

REGLUGERÐ FRAMKVÆMDASTJÓRNARINNAR (ESB) nr. 432/2012

2013/EES/20/08

frá 16. maí 2012

um samantekt lista yfir leyfilegar heilsufullyrðingar er varða matvæli og vísa hvorki til minnkunar á sjúkdómsáhættu né til þroskunar eða heilbrigðis barna (*)

FRAMKVÆMDASTJÓRN EVRÓPUSAMBANDSINS
HEFUR,

með hliðsjón af sáttmálanum um starfshætti Evrópusambandsins,

með hliðsjón af reglugerð Evrópuþingsins og ráðsins (EB) nr. 1924/2006 frá 20. desember 2006 um næringar- og heilsufullyrðingar er varða matvæli ⁽¹⁾, einkum 3. mgr. 13. gr.,

og að teknu tilliti til eftirfarandi:

- 1) Samkvæmt 1. mgr. 10. gr. reglugerðar (EB) nr. 1924/2006 eru heilsufullyrðingar er varða matvæli bannaðar nema framkvæmdastjórnin leyfi þær í samræmi við þá reglugerð og að þær séu á lista yfir leyfilegar fullyrðingar.
- 2) Í 2. mgr. 13. gr. reglugerðar (EB) nr. 1924/2006 er kveðið á um að aðildarríki skuli senda framkvæmdastjórninni landslista (e. national list) yfir heilsufullyrðingar er varða matvæli, eins og um getur í 1. mgr. 13. gr. þeirrar reglugerðar, eigi síðar en 31. janúar 2008. Landslistum yfir fullyrðingar skulu fylgja þau skilyrði sem gilda um þær og tilvísanir í viðeigandi, vísindalegan rökstuðning.
- 3) Í 3. mgr. 13. gr. reglugerðar (EB) nr. 1924/2006 er kveðið á um að framkvæmdastjórnin skuli samþykkja, að höfðu samráði við Matvælaöryggisstofnun Evrópu (hér á eftir nefnd Matvælaöryggisstofnunin), lista yfir leyfilegar heilsufullyrðingar er varða matvæli, sem um getur í 1. mgr. 13. gr. þeirrar reglugerðar, og öll nauðsynleg skilyrði fyrir notkun þeirra eigi síðar en 31. janúar 2010.
- 4) Hinn 31. janúar 2008 höfðu framkvæmdastjórninni borist listar með yfir 44 000 heilsufullyrðingum frá

aðildarríkjunum. Athugun á landslistunum leiddi í ljós að vegna margra tvítekninga og í kjölfar viðurðna við aðildarríki reyndist nauðsynlegt að taka landslistana saman í samsteyptan lista yfir þær fullyrðingar sem Matvælaöryggisnefndin átti að veita vísindalega ráðgjöf um, hér á eftir nefndur „samsteyptur listi“ (e. consolidated list) ⁽²⁾.

- 5) Hinn 24. júlí 2008 sendi framkvæmdastjórnin Matvælaöryggisstofnuninni formlega beiðni um vísindalegt álit skv. 3. mgr. 13. gr. reglugerðar (EB) nr. 1924/2006 ásamt umboði og fyrsta hluta samsteypta listans. Síðari hlutar samsteypta listans voru sendir í nóvember og desember 2008. Framkvæmdastjórnin lagði lokahönd á samsteypta listann með viðbót sem var framsend Matvælaöryggisstofnuninni 12. mars 2010. Í kjölfarið drógu aðildarríki til baka nokkrar fullyrðingar í samsteypta listanum áður en Matvælaöryggisstofnunin gat metið þær. Vísindalegu mati Matvælaöryggisstofnunarinnar lauk með birtingu álita hennar á bilinu október 2009 til júlí 2011 ⁽³⁾.
- 6) Við mat sitt komst Matvælaöryggisstofnunin að raun um að nokkrar framlagðar fullyrðingar tóku til mismunandi fullyrtra áhrifa eða vísuðu til sömu fullyrta áhrifanna. Þar af leiðandi getur verið að heilsufullyrðing, sem fjallað er um í þessari reglugerð, standi fyrir eina eða fleiri af færslunum í samsteypta listanum.
- 7) Að því er varðar margar heilsufullyrðingar komst Matvælaöryggisstofnunin að þeirri niðurstöðu, á grundvelli gagnanna sem lögð voru fram, að orsakatengsl hefðu verið staðfest milli tiltekins matvælaflökks, matvæla eða eins af innihaldsefnum þeirra og fullyrta áhrifanna. Heilsufullyrðingar sem samsvara þeim niðurstöðum og uppfylla kröfur reglugerðar (EB) nr. 1924/2006 skulu leyfðar skv. 3. mgr. 13. gr. reglugerðar (EB) nr. 1924/2006 og hafðar með á lista yfir leyfilegar fullyrðingar.

(*) Þessi EB-gerð birtist í Stjtið. ESB L 136, 25.5.2012, bls. 1. Hennar var getið í ákvörðun sameiginlegu EES-nefndarinnar nr. 6/2013 frá 1. febrúar 2013 um breytingu á II. viðauka (Tæknilegar reglugerðir, staðlar, prófanir og vottun) við EES-samninginn, biður birtingar.

(1) Stjtið. ESB L 404, 30.12.2006, bls. 9.

