 824 |
| Βεταΐνη | Η βεταΐνη συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 500 mg βεταΐνης ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 1,5 g βεταΐνης. | Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι η ημερήσια πρόσληψη ποσότητας άνω των 4 g είναι δυνατόν να αυξήσει σημαντικά τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα. | 2011·9(4):2052 | 4325 |
| Βιοτίνη | Η βιοτίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1209 | 114, 117 |
| Βιοτίνη | Η βιοτίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1209 | 116 |
| Βιοτίνη | Η βιοτίνη συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1209<br>2010·8(10):1728 | 113, 114, 117, 4661 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Βιοτίνη | Η βιοτίνη συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1728 | 120 |
| Βιοτίνη | Η βιοτίνη συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μαλλιών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1209<br>2010·8(10):1728 | 118, 121, 2876 |
| Βιοτίνη | Η βιοτίνη συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των βλενογόννων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1209 | 115 |
| Βιοτίνη | Η βιοτίνη συμβάλλει στη διατήρηση της κατάστασης του δέρματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιοτίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1209<br>2010·8(10):1728 | 115, 121 |
| Βιταμίνη Α | Η βιταμίνη Α συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό του σιδήρου | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Α όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1221 | 206 |
| Βιταμίνη Α | Η βιταμίνη Α συμβάλλει στη διατήρηση της κατάστασης των βλενογόννων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Α όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1221<br>2010·8(10):1754 | 15, 4702 |
| Βιταμίνη Α | Η βιταμίνη Α συμβάλλει στη διατήρηση της κατάστασης του δέρματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης Α όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1221<br>2010·8(10):1754 | 15, 17, 4660, 4702 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Βιταμίνη A | Η βιταμίνη A συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής όρασης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης A όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1221<br>2010·8(10):1754 | 16, 4239, 4701 |
| Βιταμίνη A | Η βιταμίνη A συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης A όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1222<br>2011·9(4):2021 | 14, 200, 1462 |
| Βιταμίνη A | Η βιταμίνη A παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής εξειδίκευσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης A όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1221 | 14 |
| Βιταμίνη B12 | Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1223 | 99, 190 |
| Βιταμίνη B12 | Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010·8(10):4114 | 95, 97, 98, 100, 102, 109 |
| Βιταμίνη B12 | Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010·8(10):4114 | 96, 103, 106 |
| Βιταμίνη B12 | Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010·8(10):4114 | 95, 97, 98, 100, 102, 109 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Βιταμίνη B12 | Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1223 | 92, 101 |
| Βιταμίνη B12 | Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1223 | 107 |
| Βιταμίνη B12 | Η βιταμίνη B12 συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010·8(10):4114 | 108 |
| Βιταμίνη B12 | Η βιταμίνη B12 παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B12 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1223<br>2010·8(10):1756 | 93, 212 |
| Βιταμίνη B6 | Η βιταμίνη B6 συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση κυστεΐνης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010·8(10):1759 | 4283 |
| Βιταμίνη B6 | Η βιταμίνη B6 συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010·8(10):1759 | 75, 214 |
| Βιταμίνη B6 | Η βιταμίνη B6 συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1225 | 66 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Βιταμίνη B6 | Η βιταμίνη B6 συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010·8(10):1759 | 73, 76, 199 |
| Βιταμίνη B6 | Η βιταμίνη B6 συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των πρωτεϊνών και του γλυκογόνου | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1225 | 65, 70, 71 |
| Βιταμίνη B6 | Η βιταμίνη B6 συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010·8(10):1759 | 77 |
| Βιταμίνη B6 | Η βιταμίνη B6 συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό ερυθρών αιμοσφαιρίων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1225 | 67, 72, 186 |
| Βιταμίνη B6 | Η βιταμίνη B6 συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1225 | 68 |
| Βιταμίνη B6 | Η βιταμίνη B6 συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010·8(10):1759 | 78 |
| Βιταμίνη B6 | Η βιταμίνη B6 συμβάλλει στη ρύθμιση της ορμονικής δραστηριότητας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης B6 όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1225 | 69 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος κατά τη διάρκεια και μετά από έντονη σωματική άσκηση | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 200 mg βιταμίνης C. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 200 mg, πλέον της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης C. | | 2009· 7(9):1226 | 144 |
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1226 | 130, 131, 149 |
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των οστών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1226 | 131, 149 |
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των χόνδρων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1226 | 131, 149 |
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των ούλων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1226 | 131, 136, 149 |
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία του δέρματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1226 | 131, 137, 149 |
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του κολλαγόνου για τη φυσιολογική λειτουργία των δοντιών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1226 | 131, 149 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1226<br>2010·8(10):1815 | 135, 2334, 3196 |