(2) <http://www.efsa.europa.eu/en/ndaclaims13/docs/ndaclaims13.zip>

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

- 8) Í 3. mgr. 13. gr. reglugerðar (EB) nr. 1924/2006 er kveðið á um að leyfilegum heilsufullyrðingum verði að fylgja öll nauðsynleg skilyrði (þ.m.t. takmarkanir) fyrir notkun þeirra. Til samræmis við það skal listinn yfir leyfilegar fullyrðingar innihalda orðalag viðkomandi fullyrðinga og sértæk skilyrði fyrir notkun þeirra og, eftir því sem við á, skilyrði eða takmarkanir varðandi notkun og/eða viðbótaryfirlýsingu eða viðvörðun, í samræmi við reglurnar sem mælt er fyrir um í reglugerð (EB) nr. 1924/2006 og álit Matvælaöryggisstofnunarinnar.
- 9) Eitt af markmiðum reglugerðar (EB) nr. 1924/2006 er að tryggja að heilsufullyrðingar séu sannar, skýrar, áreiðanlegar og gagnlegar fyrir neytendur. Að því er þetta varðar skal taka tillit til orðalags og framsetningar slíkra fullyrðinga. Ef orðalag fullyrðinga felur í sér sömu merkingu fyrir neytendur og orðalag leyfilegrar heilsufullyrðingar vegna þess að það staðfestir sömu tengsl og eru fyrir hendi milli matvælaflökks, matvæla eða eins af innihaldsefnum þeirra annars vegar og heilbrigðis hins vegar skulu fullyrðingarnar lúta sömu skilyrðum fyrir notkun og eru tilgreind fyrir leyfðar heilsufullyrðingar.
- 10) Framkvæmdastjórnin hefur greint ýmsar fullyrðingar, sem voru lagðar fram til mats, þar sem vísað er til áhrifa plöntu- eða jurtaefna, sem almennt eru nefnd „grasafræðileg“ efni, sem Matvælaöryggisstofnunin hefur ekki lokið við vísindalegt mat á. Að auki eru ýmsar heilsufullyrðingar sem annað hvort þarf að meta frekar áður en framkvæmdastjórnin getur tekið afstöðu til þess hvort rétt sé eða ekki að færa þær inn á listann yfir leyfilegar fullyrðingar, eða sem búið er að meta en framkvæmdastjórnin getur ekki, vegna annarra lögmætra þátta, lokið athugun sinni á að svo stöddu.
- 11) Fullyrðingar, sem Matvælaöryggisstofnunin hefur ekki lokið við að meta né framkvæmdastjórnin tekið afstöðu til, verða birtar á vefsetri framkvæmdastjórnarinnar⁽⁴⁾ og halda má áfram að nota þær skv. 5. og 6. mgr. 28. gr. reglugerðar (EB) nr. 1924/2006.
- 12) Samkvæmt 1. mgr. 6. gr. og 1. mgr. 13. gr. reglugerðar (EB) nr. 1924/2006 verða heilsufullyrðingar að byggjast á almennt viðurkenndum rannsóknaniðurstöðum. Til samræmis við það skal ekki leyfa heilsufullyrðingar, sem Matvælaöryggisstofnunin mat ekki jákvætt að því er varðar vísindalegan rökstuðning þeirra, vegna þess að ekki var komist að þeirri niðurstöðu að orsakatengsl hefðu verið staðfest milli matvælaflökks, matvæla eða eins af innihaldsefnum þeirra og fullyrtu áhrifanna. Einnig má á lögmætan hátt synja leyfis ef heilsufullyrðingar uppfylla ekki aðrar almennar og sértækar kröfur reglugerðar (EB) nr. 1924/2006, jafnvel þó að jákvætt vísindalegt mat frá Matvælaöryggisstofnuninni liggja fyrir. Ekki skal nota heilsufullyrðingar sem eru í ósamræmi við almennt viðurkenndar meginreglur um næringu og hollustu. Matvælaöryggisstofnunin komst að þeirri niðurstöðu að í tilviki einnar fullyrðingar⁽⁵⁾ um áhrif fitu á eðlilega upptöku fituleysanlegra vítamína og annarar fullyrðingar⁽⁶⁾ um áhrif natríums á viðhald eðlilegrar vöðvastarfsemi hefði orsakasamband verið staðfest. Hins vegar myndi notkun þessara heilsufullyrðinga senda neytendum mótsagnakennd og ruglandi skilaboð vegna þess að hún myndi hvetja til neyslu þessara næringarefna sem evrópsk, landsbundin og alþjóðleg yfirvöld ráðleggja neytendum, á grundvelli almennt viðurkenndrar vísindalegrar ráðgjafar, að taka inn í minna magni. Þar af leiðandi eru þessar tvær fullyrðingar ekki í samræmi við a-lið annarar málsgreinar 3. gr. reglugerðar (EB) nr. 1924/2006 þar sem kveðið er á um að notkun fullyrðinga megi hvorki vera tvíræð né villandi. Við þetta skal bæta að jafnvel þótt viðkomandi heilsufullyrðingar væru einungis leyfðar við sérstök notkunarskilyrði og/eða ef þeim fylgdu viðbótaryfirlýsingar eða viðvaranir, þá myndi það ekki duga til að draga úr ruglingi hjá neytendum og af þessum sökum skal ekki leyfa fullyrðingarnar.
- 13) Þessi reglugerð skal koma til framkvæmda innan sex mánaða frá gildistökudegi hennar til að gera stjórnendum matvælaofyrirtækja kleift að laga sig að kröfum hennar, þ.m.t. bann, skv. 1. mgr. 10. gr. reglugerðar (EB) nr. 1924/2006, við þeim heilsufullyrðingum sem Matvælaöryggisstofnunin hefur lokið við að meta og framkvæmdastjórnin tekið afstöðu til.
- 14) Í 1. mgr. 20. gr. reglugerðar (EB) nr. 1924/2006 er kveðið á um að framkvæmdastjórnin skuli koma á fót og viðhalda fullyrðingaskrá Evrópusambandsins yfir næringar- og heilsufullyrðingar er varða matvæli, hér á eftir nefnd „fullyrðingaskráin“. Fullyrðingaskráin skal innihalda allar leyfilegar fullyrðingar og m.a. notkunarskilyrðin sem gilda um þær. Fullyrðingaskráin mun einnig innihalda lista yfir heilsufullyrðingar, sem hefur verið hafnað, ásamt ástæðum fyrir höfnun þeirra.
- 15) Heilsufullyrðingar, sem aðildarríkin hafa dregið til baka, skulu ekki færðar inn á listann í fullyrðingaskrá Sambandsins yfir fullyrðingar sem hefur verið hafnað. Fullyrðingaskráin skal uppfærð reglulega og, eftir því sem við á, í kjölfar árangurs í málsmæðferð heilsufullyrðinga sem Matvælaöryggisstofnunin hefur ekki lokið við að meta og/eða framkvæmdastjórnin ekki enn tekið afstöðu til.
- 16) Við ákvörðun þeirra ráðstafana sem kveðið er á um í þessari reglugerð hafa athugasemdir almennings og áhugasamra hagsmunaaðila, sem framkvæmdastjórninni hafa borist, og sjónarmið þeirra verið tekin til athugunar á fullnægjandi hátt.
- 17) Íblöndun efna í matvæli eða notkun efna í þeim, sem og því hvort vörur eru flokkaðar sem matvæli eða lyf, er stjórnað með sértækri löggjöf Sambandsins og landslöggjöf. Hver sú ákvörðun sem tekin er varðandi heilsufullyrðingu í samræmi við reglugerð (EB) nr. 1924/2006, t.d. um að færa hana inn á listann yfir leyfilegar fullyrðingar sem um getur í 3. mgr. 13. gr. reglugerðarinnar, er ekki heimild

⁽⁴⁾ http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/claims/index_en.htm

⁽⁵⁾ Corresponding to entries ID 670 and ID 2902 in the consolidated list.

⁽⁶⁾ Corresponding to entry ID 359 in the consolidated list.

til að setja á markað það efni sem fullyrðingin er gerð um, ákvörðun um hvort nota megi viðkomandi efni í matvælum né flokkun tiltekinnar vöru sem matvæla.

- 18) Ráðstafanirnar, sem kveðið er á um í þessari reglugerð, eru í samræmi við álit fastanefndarinnar um matvælaferlið og heilbrigði dýra og hvorki Evrópuþingið né ráðið hefur andmælt þeim.

SAMÞYKKT REGLUGERÐ ÞESSA:

1. gr.