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1226 | 133 |
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010·8(10):1815 | 140 |
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1226<br>2010·8(10):1815 | 134, 4321 |
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1226<br>2010·8(10):1815 | 129, 138, 143, 148, 3331 |
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010·8(10):1815 | 139, 2622 |
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C συμβάλλει στην αναγέννηση της ανηγμένης μορφής της βιταμίνης E | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010·8(10):1815 | 202 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Βιταμίνη C | Η βιταμίνη C αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης C όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1226 | 132, 147 |
| Βιταμίνη D | Η βιταμίνη D συμβάλλει στη φυσιολογική απορρόφηση/χρησιμοποίηση του ασβεστίου και του φωσφόρου | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1227 | 152, 157, 215 |
| Βιταμίνη D | Η βιταμίνη D συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων ασβεστίου στο αίμα | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1227<br>2011·9(6):2203 | 152, 157<br>215 |
| Βιταμίνη D | Η βιταμίνη D συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1227 | 150, 151, 158, 350 |
| Βιταμίνη D | Η βιταμίνη D συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας των μυών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010· 8(2):1468 | 155 |
| Βιταμίνη D | Η βιταμίνη D συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1227 | 151, 158 |
| Βιταμίνη D | Η βιταμίνη D συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010· 8(2):1468 | 154, 159 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Βιταμίνη D | Η βιταμίνη D παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης D όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7(9):1227 | 153 |
| Βιταμίνη E | Η βιταμίνη E συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης E όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2010·8(10):1816 | 160, 162, 1947 |
| Βιταμίνη K | Η βιταμίνη K συμβάλλει στη φυσιολογική πήξη του αίματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης K όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7 (9):1228 | 124, 126 |
| Βιταμίνη K | Η βιταμίνη K συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή βιταμίνης K όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΤΗΣ/ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] ΚΑΙ/Ή [ΟΝΟΜΑ ΤΟΥ/ΤΩΝ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού 1924/2006. | | 2009· 7 (9):1228 | 123, 127, 128, 2879 |
| Γλυκομαννάνη (μαννάνη konjac) | Η γλυκομαννάνη συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 4 g γλυκομαννάνης. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 4 g γλυκομαννάνης. | Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών<br>— με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι. | 2009· 7(9):1258<br>2010·8(10):1798 | 836, 1560, 3100, 3217 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Γλυκομαννάνη (μαννάνη konjac) | Η γλυκομαννάνη, στο πλαίσιο δίαιτας μειωμένων θερμίδων, συμβάλλει στην απώλεια βάρους | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν 1 g γλυκομαννάνης ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 3 g γλυκομαννάνης σε τρεις δόσεις του 1 g έκαστη, μαζί με 1-2 ποτήρια νερό, πριν από τα γεύματα και στο πλαίσιο δίαιτας μειωμένων θερμίδων. | Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών<br>— με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι. | 2010·8(10):1798 | 854, 1556, 3725, |
| Διαλύματα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών | Τα διαλύματα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών συμβάλλουν στη διατήρηση των επιδόσεων αντοχής κατά τη διάρκεια παρατεταμένων ασκήσεων αντοχής | Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, τα διαλύματα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών θα πρέπει να περιέχουν 80-350 kcal/L από υδατάνθρακες και το 75 % τουλάχιστον της ενέργειας πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες που προκαλούν υψηλή γλυκαιμική αντίδραση, όπως είναι η γλυκόζη, τα πολυμερή γλυκόζης και η σακχαρόζη. Επιπροσθέτως, τα ποτά αυτά θα πρέπει να περιέχουν νάτριο σε ποσότητα μεταξύ 20 mmol/L (460 mg/L) και 50 mmol/L (1.150 mg/L) και να έχουν ωσμωτικότητα κατά βάρος μεταξύ 200-330 mOsm/kg νερού. | | 2011·9(6):2211 | 466, 469 |
| Διαλύματα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών | Τα διαλύματα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών ενισχύουν την απορρόφηση του νερού κατά τη διάρκεια σωματικής άσκησης | Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, τα διαλύματα υδατανθράκων-ηλεκτρολυτών θα πρέπει να περιέχουν 80-350 kcal/L από υδατάνθρακες και το 75 % τουλάχιστον της ενέργειας πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες που προκαλούν υψηλή γλυκαιμική αντίδραση, όπως είναι η γλυκόζη, τα πολυμερή γλυκόζης και η σακχαρόζη. Επιπροσθέτως, τα ποτά αυτά θα πρέπει να περιέχουν νάτριο σε ποσότητα μεταξύ 20 mmol/L (460 mg/L) και 50 mmol/L (1.150 mg/L) και να έχουν ωσμωτικότητα κατά βάρος μεταξύ 200-330 mOsm/kg νερού. | | 2011·9(6):2211 | 314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309 |
| Εικοσαπενταενοϊκό οξύ και εικοσιδυαεξαενοϊκό οξύ (EPA/DHA) | Το EPA και το DHA συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή EPA και DHA όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ Ω-3 ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 250 mg EPA και DHA. | | 2010·8(10):1796<br>2011·9(4):2078 | 504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Εικοσιδυαεξαενοϊκό οξύ (DHA) | Το DHA συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας του εγκεφάλου | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 40 mg DHA ανά 100 g και ανά 100 kcal. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 250 mg DHA. | | 2010·8(10):1734<br>2011·9(4):2078 | 565, 626, 631, 689, 704, 742, 3148, 690, 3151, 497, 501, 510, 513, 519, 521, 534, 540, 688, 1323, 1360, 4294 |