Leyfilegar heilsufullyrðingar

1. Listi yfir heilsufullyrðingar sem má nota varðandi matvæli, eins og um getur í 3. mgr. 13. gr. reglugerðar (EB) nr. 1924/2006, er settur fram í viðaukanum við þessa reglugerð.

2. Heilsufullyrðingar, sem um getur í 1. mgr., má nota varðandi matvæli í samræmi við þau skilyrði sem sett eru fram í viðaukanum.

2. gr.

Gildistaka og beiting

Reglugerð þessi öðlast gildi á tuttugasta degi eftir að hún birtist í Stjórnartíðindum Evrópusambandsins.

Hún kemur til framkvæmda frá og með 14. desember 2012.

Reglugerð þessi er bindandi í heild sinni og gildir í öllum aðildarríkjunum án frekari lögfestingar.

Gjört í Brussel 16. maí 2012.

Fyrir hönd framkvæmdastjórnarinnar,

forseti.

José Manuel BARROSO

VIÐAUKI

SKRÁ YFIR LEYFILEGAR HEILSUFULLYRÐINGAR

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælanna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Virk viðarkol	Virk viðarkol stuðla að því draga úr óhóflegum vindgangi eftir máltíð	Virk viðarkol stuðla að því draga úr óhóflegum vindgangi eftir máltíð	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda 1 g af virkum viðarkolum í hverjum magnbundnum skammti. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að til að fá fram jákvæðu áhrifin þurfi að taka inn 1 g a.m.k. 30 mínútum fyrir og 1 g fljótlega eftir máltíð.	2011 9(4), 2049	1938
Alfalínólensýra (ALA)	Alfalínólensýra stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu	Alfalínólensýra stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar alfalínólensýru eins og um getur í fullyrðingunni ÓMEGA-3-FITUSÝRUGJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006. Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á alfalínólensýru þurfi að vera 2 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.	2009 7(9), 1252 2011 9(6), 2203	493, 568
Arabinoxýlan unnið úr fræhvítu úr hveiti	Neysla á arabinoxýlani sem hluta af máltíð stuðlar að því að draga úr hækkun á blóðsykri eftir máltíðina	Neysla á arabinoxýlani sem hluta af máltíð stuðlar að því að draga úr hækkun á blóðsykri eftir máltíðina	Einungis má nota fullyrðinguna ef um er að ræða matvæli sem innihalda a.m.k. 8 g af trefjum, sem eru auðugar að arabinoxýlani (AX), unnar úr fræhvítu úr hveiti (a.m.k. 60% arabinoxýlan miðað við þyngd), í hverjum 100 g af nýtanlegum kolvetnum í magnbundnum skammti, sem hluta af máltíðinni. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að til að fá fram jákvæðu áhrifin þurfi að neyta trefja sem eru auðugar að arabinoxýlani (AX), sem er unnið úr fræhvítu úr hveiti, sem hluta af máltíðinni.	2011 9(6), 2205	830
Trefjar úr byggkorni	Trefjar úr byggkorni (e. barley grain fibre) stuðla að auknu rúmmáli hægða	Trefjar úr byggkorni (e. barley grain fibre) stuðla að auknu rúmmáli hægða	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda mikið af þessum trefjum, eins og um getur í fullyrðingunni TREFJARÍKUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2011 9(6), 2249	819
Betaglúkón	Betaglúkón stuðla að því að viðhalda eðlilegu kólesterólmagni í blóðinu	Betaglúkón stuðla að því að viðhalda eðlilegu kólesterólmagni í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna ef um er að ræða matvæli sem innihalda a.m.k. 1 g af betaglúkónum úr höfnum, hafraklíði, byggi, byggklíði eða blöndum af þessum gjöfum í hverjum magnbundnum skammti. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á betaglúkónum úr höfnum, hafraklíði, byggi, byggklíði eða blöndum af þessum betaglúkónum þurfi að vera 3 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.	2009 7(9), 1254 2011 9(6), 2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934 1236, 1299

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflökkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvæla og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Betaglúkón úr höfnum og byggi	Neysla á betaglúkönunum úr höfnum eða byggi sem hluta af máltíð stuðlar að því að draga úr hækkun á blóðsykri eftir máltíðina	Einungis má nota fullyrðinguna ef um er að ræða matvæli sem innihalda a.m.k. 4 g af betaglúkönunum úr höfnum eða byggi í hverjum 30 g af nýtanlegum kolvetnum í magnbundnum skammti, sem hluta af máltíðinni. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að til að fá fram jákvæðu áhrifin þurfi að neyta betaglúkana úr höfnum eða byggi sem hluta af máltíðinni.	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvæla og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	2011 9(6), 2207	821, 824
Betáin	Betáin stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar hómósystem	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 500 mg af betáini í hverjum magnbundnum skammti. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á betáini þurfi að vera 1,5 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka yfir 4 g geti aukið magn kólesteróls í blóðinu umtalsvert.	2011 9(4), 2052	4325
Bíótín	Bíótín stuðlar að eðlilegum, orkugefum (e. energy-yielding) efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar bíótíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1209	114, 117
Bíótín	Bíótín stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar bíótíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1209	116
Bíótín	Bíótín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum nauðsynlegra frumefna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar bíótíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1209 2010 8(10), 1728	113, 114, 117, 4661
Bíótín	Bíótín stuðlar að eðlilegri, sálfræðilegri starfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar bíótíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1728	120

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða tákmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Bíótín	Bíótín stuðlar að viðhaldi eðlilegs hárs	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar bíótíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1209 2010 8(10), 1728	118, 121, 2876
Bíótín	Bíótín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar slímhúðar	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar bíótíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1209	115
Bíótín	Bíótín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar húðar	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar bíótíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1209 2010 8(10), 1728	115, 121
Kalsíum	Kalsíum stuðlar að eðlilegri blóðstorknun	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1210	230, 236
Kalsíum	Kalsíum stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1210	234
Kalsíum	Kalsíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1210	226, 230, 235
Kalsíum	Kalsíum stuðlar að eðlilegum flutningi taugaboða	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1210	227, 230, 235