| Εικοσιδυαεξαενοϊκό οξύ (DHA) | Το DHA συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής όρασης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 40 mg DHA ανά 100 g και ανά 100 kcal. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 250 mg DHA. | | 2010·8(10):1734<br>2011·9(4):2078 | 627, 632, 743, 3149, 2905, 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 4294 |
| Ελαϊκό οξύ | Η αντικατάσταση κορεσμένων λιπαρών από ακόρεστα λιπαρά στη διατροφή συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. Το ελαϊκό οξύ ανήκει στα ακόρεστα λιπαρά | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά οξέα όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2011·9(4):2043 | 673, 728, 729, 1302, 4334 |
| Ενεργός άνθρακας | Ο ενεργός άνθρακας συμβάλλει στη μείωση του υπερβολικού μετεωρισμού μετά το φαγητό | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν 1 g ενεργού άνθρακα ανά δόση όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με 1 g το οποίο θα πρέπει να λαμβάνεται τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από το γεύμα και 1 g αμέσως μετά το γεύμα. | | 2011·9(4):2049 | 1938 |
| Ένζυμο λακτάση | Το ένζυμο λακτάση βελτιώνει την πέψη της λακτόζης στα άτομα που έχουν δυσκολία στην πέψη της | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για συμπληρώματα διατροφής, με ελάχιστη δόση 4 500 μονάδες FCC (Food Chemicals Codex) με οδηγίες στον στοχευόμενο πληθυσμό να τα καταναλώνει με κάθε γεύμα που περιέχει λακτόζη. | Θα πρέπει επίσης να παρέχεται στον στοχευόμενο πληθυσμό η πληροφορία ότι η ανοχή στη λακτόζη ποικίλλει και ότι θα πρέπει να ζητούν συμβουλές για τον ρόλο της ουσίας αυτής στη διατροφή τους. | 2009· 7(9):1236<br>2011·9(6):2203 | 1697, 1818<br>1974 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Ζωντανές καλλιέργειες γιαουρτιού | Οι ζωντανές καλλιέργειες στο γιαούρτι ή στο γάλα που έχει υποστεί ζύμωση βελτιώνουν την πέψη της λακτόζης του προϊόντος σε άτομα που έχουν δυσκολία πέψης της λακτόζης | Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, το γιαούρτι ή το γάλα που έχει υποστεί ζύμωση θα πρέπει να περιέχει τουλάχιστον $10^8$ μονάδες σχηματισμού αποικιών (cfu) ζώντων μικροοργανισμών εκκινητών (Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus και Streptococcus thermophilus) ανά γραμμάριο. | | 2010·8(10):1763 | 1143, 2976 |
| Θειαμίνη | Η θειαμίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή θειαμίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1222 | 21, 24, 28 |
| Θειαμίνη | Η θειαμίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή θειαμίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1222 | 22, 27 |
| Θειαμίνη | Η θειαμίνη συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή θειαμίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1755 | 205 |
| Θειαμίνη | Η θειαμίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία της καρδιάς | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή θειαμίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1222 | 20 |
| Ίνες σίκαλης | Οι ίνες σίκαλης συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα στις ίνες αυτές, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2011·9(6):2258 | 825 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Ίνες σιτοπίτυρου | Οι ίνες σιτοπίτυρου συμβάλλουν στην επιτάχυνση της διάβασης στο έντερο | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα στις ίνες αυτές, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ, όπως αυτός παρατίθενται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ισχυριζόμενα αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη τουλάχιστον 10 g ινών σιτοπίτυρου. | | 2010·8(10):1817 | 828, 839, 3067, 4699 |
| Ίνες σιτοπίτυρου | Οι ίνες σιτοπίτυρου συμβάλλουν στην αύξηση του όγκου των κοπράνων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1817 | 3066 |
| Ίνες σπόρων βρώμης | Οι ίνες σπόρων βρώμης συμβάλλουν στην αύξηση του όγκου των κοπράνων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα στις ίνες αυτές όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2011·9(6):2249 | 822 |
| Ίνες σπόρων κριθαριού | Οι ίνες σπόρων κριθαριού συμβάλλουν στην αύξηση του όγκου των κοπράνων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα στις ίνες αυτές όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2011·9(6):2249 | 819 |
| Ιώδιο | Το ιώδιο συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ιωδίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1800 | 273 |
| Ιώδιο | Το ιώδιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ιωδίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1214<br>2010·8(10):1800 | 274, 402 |
| Ιώδιο | Το ιώδιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ιωδίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1800 | 273 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Ιώδιο | Το ιώδιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης του δέρματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ιωδίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1214 | 370 |
| Ιώδιο | Το ιώδιο συμβάλλει στη φυσιολογική παραγωγή θυρεοειδικών ορμονών και στη φυσιολογική θυρεοειδική λειτουργία | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ιωδίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1214<br>2010·8(10):1800 | 274, 1237 |
| Κάλιο | Το κάλιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή καλίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010· 8(2):1469 | 386 |
| Κάλιο | Το κάλιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μυών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή καλίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 | | 2010· 8(2):1469 | 320 |
| Κάλιο | Το κάλιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή καλίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 | | 2010· 8(2):1469 | 321 |
| Καρύδια | Τα καρύδια συμβάλλουν στη βελτίωση της ελαστικότητας των αιμοφόρων αγγείων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 30 g καρυδιών. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 30 g καρυδιών. | | 2011·9(4):2074 | 1155, 1157 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Κόμμι γκουάρ | Το κόμμι γκουάρ συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 10 g κόμμι γκουάρ. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 10 g κόμμι γκουάρ. | Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών<br>— με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι. | 2010·8(2):1464 | 808 |