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Kalsíum	Kalsíum stuðlar að eðlilegri starfsemi meltingarensima	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1210	355
Kalsíum	Kalsíum hefur hlutverki að gegna í frumskiptingar- og sérhæfingarferlinu	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1725	237
Kalsíum	Kalsíum er nauðsynlegt fyrir viðhald eðlilegra beina	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1210 2009 7(9), 1272 2010 8(10), 1725 2011 9(6), 2203	224, 230, 350, 354, 2731, 3155, 4311, 4312, 4703 4704
Kalsíum	Kalsíum er nauðsynlegt fyrir viðhald eðlilegra tanna	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1210 2010 8(10), 1725 2011 9(6), 2203	224, 230, 231, 2731, 3099, 3155, 4311, 4312, 4703 4704
Lausnir kolvetna og rafkleyfra efna	Lausnir kolvetna og rafkleyfra efna stuðla að því að viðhalda þreki meðan á löngum þolæfingum stendur	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skulu lausnir kolvetna og rafkleyfra efna innihalda 80–350 kkal/l úr kolvetnum og a.m.k. 75% orkunnar skulu koma úr kolvetnum sem kalla fram umtalsverða aukningu á blóðsykri, t.d. glúkósi, glúkósafrjöllður og súkrósi. Að auki skulu þessar drykkjarvörur innihalda á bilinu 20 mmól/l (460 mg/l) og 50 mmól/l (1150 mg/l) af natríumi og hafa osmólalstyrk á bilinu 200–330 mosm/kg vatn.		2011 9(6), 2211	466, 469
Lausnir kolvetna og rafkleyfra efna	Lausnir kolvetna og rafkleyfra efna auka upptöku vatns meðan á líkamsæfingum (e. physical exercise) stendur	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skulu lausnir kolvetna og rafkleyfra efna innihalda 80–350 kkal/l úr kolvetnum og a.m.k. 75% orkunnar skulu koma úr kolvetnum sem kalla fram umtalsverða aukningu á blóðsykri, t.d. glúkósi, glúkósafrjöllður og súkrósi. Að auki skulu þessar drykkjarvörur innihalda á bilinu 20 mmól/l (460 mg/l) og 50 mmól/l (1150 mg/l) af natríumi og hafa osmólalstyrk á bilinu 200–330 mosm/kg vatn.		2011 9(6), 2211	314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Kítósan	Kítósan stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 3 g daglega inntöku af kítósan. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á kítósan þurfi að vera 3 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.		2011 9(6), 2214	4663
Klóríð	Klóríð stuðlar að eðlilegri meltingu með því að framleiða saltsýru í maganum	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar klóríðs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VITAMINS/VITAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	Ekki er hægt að nota fullyrðinguna um klóríð ef gjafi þess er natríumklóríð	2010 8(10), 1764	326
Kólín	Kólín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar hómósystem	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 82,5 mg af kólíni á hver 100 g eða 100 ml eða á hvern einn skammt af matvælum.		2011 9(4), 2056	3090
Kólín	Kólín stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 82,5 mg af kólíni á hver 100 g eða 100 ml eða á hvern einn skammt af matvælum.		2011 9(4), 2056	3186
Kólín	Kólín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrars	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 82,5 mg af kólíni á hver 100 g eða 100 ml eða á hvern einn skammt af matvælum.		2011 9(4), 2056 2011 9(6), 2203	1501 712, 1633
Krómi	Krómi stuðlar að eðlilegum efnaskiptum nauðsynlegra frumefna	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar þriggilds króms eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VITAMINS/VITAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1732	260, 401, 4665, 4666, 4667
Krómi	Krómi stuðlar að viðhaldi eðlilegs glúkósamagns í blóðinu	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar þriggilds króms eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VITAMINS/VITAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1732 2011 9(6), 2203	262, 4667 4698

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Kopar	Kopar stuðlar að viðhaldi eðlilegra bandvefja	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/ÉDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1211	265, 271, 1722
Kopar	Kopar stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/ÉDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1211 2011 9(4), 2079	266, 1729
Kopar	Kopar stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/ÉDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1211 2011 9(4), 2079	267, 1723
Kopar	Kopar stuðlar að eðlilegum litarefnum í hári	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/ÉDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1211	268, 1724
Kopar	Kopar stuðlar að eðlilegum flutningi járns í líkamanum	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/ÉDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1211	269, 270, 1727

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Kopar	Kopar stuðlar að eðlilegum litarhætti húðar	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líft og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1211	268, 1724
Kopar	Kopar stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líft og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1211 2011 9(4), 2079	264, 1725
Kopar	Kopar stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi (e. oxidative stress)	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líft og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1211	263, 1726
Kreatín	Kreatín bætir líkamlega frammistöðu þegar kemur að endurteknun lotum stuttra, mjög krefjandi æfinga	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 3 g daglega inntöku af kreatíni. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á kreatíni þurfi að vera 3 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru ætluð fullorðnum sem stunda mjög erfiðar æfingar	2011 9(7), 2303	739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924
Dókóshexensýra (DHA)	Dókóshexensýra stuðlar að viðhaldi eðlilegrar heilastarfsemi	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 40 mg af dókóshexensýru á hver 100 g og hverjar 100 kkal. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á dókóshexensýru þurfi að vera 250 mg til að fá fram jákvæðu áhrifin.		2010 8(10), 1734 2011 9(4), 2078	565, 626, 631, 689, 704, 742, 3148, 690, 3151, 497, 501, 510, 513, 519, 521, 534, 540, 688, 1323, 1360, 4294
Dókóshexensýra (DHA)	Dókóshexensýra stuðlar að viðhaldi eðlilegrar sjónar	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 40 mg af dókóshexensýru á hver 100 g og hverjar 100 kkal. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á dókóshexensýru þurfi að vera 250 mg til að fá fram jákvæðu áhrifin.		2010 8(10), 1734 2011 9(4), 2078	627, 632, 743, 3149, 2905, 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 4294

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Eikósapentensýra og dókóshexensýra (EPA/DHA)	Eikósapentensýra og dókóshexensýra stuðla að eðlilegri hjartastarfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar eikósapentensýru og dókóshexensýru eins og um getur í fullyrðingunni ÓMEGA-3-FITUSYRUGJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á eikósapentensýru og dókóshexensýru þurfi að vera 250 mg til að fá fram jákvæðu áhrifin.		2010 8(10), 1796 2011 9(4), 2078	504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360
Flúoríð	Flúoríð stuðlar að því að viðhalda kölkun tanna (e. tooth mineralisation)	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar flúoríðs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/ÉÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1212 2010 8(10), 1797	275, 276, 338, 4238,
Fólat	Fólat stuðlar að vefjavexti hjá þunguðum konum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fólat eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/ÉÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1213	2882
Fólat	Fólat stuðlar að eðlilegri myndun aminosýra	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fólat eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/ÉÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1760	195, 2881
Fólat	Fólat stuðlar að eðlilegri blóðmyndun	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fólat eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/ÉÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1213	79
Fólat	Fólat stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar hómósystem	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fólat eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/ÉÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1213	80

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/öð tákmarkanir á notkun matvælna og/öð viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Fólat	Fólat stuðlar að eðlilegri, sálfræðilegri starfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fólats eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1760	81, 85, 86, 88
Fólat	Fólat stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fólats eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1213	91
Fólat	Fólat stuðlar að því að draga úr þreytu og lúða	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fólats eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1760	84
Fólat	Fólat hefur hlutverki að gegna við frumskiptingu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fólats eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1213 2010 8(10), 1760	193, 195, 2881
Matvæli sem innihalda lítið eða skert magn mettaðra fitusýra	Minnkuð neysla mettaðrar fitu stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. lítið af metnuðum fitusýrum eins og um getur í fullyrðingunni LÍTIÐ AF METTAÐRI FITU eða með skert magn mettaðra fitusýra eins og um getur í fullyrðingunni SKERT INNIHALD [HEITI NÆRINGAREFNISINS] eins og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2011 9(4), 2062	620, 671, 4332