| Κρέας ή ψάρι | Το κρέας ή το ψάρι συμβάλλει στη βελτίωση της απορρόφησης του σιδήρου όταν καταναλώνεται με άλλα τρόφιμα που περιέχουν σίδηρο | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 50 g κρέατος ή ψαριού ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την κατανάλωση 50 g κρέατος ή ψαριού μαζί με τρόφιμο(-α) που περιέχει(-ουν) μη αιμικό σίδηρο. | | 2011·9(4):2040 | 1223 |
| Κρεατίνη | Η κρεατίνη αυξάνει τη σωματική επίδοση σε επαναλήψεις ασκήσεων μικρής διάρκειας υψηλής έντασης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 3 g κρεατίνης. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 3 g κρεατίνης. | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που προορίζονται για ενηλίκους οι οποίοι πραγματοποιούν άσκηση υψηλής έντασης | 2011·9(7):2303 | 739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924 |
| Λακτουλόζη | Η λακτουλόζη συμβάλλει στην επιτάχυνση της διάβασης στο έντερο. | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν 10 g λακτουλόζης ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 10 g λακτουλόζης. | | 2010·8(10):1806 | 807 |
| Λινελαϊκό οξύ | Το λινελαϊκό οξύ συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 1,5 g λινελαϊκού οξέος (LA) ανά 100 g και ανά 100 kcal.<br>Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 10 g LA. | | 2009· 7(9):1276<br>2011·9(6):2235 | 489, 2899 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Μαγγάνιο | Το μαγγάνιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγγανίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1217<br>2010·8(10):1808 | 311, 405 |
| Μαγγάνιο | Το μαγγάνιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγγανίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1217 | 310 |
| Μαγγάνιο | Το μαγγάνιο συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό του συνδετικού ιστού | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγγανίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1808 | 404 |
| Μαγγάνιο | Το μαγγάνιο συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγγανίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1217 | 309 |
| Μαγνήσιο | Το μαγνήσιο συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1807 | 244 |
| Μαγνήσιο | Το μαγνήσιο συμβάλλει στην ισορροπία των ηλεκτρολυτών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1216 | 238 |
| Μαγνήσιο | Το μαγνήσιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1216 | 240, 247, 248 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Μαγνήσιο | Το μαγνήσιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1216 | 242 |
| Μαγνήσιο | Το μαγνήσιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μυών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1216<br>2010·8(10):1807 | 241, 380, 3083 |
| Μαγνήσιο | Το μαγνήσιο συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση των πρωτεϊνών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1216 | 364 |
| Μαγνήσιο | Το μαγνήσιο συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1807 | 245, 246 |
| Μαγνήσιο | Το μαγνήσιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1216 | 239 |
| Μαγνήσιο | Το μαγνήσιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1216 | 239 |
| Μαγνήσιο | Το μαγνήσιο παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μαγνησίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1216 | 365 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Μελατονίνη | Η μελατονίνη συμβάλλει στην ανακούφιση από το υποκειμενικό αίσθημα της χρονικής υστέρησης του βιολογικού ρολογιού (τζετ λαγκ). | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 0,5 mg μελατονίνης ανά δόση όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ελάχιστη πρόσληψη 0,5 mg πριν από την κατάκλιση, την πρώτη ημέρα του ταξιδιού και λίγες ημέρες μετά την άφιξη στον προορισμό. | | 2010· 8(2):1467 | 1953 |
| Μελατονίνη | Η μελατονίνη συμβάλλει στη μείωση του χρόνου που χρειάζεται κανείς για να κοιμηθεί | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν 1 mg μελατονίνης ανά δόση όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την κατανάλωση 1 mg μελατονίνης πριν την κατάκλιση. | | 2011·9(6):2241 | 1698, 1780, 4080 |
| Μολυβδαίνιο | Το μολυβδαίνιο συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των θειούχων αμινοξέων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή μολυβδαινίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1745 | 313 |
| Μονοακόρεστα και/ή πολυακόρεστα λιπαρά οξέα | Η αντικατάσταση κορεσμένων λιπαρών από ακόρεστα λιπαρά στη διατροφή συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα - [τα MUFA και PUFA είναι ακόρεστα λιπαρά] | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ακόρεστα λιπαρά οξέα όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΥΨΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΚΟΡΕΣΤΑ ΛΙΠΑΡΑ, όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2011·9(4):2069<br>2011·9(6):2203 | 621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065<br>674, 4335 |
| Νερό | Το νερό συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών σωματικών και γνωσιακών λειτουργιών | Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι, για να επιτευχθεί το ισχυριζόμενο αποτέλεσμα θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, από όλες τις πηγές, τουλάχιστον 2 λίτρα νερού. | Ο ισχυρισμός πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για νερό που συμμορφώνεται με τις οδηγίες 2009/54/ΕΚ και 98/83/ΕΚ | 2011·9(4):2075 | 1102, 1209, 1294, 1331 |
| Νερό | Το νερό συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής ρύθμισης της θερμοκρασίας του σώματος | Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι, για να επιτευχθεί το ισχυριζόμενο αποτέλεσμα θα, πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά, από όλες τις πηγές, τουλάχιστον 2 λίτρα νερού. | Ο ισχυρισμός πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για νερό που συμμορφώνεται με τις οδηγίες 2009/54/ΕΚ και 98/83/ΕΚ | 2011·9(4):2075 | 1208 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Νιασίνη | Η νιασίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή νιασίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1224<br>2010·8(10):1757 | 43, 49, 54, 51 |
| Νιασίνη | Η νιασίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή νιασίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1224 | 44, 53 |
| Νιασίνη | Η νιασίνη συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή νιασίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1757 | 55 |
| Νιασίνη | Η νιασίνη συμβάλλει στη διατήρηση της κατάστασης των βλεννογόνων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή νιασίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1224 | 45, 52, 4700 |
| Νιασίνη | Η νιασίνη συμβάλλει στη διατήρηση της κατάστασης του δέρματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή νιασίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1224<br>2010·8(10):1757 | 45, 48, 50, 52, 4700 |
| Νιασίνη | Η νιασίνη συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή νιασίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1757 | 47 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Παντοθενικό οξύ | Το παντοθενικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή παντοθενικού οξέος όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1218 | 56, 59, 60, 64, 171, 172, 208 |
| Παντοθενικό οξύ | Το παντοθενικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση και μεταβολισμό των στεροειδών ορμονών, της βιταμίνης D και ορισμένων νευροδιαβιβαστών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή παντοθενικού οξέος όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1218 | 181 |
| Παντοθενικό οξύ | Το παντοθενικό οξύ συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή παντοθενικού οξέος όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1758 | 63 |
| Παντοθενικό οξύ | Το παντοθενικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική νοητική επίδοση | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή παντοθενικού οξέος όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1218<br>2010·8(10):1758 | 57, 58 |
| Πηκτίνες | Οι πηκτίνες συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 6 g πηκτινών. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 6 g πηκτινών. | Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών<br>— με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι. | 2010·8(10):1747 | 818, 4236 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Πηκτίνες | Η κατανάλωση πηκτινών με το γεύμα συμβάλλει στη μείωση της αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το συγκεκριμένο γεύμα | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν 10 g πηκτινών ανά μερίδα πως αυτή ορίζεται ποσοτικά. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την κατανάλωση 10 g πηκτινών ως μέρος του γεύματος. | Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών<br>— με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι. | 2010·8(10):1747 | 786 |
| Πολυφαινόλες ελαιόλαδου | Οι πολυφαινόλες ελαιόλαδου συμβάλλουν στην προστασία των λιπιδίων του αίματος από το οξειδωτικό στρες | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για το ελαιόλαδο το οποίο περιέχει τουλάχιστον 5 mg υδροξυτυροσόλης και παραγώγων της (π.χ. σύμπλοκο ελαιοευρωπαΐνης και τυροσόλης) ανά 20 g ελαιολάδου. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 20 g ελαιολάδου. | | 2011·9(4):2033 | 1333, 1638, 1639, 1696, 2865 |
| Πρωτεΐνες | Οι πρωτεΐνες συμβάλλουν στην αύξηση της μυικής μάζας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή πρωτεϊνών όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 | | 2010·8(10):1811<br>2011·9(6):2203 | 415, 417, 593, 594, 595, 715<br>1398 |
| Πρωτεΐνες | Οι πρωτεΐνες συμβάλλουν στη διατήρηση της μυικής μάζας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή πρωτεϊνών όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 | | 2010·8(10):1811<br>2011·9(6):2203 | 415, 417, 593, 594, 595, 715<br>1398 |
| Πρωτεΐνες | Οι πρωτεΐνες συμβάλλουν στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή πρωτεϊνών όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ ΠΡΩΤΕΪΝΩΝ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 | | 2010·8(10):1811<br>2011·9(6):2203 | 416<br>4704 |
| Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) | Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1814 | 29, 35, 36, 42 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) | Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1814 | 213 |
| Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) | Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των βλεννογόνων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1814 | 31 |
| Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) | Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των ερυθρών αιμοσφαιρίων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1814 | 40 |
| Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) | Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη διατήρηση της κατάστασης του δέρματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006 | | 2010·8(10):1814 | 31, 33 |
| Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) | Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη διατήρηση της όρασης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1814 | 39 |
| Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) | Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό του σιδήρου | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1814 | 30, 37 |
| Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) | Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1814 | 207 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Ριβοφλαβίνη (βιταμίνη B2) | Η ριβοφλαβίνη συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ριβοφλαβίνης όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1814 | 41 |
| Σελήνιο | Το σελήνιο συμβάλλει στη φυσιολογική σπερματογένεση | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σεληνίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1220 | 396 |
| Σελήνιο | Το σελήνιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μαλλιών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σεληνίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1727 | 281 |
| Σελήνιο | Το σελήνιο συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των νυχιών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σεληνίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1727 | 281 |