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvæla og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Matvæli sem innihalda lítið eða skert magn natríums	Minnkuð neysla natríums stuðlar að viðhaldi eðlilegs blóðþrýstings	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. lítið natríum/salt, eins og um getur í fullyrðingunni LÍTIÐ NATRIUM/SALT eða með skert magn natríums/salts eins og um getur í fullyrðingunni SKERT INNIHALD [HEITI NÆRINGAREFNISINS] eins og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420	2011 9(6), 2237	
Glúkómannan (konjakmannan)	Glúkómannan stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 4 g daglega inntöku af glúkómannani. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á glúkómannani þurfi að vera 4 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.	Vara skal við hættu á kófnun fyrir fólk sem á í erfiðleikum með að kyngja eða við inntöku samhlíða ónógrri vökvainntöku — ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í magann.	2009 7(9), 1258 2010 8(10), 1798	836, 1560, 3100, 3217
Glúkómannan (konjakmannan)	Glúkómannan stuðlar að þyngdartapi, sé það tekið inn sem hluti af orkusnaudu mataræði	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda 1 g af glúkómannani í hverjum magnbundnum skammti. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á glúkómannani þurfi að vera 3 g í þremur skömmtum, sem eru 1 g hver, ásamt einu til tveimur glósum af vatni, fyrir máltíðir og sem hluti af orkusnaudu mataræði.	Vara skal við hættu á kófnun fyrir fólk sem á í erfiðleikum með að kyngja eða við inntöku samhlíða ónógrri vökvainntöku — ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í magann.	2010 8(10), 1798	854, 1556, 3725,
Gúargúmmi	Gúargúmmi stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 10 g daglega inntöku af gúargúmmi. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á gúargúmmi þurfi að vera 10 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.	Vara skal við hættu á kófnun fyrir fólk sem á í erfiðleikum með að kyngja eða við inntöku samhlíða ónógrri vökvainntöku — ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í magann.	2010 8(2), 1464	808

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörn	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Hýdroxýprópylmetylsellulósi (HPMC)	Neysla á háðroxyprópylmetylsellulósa með máltíð stuðlar að því að draga úr hækkun á blóðsykri eftir máltíðina	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda 4 g af háðroxyprópylmetylsellulósa í hverjum magnbundnum skammti sem hluta af máltíðinni. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að til að fá fram jákvæðu áhrifin þurfi að neyta 4 g af háðroxyprópylmetylsellulósa sem hluta af máltíðinni.	Vara skal við hættu á köfnun fyrir fólk sem á í erfiðleikum með að kyngja eða við inntöku samhlíða ónógrri vökvainntöku — ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í magann.	2010 8(10), 1739	814
Hýdroxýprópylmetylsellulósi (HPMC)	Hýdroxýprópylmetylsellulósi stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesteról magns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 5 g daglega inntöku af háðroxyprópylmetylsellulósa. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á háðroxyprópylmetylsellulósa þurfi að vera 5 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.	Vara skal við hættu á köfnun fyrir fólk sem á í erfiðleikum með að kyngja eða við inntöku samhlíða ónógrri vökvainntöku — ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í magann.	2010 8(10), 1739	815
Joð	Joð stuðlar að eðlilegri vitsmunastarfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar jóðs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1800	273
Joð	Joð stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar jóðs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1214 2010 8(10), 1800	274, 402
Joð	Joð stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar jóðs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1800	273
Joð	Joð stuðlar að viðhaldi eðlilegrar húðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar jóðs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1214	370

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Jóð	Jóð stuðlar að eðlilegri framleiðslu skjaldkirtilshormóna og eðlilegri starfsemi skjaldkirtils	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar jóðs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1214 2010 8(10), 1800	274, 1237
Járn	Járn stuðlar að eðlilegri vitsmunastarfsemi	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar jáms eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1215	253
Járn	Járn stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar jáms eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1215 2010 8(10), 1740	251, 1589, 255
Járn	Járn stuðlar að eðlilegri myndun rauðra blóðkorna og blóðrauða	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar jáms eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1215 2010 8(10), 1740	249, 1589, 374, 2889
Járn	Járn stuðlar að eðlilegum flutningi súrefnis um líkamann	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar jáms eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1215 2010 8(10), 1740	250, 254, 256, 255
Járn	Járn stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar jáms eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1215	252, 259

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fulllyrðing	Skilyrði fyrir notkun fulllyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvæla og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Járn	Járn stuðlar að því að draga úr þreytu og lúða	Einungis má nota fulllyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar jáms eins og um getur í fulllyrðingunni [HEITI VITAMINS/VITAMINA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1740	255, 374, 2889
Járn	Járn hefur hlutverki að gegna við frumskiptingu	Einungis má nota fulllyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar jáms eins og um getur í fulllyrðingunni [HEITI VITAMINS/VITAMINA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1215	368
Laktasaensím	Laktasaensím bæta meltingu laktósa hjá einstaklingum sem eiga erfitt með að melta laktósa	Einungis má nota fulllyrðinguna um fæðubótarefni sem innihalda að lágmarki 4500 FCC-einingar (Food Chemicals Codex) með þeim fyrirmælum til markhópsins að neyta þeirra með hverri máltíð sem inniheldur laktósa.	Einng skal veita markhópnun upplýsingar þess efnis, að þol fólks gagnvart laktósa sé mismikið og að það ætti að leita ráðgjafar varðandi hlutverk efnisins sem um ræðir í mataræði sínu.	2009 7(9), 1236 2011 9(6), 2203	1697, 1818 1974
Laktúlósi	Laktúlósi stuðlar að styttri gegnumferðartíma í meltingarvegi	Einungis má nota fulllyrðinguna um matvæli sem innihalda 10 g af laktúlósa í einum magnbundnum skammti. Til að hægt sé að nota fulllyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á laktúlósa þurfi að vera 10 g í einum skammti til að fá fram jákvæðu áhrifin.		2010 8(10), 1806	807
Línólsýra	Línólsýra stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesteról magns í blóðinu	Einungis má nota fulllyrðinguna um matvæli sem veita a.m.k. 1,5 g af línólsýru (LA) á hver 100 g og hverjar 100 kkal. Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á línólsýru þurfi að vera 10 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.		2009 7(9), 1276 2011 9(6), 2235	489, 2899
Lífandi ræktir í jógúrt	Lífandi ræktir í jógúrt eða gerjaðri mjólk bæta meltingu laktósa í vörnunni hjá einstaklingum sem eiga í erfðleiknum með að melta laktósa	Til að hægt sé að nota fulllyrðinguna skal jógúrt eða gerjuð mjólk innihalda a.m.k. 10 ⁸ þyrpingamyndandi einingar af lífandi frumræktarörveru (c. Colony Forming Units live starter microorganisms) (<i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> og <i>Streptococcus thermophilus</i>) á hvert gramm.		2010 8(10), 1763	1143, 2976