| Σελήνιο | Το σελήνιο συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σεληνίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1220<br>2010·8(10):1727 | 278, 1750 |
| Σελήνιο | Το σελήνιο συμβάλλει στη φυσιολογική θυρεοειδική λειτουργία | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σεληνίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1727<br>2009· 7(9):1220 | 279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Σελήνιο | Το σελήνιο συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σεληνίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1220<br>2010·8(10):1727 | 277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292 |
| Σίδηρος | Ο σίδηρος συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1215 | 253 |
| Σίδηρος | Ο σίδηρος συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1215<br>2010·8(10):1740 | 251, 1589, 255 |
| Σίδηρος | Ο σίδηρος συμβάλλει στο φυσιολογικό σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων και της αιμοσφαιρίνης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1215<br>2010·8(10):1740 | 249, 1589, 374, 2889 |
| Σίδηρος | Ο σίδηρος συμβάλλει στη φυσιολογική μεταφορά του οξυγόνου στο σώμα | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1215<br>2010·8(10):1740 | 250, 254, 256, 255 |
| Σίδηρος | Ο σίδηρος συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1215 | 252, 259 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Σίδηρος | Ο σίδηρος συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1740 | 255, 374, 2889 |
| Σίδηρος | Ο σίδηρος παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή σιδήρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1215 | 368 |
| Τρόφιμα με χαμηλή ή μειωμένη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα | Η μείωση της κατανάλωσης κορεσμένων λιπαρών συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν τουλάχιστον χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΧΑΜΗΛΑ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ ΛΙΠΑΡΑ ή που έχουν μειωμένη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ) όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2011·9(4):2062 | 620, 671, 4332 |
| Τρόφιμα με χαμηλή ή μειωμένη περιεκτικότητα σε νάτριο | Η μείωση της κατανάλωσης νατρίου συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής αρτηριακής πίεσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που έχουν τουλάχιστον χαμηλή περιεκτικότητα σε νάτριο/αλάτι, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΧΑΜΗΛΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΝΑΤΡΙΟ/ΑΛΑΤΙ ή που έχουν μειωμένη περιεκτικότητα σε νάτριο/αλάτι, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ) όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2011·9(6):2237 | 336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420 |
| Τσίχλα χωρίς ζάχαρη | Η τσίχλα χωρίς ζάχαρη συμβάλλει στη διατήρηση της μεταλλοποίησης των δοντιών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για την τσίχλα που συμμορφώνεται με τους όρους χρήσης για τον διατροφικό ισχυρισμό ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.<br>Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με τη μάσηση της τσίχλας για τουλάχιστον 20 λεπτά μετά την κατανάλωση φαγητού ή ποτού. | | 2009· 7(9):1271<br>2011·9(4):2072<br>2011·9(6):2266 | 1151, 1154<br>486, 562, 1181 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Τσίχλα χωρίς ζάχαρη | Η τσίχλα χωρίς ζάχαρη συμβάλλει στην εξουδετέρωση των οξέων της οδοντικής πλάκας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για την τσίχλα που συμμορφώνεται με τους όρους χρήσης για τον διατροφικό ισχυρισμό ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.<br>Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με τη μάσηση της τσίχλας για τουλάχιστον 20 λεπτά μετά την κατανάλωση φαγητού ή ποτού. | | 2009· 7(9):1271<br>2011·6(6):2266 | 1150<br>485 |
| Τσίχλα χωρίς ζάχαρη | Η τσίχλα χωρίς ζάχαρη συμβάλλει στη μείωση της ξηρότητας του στόματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για την τσίχλα που συμμορφώνεται με τους όρους χρήσης για τον διατροφικό ισχυρισμό ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.<br>Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με τη μάσηση της τσίχλας όποτε υπάρχει αίσθημα ξηροστομίας. | | 2009· 7(9):1271 | 1240 |
| Τσίχλα χωρίς ζάχαρη με καρβαμίδιο | Η τσίχλα χωρίς ζάχαρη με καρβαμίδιο εξουδετερώνει τα οξέα της οδοντικής πλάκας, πιο αποτελεσματικά απ' ό,τι η τσίχλα χωρίς ζάχαρη που δεν περιέχει καρβαμίδιο | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για την τσίχλα που συμμορφώνεται με τους όρους χρήσης για τον διατροφικό ισχυρισμό ΧΩΡΙΣ ΣΑΚΧΑΡΑ όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.<br>Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, κάθε τεμάχιο τσίχλας χωρίς ζάχαρη πρέπει να περιέχει τουλάχιστον 20 mg καρβαμιδίου. Ο καταναλωτής θα πρέπει να πληροφορείται ότι η μάσηση της τσίχλας πρέπει να γίνεται επί τουλάχιστον 20 λεπτά μετά την κατανάλωση φαγητού ή ποτού. | | 2011·9(4):2071 | 1153 |
| Υδροξυπροπυλομεθυλοκυτταρίνη (HPMC) | Η κατανάλωση υδροξυπροπυλομεθυλοκυτταρίνης με τα γεύματα συμβάλλει στη μείωση της αύξησης της γλυκόζης στο αίμα μετά το συγκεκριμένο γεύμα | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν 4 g HPMC ανά μερίδα όπως αυτή ορίζεται ποσοτικά., ως μέρος του γεύματος. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 4 g HPMC ως μέρος του γεύματος. | Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών<br>— με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι. | 2010·8(10):1739 | 814 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Υδροξυπροπυλομεθυλοκυτταρίνη (HPMC) | Η υδροξυπροπυλομεθυλοκυτταρίνη συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 5 g HPMC. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 5 g HPMC. | Θα πρέπει να παρέχεται προειδοποίηση για τα άτομα με δυσκολίες κατάποσης ή σε περίπτωση κατανάλωσης χωρίς επαρκή πρόσληψη υγρών<br>— με την οποία θα συνιστάται η λήψη μαζί με επαρκή ποσότητα νερού ώστε να εξασφαλίζεται ότι η ουσία φθάνει στο στομάχι. | 2010·8(10):1739 | 815 |
| Υποκατάστατα σακχάρου, π.χ. γλυκαντικά έντονης γλυκαντικής ικανότητας· ξυλιτόλη, σορβιτόλη, μανιτόλη, μαλτιτόλη, λακτιτόλη, ισομαλτιτόλη, ερυθριτόλη, σουκραλόζη και πολυδεξτρόζη· D-ταγατόζη και ισομαλτουλόζη | Η κατανάλωση τροφίμων/ποτών που περιέχουν <ονομασία του υποκατάστατου σακχάρου > αντί σακχάρου (*) προκαλεί μικρότερη αύξηση της γλυκόζης στο αίμα μετά την κατανάλωσή τους, σε σύγκριση με τρόφιμα/ποτά που περιέχουν σάκχαρα | Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, τα σάκχαρα πρέπει να έχουν αντικατασταθεί σε τρόφιμα ή ποτά από υποκατάστατα σακχάρου, π.χ. γλυκαντικά έντονης γλυκαντικής ικανότητας, ξυλιτόλη, σορβιτόλη, μανιτόλη, μαλτιτόλη, λακτιτόλη, ισομαλτιτόλη, ερυθριτόλη, σουκραλόζη ή από πολυδεξτρόζη ή από συνδυασμό αυτών, έτσι ώστε τα τρόφιμα ή τα ποτά να περιέχουν μειωμένες ποσότητες σακχάρων τουλάχιστον κατά την ποσότητα που αναφέρεται στον ισχυρισμό ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ), όπως περιέχεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006.<br>Στην περίπτωση της D-ταγατόζης και της ισομαλτουλόζης, αυτές θα πρέπει να αντικαθιστούν ισοδύναμες ποσότητες άλλων σακχάρων στην ίδια αναλογία με αυτήν που αναφέρεται στον ισχυρισμό ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΘΡΕΠΤΙΚΗΣ ΟΥΣΙΑΣ), όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2011·9(4):2076<br>2011·9(6):2229 | 617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920<br>4298 |
| Υποκατάστατα σακχάρου, π.χ. γλυκαντικά έντονης γλυκαντικής ικανότητας· ξυλιτόλη, σορβιτόλη, μανιτόλη, μαλτιτόλη, λακτιτόλη, ισομαλτιτόλη, ερυθριτόλη, σουκραλόζη και πολυδεξτρόζη· D-ταγατόζη και ισομαλτουλόζη | Η κατανάλωση τροφίμων/ποτών που περιέχουν <ονομασία του υποκατάστατου σακχάρου > αντί σακχάρου (**) συμβάλλει στη διατήρηση της μεταλλοποίησης των δοντιών | Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, τα σάκχαρα πρέπει να έχουν αντικατασταθεί σε τρόφιμα ή ποτά (που μειώνουν το pH της οδοντικής πλάκας κάτω του 5,7) από υποκατάστατα σακχάρου, π.χ. γλυκαντικά έντονης γλυκαντικής ικανότητας, ξυλιτόλη, σορβιτόλη, μανιτόλη, μαλτιτόλη, λακτιτόλη, ισομαλτιτόλη, ερυθριτόλη, D-ταγατόζη, ισομαλτουλόζη, σουκραλόζη ή από πολυδεξτρόζη ή από συνδυασμό αυτών, σε ποσότητες τέτοιες ώστε η κατανάλωση αυτών των τροφών ή ποτών να μην κατεβάζει το pH της οδοντικής πλάκας κάτω από 5,7 κατά τη διάρκεια και έως 30 λεπτά μετά την κατανάλωσή τους | | 2011·9(4):2076<br>2011·9(6):2229 | 463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300<br>1134, 1167, 1283 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Υποκατάστατο γεύματος για έλεγχο του βάρους | Η υποκατάσταση ενός ημερήσιου γεύματος μιας δίαιτας μειωμένων θερμίδων με ένα υποκατάστατο γεύματος συμβάλλει στη διατήρηση του βάρους μετά την απώλεια βάρους | Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, το τρόφιμο θα πρέπει να συμμορφώνεται με τις προδιαγραφές που ορίζονται στην οδηγία 96/8/ΕΚ σχετικά με τα τρόφιμα στο άρθρο 1 παράγραφος 2 στοιχείο β) της εν λόγω οδηγίας. Για να επιτευχθεί το ισχυριζόμενο αποτέλεσμα, ένα γεύμα ημερησίως θα πρέπει να υποκαθίσταται από υποκατάστατα γεύματος. | | 2010· 8(2):1466 | 1418 |
| Υποκατάστατο γεύματος για έλεγχο του βάρους | Η υποκατάσταση δύο ημερήσιων γευμάτων μιας δίαιτας μειωμένων θερμίδων με υποκατάστατα γεύματος συμβάλλει στην απώλεια βάρους | Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, το τρόφιμο θα πρέπει να συμμορφώνεται με τις προδιαγραφές που ορίζονται στην οδηγία 96/8/ΕΚ σχετικά με τα τρόφιμα στο άρθρο 1 παράγραφος 2 στοιχείο β) της εν λόγω οδηγίας. Για να επιτευχθεί το ισχυριζόμενο αποτέλεσμα, δύο γεύματα ημερησίως θα πρέπει να υποκαθίστανται από υποκατάστατα γεύματος. | | 2010· 8(2):1466 | 1417 |
| Φθόριο | Το φθόριο συμβάλλει στη διατήρηση της μεταλλοποίησης των δοντιών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φθορίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1212<br>2010·8(10):1797 | 275, 276, 338, 4238, |
| Φολικό οξύ | Το φολικό οξύ συμβάλλει στην ανάπτυξη του μητρικού ιστού κατά την εγκυμοσύνη | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1213 | 2882 |
| Φολικό οξύ | Το φολικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση των αμινοξέων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1760 | 195, 2881 |
| Φολικό οξύ | Το φολικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική αιμοποίηση | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1213 | 79 |
| Φολικό οξύ | Το φολικό οξύ συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1213 | 80 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Φολικό οξύ | Το φολικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική ψυχολογική λειτουργία | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1760 | 81, 85, 86, 88 |
| Φολικό οξύ | Το φολικό οξύ συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1213 | 91 |
| Φολικό οξύ | Το φολικό οξύ συμβάλλει στη μείωση της κούρασης και της κόπωσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1760 | 84 |
| Φολικό οξύ | Το φολικό οξύ παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φολικού οξέος, όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1213<br>2010·8(10):1760 | 193, 195, 2881 |
| Φυτοστερόλες και φυτοστανόλες | Οι φυτοστερόλες/φυτοστανόλες συμβάλλουν στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα | Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη τουλάχιστον 0,8 g φυτοστερολών/στανολών. | | 2010·8(10):1813<br>2011·9(6):2203 | 549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140<br>568 |
| Φωσφόρος | Ο φωσφόρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φωσφόρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1219 | 324, 327 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Φωσφόρος | Ο φωσφόρος συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φωσφόρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1219 | 329, 373 |
| Φωσφόρος | Ο φωσφόρος συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φωσφόρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1219 | 328 |
| Φωσφόρος | Ο φωσφόρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των δοντιών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή φωσφόρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1219 | 324, 327 |
| Χαλκός | Ο χαλκός συμβάλλει στη διατήρηση του φυσιολογικού συνδετικού ιστού | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1211 | 265, 271, 1722 |