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Magnesium	Magnesium stuðlar að því að draga úr þreytu og lúta	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesiums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1807	244
Magnesium	Magnesium stuðlar að því að halda rafkleyfum efnum í jafnvægi	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesiums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1216	238
Magnesium	Magnesium stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesiums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1216	240, 247, 248
Magnesium	Magnesium stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesiums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1216	242
Magnesium	Magnesium stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesiums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1216 2010 8(10), 1807	241, 380, 3083
Magnesium	Magnesium stuðlar að eðlilegri prótímmýndun	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesiums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1216	364

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/öð tákmarkanir á notkun matvælna og/öð viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Magnesium	Magnesium stuðlar að eðlilegri, sálfræðilegri starfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesiums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1807	245, 246
Magnesium	Magnesium stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesiums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1216	239
Magnesium	Magnesium stuðlar að viðhaldi eðlilegra tanna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesiums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1216	239
Magnesium	Magnesium hefur hlutverki að gegna við frumskiptingu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesiums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1216	365
Mangan	Mangan stuðlar að eðlilegum, orkugefum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar mangans eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1217 2010 8(10), 1808	311, 405
Mangan	Mangan stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar mangans eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1217	310

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullryðing	Skilyrði fyrir notkun fullryðingar	Skilyrði og/öð takmarkanir á notkun matvæla og/öð viðbótaryfirlýsing eða viðvörn	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Mangan	Mangan stuðlar að eðlilegri myndun bandvefjar	Eimungis má nota fullryðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar mangans eins og um getur í fullryðingunni [HEITI VITAMINS/VITAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2010 8(10), 1808	404	
Mangan	Mangan stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi	Eimungis má nota fullryðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar mangans eins og um getur í fullryðingunni [HEITI VITAMINS/VITAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2009 7(9), 1217	309	
Staðgönguefni máltíðar til að stýra þyngd	Það að láta staðgönguefni máltíðar (e. meal replacement) koma í stað einnar máltíðar á dag, sem hluta af orkusnauðu mataræði, stuðlar að viðhaldi þyngdar eftir þyngdartap	Til að hægt sé að nota fullryðinguna skulu matvæli vera í samræmi við forskriftirnar sem mælt er fyrir um í tilskipun 96/8/EB í tengslum við matvæli samkvæmt b-lið 2. mgr. 1. gr. þeirrar tilskipunar. Staðgönguefni máltíðar skulu koma í stað einnar máltíðar á dag til að fá fram fullryrtu áhrifin.	2010 8(2), 1466	1418	
Staðgönguefni máltíðar til að stýra þyngd	Það að láta staðgönguefni máltíðar koma í stað tveggja máltíða á dag, sem hluta af orkusnauðu mataræði, stuðlar að þyngdartapi	Til að hægt sé að nota fullryðinguna skulu matvæli vera í samræmi við forskriftirnar sem mælt er fyrir um í tilskipun 96/8/EB í tengslum við matvæli samkvæmt b-lið 2. mgr. 1. gr. þeirrar tilskipunar. Staðgönguefni máltíðar skulu koma í stað tveggja máltíða á dag til að fá fram fullryrtu áhrifin.	2010 8(2), 1466	1417	
Kjöt eða fiskur	Kjöt eða fiskur stuðlar að bættri járnupptöku þegar neytt er með öðrum matvælum sem innihalda járn	Eimungis má nota fullryðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 50 g af kjöti eða fiski í einum magnbundnum skammti. Til að hægt sé að nota fullryðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að til að fá fram jákvæðu áhrifin þurfi að neyta 50 g af kjöti eða fiski ásamt matvælum sem innihalda hémfrítt (e. non-haem) járn.	2011 9(4), 2040	1223	
Melatónín	Melatónín stuðlar að því að draga úr huglægri flugþreytutilfinningu	Eimungis má nota fullryðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 0,5 mg af melatóníni í hverjum magnbundnum skammti. Til að hægt sé að nota fullryðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að lágmarksinntaka þurfi að vera 0,5 mg, skömmu fyrir háttatíma á fyrsta degi ferðalags og nokkra næstu daga eftir að komið er til áfangastaðar til að fá fram jákvæðu áhrifin.	2010 8(2), 1467	1953	

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Melatónín	Melatónín stuðlar að því að draga úr þeim tíma sem þarf til að sofna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda 1 mg af melatónini í hverjum magnbundnum skammti. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að til að fá fram jákvæðu áhrifin þurfi að neyta 1 mg af melatónini skömmu fyrir háttatíma.		2011 9(6), 2241	1698, 1780, 4080
Mólybden	Mólybden stuðlar að eðlilegum efnaskiptum aminosýra sem innihalda brennistein (e. normal sulphur amino acid metabolism)	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar mólybdens eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1745	313
Monascus purpureus (rauð gerjuð hrisgrjón)	Mónakólín K úr rauðum gerjuðum hrisgrjónum (e. red yeast rice) stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesteról magns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 10 mg daglega inntöku af mónakólíni K úr rauðum gerjuðum hrisgrjónum. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á mónakólíni K úr réttum sem eru búin til úr rauðum gerjuðum hrisgrjónum þurfi að vera 10 mg til að fá fram jákvæðu áhrifin.		2011 9(7), 2304	1648, 1700
Einómettaðar og/eða fjólomettaðar fitusýrur	Það að láta mettaða fitu koma í stað ómettaðrar fitu í fæðu stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesteról magns í blóðinu [einómettaðar og fjólomettaðar fitusýrur eru ómettuð fita]	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda mikið af ómettuðum fitusýrum eins og um getur í fullyrðingunni INNIHELDUR MIKID AF ÓMETTADRI FITU líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2011 9(4), 2069 2011 9(6), 2203	621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065 674, 4335
Níasin	Níasin stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar níasins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1224 2010 8(10), 1757	43, 49, 54, 51
Níasin	Níasin stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar níasins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1224	44, 53

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvæla og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptla listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Níasín	Níasín stuðlar að eðlilegri, sálfræðilegri starfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar níasíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1757	55
Níasín	Níasín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar slímhúðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar níasíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1224	45, 52, 4700
Níasín	Níasín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar húðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar níasíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1224 2010 8(10), 1757	45, 48, 50, 52, 4700
Níasín	Níasín stuðlar að því að draga úr þreytu og lúða	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar níasíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1757	47
Trefjar úr hafrakorni	Trefjar úr hafrakorni stuðla að auknu rúmmáli hægða	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda mikið af þessum trefjum, eins og um getur í fullyrðingunni TREFJARÍKUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2011 9(6), 2249	822
Olíusýra	Það að láta ómettaða fitu koma í stað mettaðrar fitu í fæðu stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu. Olíusýra er ómettuð fita.	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda mikið af ómettuðum fitusýrum eins og um getur í fullyrðingunni INNIHELDUR MIKID AF ÓMETTADRI FITU líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2011 9(4), 2043	673, 728, 729, 1302, 4334

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullýrðing	Skilyrði fyrir notkun fullýrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptla listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Fjölfenól úr ólífuolíu	Fjölfenól úr ólífuolíu stuðlar að því að verja blóðflitu fyrir oxunarálagi	Einungis má nota fullýrðinguna um ólífuolíu sem inniheldur a.m.k. 5 mg af hýdroxytyrósíli og afleiðum þess (t.d. ólevrópeinflokkar og týrósol) í hverjum 20 g af ólífuolíu. Til að hægt sé að nota fullýrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á ólífuolíu þurfi að vera 20 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.	2011 9(4), 2033	1333, 1638, 1639, 1696, 2865	
Pantóþensýra	Pantóþensýra stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullýrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar pantóþensýru eins og um getur í fullýrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2009 7(9), 1218	56, 59, 60, 64, 171, 172, 208	
Pantóþensýra	Pantóþensýra stuðlar að eðlilegri myndun og efnaskiptum sterahormóna, D-vítamíns og nokkurra taugaboðefna	Einungis má nota fullýrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar pantóþensýru eins og um getur í fullýrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2009 7(9), 1218	181	
Pantóþensýra	Pantóþensýra stuðlar að því að draga úr þreytu og lúða	Einungis má nota fullýrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar pantóþensýru eins og um getur í fullýrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2010 8(10), 1758	63	
Pantóþensýra	Pantóþensýra stuðlar að eðlilegri, andlegri getu (e. mental performance)	Einungis má nota fullýrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar pantóþensýru eins og um getur í fullýrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2009 7(9), 1218 2010 8(10), 1758	57, 58	

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörn	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Pektín	Pektín stuðla að því að viðhalda eðlilegu kolesteról-magni í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 6 g daglega inntöku af pektínum. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á pektínum þurfi að vera 6 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.	Vara skal við hættu á kófnun fyrir fólk sem á i erfiðleikum með að kynngja eða við inntöku samhlíða ónógrri vökvainntöku — ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í magann.	2010 8(10), 1747	818, 4236
Pektín	Neysla á pektínum með máltíð stuðlar að því að draga úr hækkun á blóðsykri eftir máltíðina	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda 10 g af pektínum í hverjum magnbundnum skammti. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis, að til að fá fram jákvæðu áhrifin þurfi að neyta 10 g af pektínum sem hluta af máltíðinni.	Vara skal við hættu á kófnun fyrir fólk sem á i erfiðleikum með að kynngja eða við inntöku samhlíða ónógrri vökvainntöku — ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í magann.	2010 8(10), 1747	786
Fosfór	Fosfór stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fosfórs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1219	329, 373
Fosfór	Fosfór stuðlar að eðlilegri starfsemi frumuhinna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fosfórs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1219	328
Fosfór	Fosfór stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fosfórs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1219	324, 327

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Fosfór	Fosfór stuðlar að viðhaldi eðlilegra tanna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fosfórs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1219	324, 327
Plöntusteról og plöntustanól	Plöntusteról/-stanól stuðla að því að viðhalda eðlilegu kólesterólmagni í blóðinu	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg innataka á plöntusterólum/-stanólum þurfi að vera a.m.k. 0,8 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.		2010 8(10), 1813 2011 9(6), 2203	549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140 568
Kalíum	Kalíum stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(2), 1469	386
Kalíum	Kalíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(2), 1469	320
Kalíum	Kalíum stuðlar að viðhaldi eðlilegs blóðþrýstings	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(2), 1469	321
Prótín	Prótín stuðlar að vexti vöðvamassa	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar prótíns eins og um getur í fullyrðingunni PRÓTINGJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1811 2011 9(6), 2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Prótín	Prótín stuðlar að viðhaldi vöðvamassa	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar prótíns eins og um getur í fullyrðingunni PRÓTINGJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1811 2011 9(6), 2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptia listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Prótín	Prótín stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingarátt. Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar prótíns eins og um getur í fullyrðingunni PRÓTINGJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1811 2011 9(6), 2203	416 4704
Þolin sterkja	Það að láta þolina sterkju koma í stað meltanlegrar sterkju í máltíð stuðlar að því að draga úr hækkun á blóðsykri eftir máltíðina.	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli þar sem þolin sterkja hefur verið láttin koma í stað meltanlegrar sterkju þannig að endanlegt magn þolinnar sterkju sé a.m.k. 14% af heildarsterkjunni.		2011 9(4), 2024	681
Ríboflavín (B2-vítamín)	Ríboflavín stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaþáttum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríboflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1814	29, 35, 36, 42
Ríboflavín (B2-vítamín)	Ríboflavín stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríboflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1814	213
Ríboflavín (B2-vítamín)	Ríboflavín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar slímhúðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríboflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1814	31
Ríboflavín (B2-vítamín)	Ríboflavín stuðlar að viðhaldi eðlilegra rauðra blóðkorna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríboflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1814	40
Ríboflavín (B2-vítamín)	Ríboflavín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar húðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríboflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1814	31, 33

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptla listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Ríboflavín (B2-vítamín)	Ríboflavín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar sjónar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríboflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1814	39
Ríboflavín (B2-vítamín)	Ríboflavín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum járns	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríboflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1814	30, 37
Ríboflavín (B2-vítamín)	Ríboflavín stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríboflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1814	207
Ríboflavín (B2-vítamín)	Ríboflavín stuðlar að því að draga úr þreytu og lú	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríboflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1814	41
Trefjar úr rúgi	Trefjar úr rúgi stuðla að eðlilegri starfsemi þarma	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda mikið af þessum trefjum, eins og um getur í fullyrðingunni TREFJARÍKUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2011 9(6), 2258	825
Selen	Selen stuðlar að eðlilegri sæðismyndun	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar selens eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1220	396
Selen	Selen stuðlar að viðhaldi eðlilegs hárs	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar selens eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1727	281