| Χαλκός | Ο χαλκός συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία των μεταβολικών διεργασιών που αποσκοπούν στην παραγωγή ενέργειας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1211<br>2011·9(4):2079 | 266, 1729 |
| Χαλκός | Ο χαλκός συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1211<br>2011·9(4):2079 | 267, 1723 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Χαλκός | Ο χαλκός συμβάλλει στο φυσιολογικό χρωματισμό των μαλλιών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1211 | 268, 1724 |
| Χαλκός | Ο χαλκός συμβάλλει στη φυσιολογική μεταφορά του σιδήρου μέσα στον οργανισμό | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1211 | 269, 270, 1727 |
| Χαλκός | Ο χαλκός συμβάλλει στο φυσιολογικό χρωματισμό του δέρματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1211 | 268, 1724 |
| Χαλκός | Ο χαλκός συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1211<br>2011·9(4):2079 | 264, 1725 |
| Χαλκός | Ο χαλκός συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χαλκού όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1211 | 263, 1726 |
| Χιτοζάνη | Η χιτοζάνη συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τρόφιμα που παρέχουν ημερήσια πρόσληψη 3 g χιτοζάνης. Για να χρησιμοποιηθεί ο ισχυρισμός αυτός, θα πρέπει να παρέχεται στον καταναλωτή η πληροφορία ότι τα ευεργετικά αποτελέσματα εξασφαλίζονται με την ημερήσια πρόσληψη 3 g χιτοζάνης. | | 2011·9(6):2214 | 4663 |
| Χλωριούχο άλας | Το χλωριούχο άλας συμβάλλει στη φυσιολογική πέψη μέσω της παραγωγής υδροχλωρικού οξέος στο στομάχι | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή χλωριούχου άλατος όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | Ο ισχυρισμός δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το χλωριούχο άλας από την πηγή χλωριούχο νάτριο | 2010·8(10):1764 | 326 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Χολίνη | Η χολίνη συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 82,5 mg χολίνης ανά 100 g ή 100 ml ή ανά μερίδα τροφίμου. | | 2011·9(4):2056 | 3090 |
| Χολίνη | Η χολίνη συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των λιπιδίων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 82,5 mg χολίνης ανά 100 g ή 100 ml ή ανά μερίδα τροφίμου. | | 2011·9(4):2056 | 3186 |
| Χολίνη | Η χολίνη συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής ηπατικής λειτουργίας | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που περιέχουν τουλάχιστον 82,5 mg χολίνης ανά 100 g ή 100 ml ή ανά μερίδα τροφίμου. | | 2011·9(4):2056<br>2011·9(6):2203 | 1501<br>712, 1633 |
| Χρώμιο | Το χρώμιο συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή τρισθενούς χρωμίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1732 | 260, 401, 4665, 4666, 4667 |
| Χρώμιο | Το χρώμιο συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων γλυκόζης στο αίμα. | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή τρισθενούς χρωμίου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ/ΩΝ] Ή/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ ΑΛΑΤΟΣ/ΩΝ], όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1732<br>2011·9(6):2203 | 262, 4667<br>4698 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό οξέων και βάσεων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1229 | 360 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των υδατανθράκων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1819 | 382 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1229 | 296 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση του DNA | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1819 | 292, 293, 1759 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική γονιμότητα και αναπαραγωγή | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1229 | 297, 300 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των μακροθρεπτικών συστατικών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1819 | 2890 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό των λιπαρών οξέων | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1229 | 302 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στο φυσιολογικό μεταβολισμό της βιταμίνης Α | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1229 | 361 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική σύνθεση των πρωτεϊνών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1819 | 293, 4293 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1229 | 295, 1756 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των μαλλιών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1819 | 412 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των νυχιών | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1819 | 412 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης του δέρματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1819 | 293 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση των φυσιολογικών επιπέδων τεστοστερόνης στο αίμα | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2010·8(10):1819 | 301 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής όρασης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1229 | 361 |

| Θρεπτικά συστατικά, ουσίες, τρόφιμα ή κατηγορίες τροφίμων | Ισχυρισμός | Όροι χρήσης του ισχυρισμού | Προϋποθέσεις ή/και περιορισμοί χρήσης του τροφίμου ή/και πρόσθετη δήλωση ή προειδοποίηση | EFSA Journal number | Σχετικός αριθμός εγγραφής στον ενοποιημένο κατάλογο που υποβάλλεται στην EFSA για αξιολόγηση |
|---|---|---|---|---|---|
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1229 | 291, 1757 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδαργύρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1229 | 294, 1758 |
| Ψευδάργυρος | Ο ψευδάργυρος παίζει ρόλο στη διαδικασία της κυτταρικής διαίρεσης | Ο ισχυρισμός μπορεί να χρησιμοποιείται μόνο για τρόφιμα που αποτελούν τουλάχιστον πηγή ψευδάργυρου όπως αναφέρεται στον ισχυρισμό ΠΗΓΗ [ΟΝΟΜΑ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ(-ΩΝ)] Η/ΚΑΙ [ΟΝΟΜΑ ΑΝΟΡΓΑΝΟΥ(-ΩΝ) ΑΛΑΤΟΣ(-ΩΝ)] όπως αυτός παρατίθεται στο παράρτημα του κανονισμού (ΕΚ) αριθ. 1924/2006. | | 2009· 7(9):1229 | 292, 293, 1759 |

(*) Στην περίπτωση της D-ταγατόζης και της ισομαλτουλόζης πρέπει να αναφέρεται «άλλα σάκχαρα»
(**) Στην περίπτωση της D-ταγατόζης και της ισομαλτουλόζης πρέπει να αναφέρεται «άλλα σάκχαρα»