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvæla og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Selen	Selen stuðlar að viðhaldi eðlilegra nagla	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar selens eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2010 8(10), 1727	281	
Selen	Selen stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar selens eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2009 7(9), 1220 2010 8(10), 1727	278, 1750	
Selen	Selen stuðlar að eðlilegri starfsemi skjaldkirtils	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar selens eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2010 8(10), 1727 2009 7(9), 1220	279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293	
Selen	Selen stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar selens eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2009 7(9), 1220 2010 8(10), 1727	277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292	
Staðönguefni sykurs, þ.e. kröftug sætuefni, xýlítol, sorbitól, mannítól, maltítól, laktítól, ísómalt, erytrítól, súkralósi og pólydextrósi; D-tagatósi og ísómaltúlósi	Neysla matvæla/drykkja sem innihalda <heiti staðönguefnis sykurs> í stað sykurs framkallar minni hækkun á blóðsykri en neyslu þeirra í sambandi við önnur matvæli/öðra drykki sem innihalda sykur	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skulu staðönguefni koma í stað sykurs í matvælum og drykkjum, þ.e. kröftug sætuefni, xýlítol, sorbitól, mannítól, laktítól, ísómalt, erytrítól, súkralósi eða pólydextrósi, eða samsetning þeirra, þannig að sykurrinnihald matvæla eða drykkja sé a.m.k. skert að svo miklu leyti sem um getur í fullyrðingunni SKERT INNIHALD [HEITI NÆRINGAREFNISINS] eins og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2011 9(4), 2076 2011 9(6), 2229	617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920 4298	
Staðönguefni sykurs, þ.e. kröftug sætuefni, xýlítol, sorbitól, mannítól, maltítól, laktítól, ísómalt, erytrítól, súkralósi og pólydextrósi; D-tagatósi og ísómaltúlósi	Neysla matvæla/drykkja sem innihalda <heiti staðönguefnis sykurs> í stað sykurs stuðlar að því að viðhalda kölkun tanna	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skulu staðönguefni koma í stað sykurs í matvælum og drykkjum (sem lækka pH-gildi tannsyklu niður fyrir 5,7), þ.e. kröftug sætuefni, xýlítol, sorbitól, mannítól, maltítól, laktítól, ísómalt, erytrítól, D-tagatósi, ísómaltúlósi, súkralósi eða pólydextrósi, eða samsetning þeirra, í slíku magni að neysla slíkra matvæla eða drykkja lækkar ekki pH-gildi tannsyklu niður fyrir 5,7 meðan á neyslu stendur né allt að 30 mínútum eftir að henni lýkur.	2011 9(4), 2076 2011 9(6), 2229	463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300 1134, 1167, 1283	

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvæla og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Sykurlaust tyggigúmmí	Sykurlaust tyggigúmmí stuðlar að því að viðhalda kölkun tanna	Einungis má nota fullyrðinguna um tyggigúmmí sem samræmist skilyrðunum fyrir notkun næringarfullyrðingarinnar SYKURSAUDUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006. Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að þeir þurfi að tryggja í a.m.k. 20 mínútur eftir að hafa borðað eða drukkið til að fá fram jákvæðu áhrifin.		2009 7(9), 1271 2011 9(4), 2072 2011 9(6), 2266	1151, 1154 486, 562, 1181
Sykurlaust tyggigúmmí	Sykurlaust tyggigúmmí stuðlar að því að hlutleysa sýrur í tannskýlu	Einungis má nota fullyrðinguna um tyggigúmmí sem samræmist skilyrðunum fyrir notkun næringarfullyrðingarinnar SYKURSAUDUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006. Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að þeir þurfi að tryggja í a.m.k. 20 mínútur eftir að hafa borðað eða drukkið til að fá fram jákvæðu áhrifin.		2009 7(9), 1271 2011 6(6), 2266	1150 485
Sykurlaust tyggigúmmí	Sykurlaust tyggigúmmí stuðlar að því að draga úr mumburrki	Einungis má nota fullyrðinguna um tyggigúmmí sem samræmist skilyrðunum fyrir notkun næringarfullyrðingarinnar SYKURSAUDUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006. Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að þeir þurfi að tryggja í a.m.k. 20 mínútur eftir að hafa borðað eða drukkið til að fá fram jákvæðu áhrifin.		2009 7(9), 1271	1240
Sykurlaust tyggigúmmí með karbamíði	Sykurlaust tyggigúmmí með karbamíði hlutleysir tannskýlusýrur á skilvirkari hátt en sykurlaust tyggigúmmí án karbamíðs	Einungis má nota fullyrðinguna um tyggigúmmí sem samræmist skilyrðunum fyrir notkun næringarfullyrðingarinnar SYKURSAUDUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal hvert stykki af sykurlaustu tyggigúmmí innihalda a.m.k. 20 mg af karbamíði. Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að tryggja skuli tyggigúmmíð í a.m.k. 20 mínútur eftir að hafa borðað eða drukkið.		2011 9(4), 2071	1153
Þíamín	Þíamín stuðlar að eðlilegum, orkusæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar þíamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1222	21, 24, 28
Þíamín	Þíamín stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar þíamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1222	22, 27

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptla listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Þíamín	Þíamín stuðlar að eðlilegri, sálfræðilegri starfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar þíamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2010 8(10), 1755	205	
Þíamín	Þíamín stuðlar að eðlilegri starfsemi hjartans	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar þíamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2009 7(9), 1222	20	
A-vítamín	A-vítamín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum járns	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar A-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2009 7(9), 1221	206	
A-vítamín	A-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar slímhúðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar A-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2009 7(9), 1221 2010 8(10), 1754	15, 4702	
A-vítamín	A-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar húðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar A-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2009 7(9), 1221 2010 8(10), 1754	15, 17, 4660, 4702	
A-vítamín	A-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar sjónar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar A-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2009 7(9), 1221 2010 8(10), 1754	16, 4239, 4701	
A-vítamín	A-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmskerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar A-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2009 7(9), 1222 2011 9(4), 2021	14, 200, 1462	
A-vítamín	A-vítamín hefur hlutverk í að gegna við frumskerfinguna (e. cell specialisation)	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar A-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	2009 7(9), 1221	14	

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
B12-vítamín	B12-vítamín stuðlar að eðli- legum, orkugefnum efna- skiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1223	99, 190
B12-vítamín	B-12 vítamín stuðlar að eðli- legri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
B12-vítamín	B12-vítamín stuðlar að eðli- legum efnaskiptum að því er varðar hómósysteín	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 4114	96, 103, 106
B12-vítamín	B12-vítamín stuðlar að eðlilegri, sálfræðilegri starfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
B12-vítamín	B12-vítamín stuðlar að eðli- legri myndun rauðra blóð- korna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1223	92, 101
B12-vítamín	B12-vítamín stuðlar að eðli- legri starfsemi ónæmskerfis- ins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1223	107
B12-vítamín	B12-vítamín stuðlar að því að draga úr þreytu og lúta	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 4114	108
B12-vítamín	B12-vítamín hefur hlutverki að gæna við frumskiptingu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1223 2010 8(10), 1756	93, 212

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða tákmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptla listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun systeins	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1759	4283
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1759	75, 214
B6-vítamín	B-6-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1225	66
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar hómóysteín	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1759	73, 76, 199
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar prótín og glýkógen	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1225	65, 70, 71
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að sálfræðilegri starfsemi	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1759	77

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun rauðra blóðkorna	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1225	67, 72, 186
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1225	68
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að því að draga úr þreytu og lita	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1759	78
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að því að halda reglu á hormónastarfsemi	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1225	69
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins meðan á krefjandi líkamsþvingum stendur og að þeim loknum	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 200 mg daglega inntöku af C-vítamíni. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á C-vítamíni, til viðbótar við ráðlagðan dagskammt þess, þurfi að vera 200 mg til að fá framjávæðu áhrifin.		2009 7(9), 1226	144
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega æðastarfsemi	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1226	130, 131, 149
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi beina	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1226	131, 149

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi brjósks	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1226	131, 149
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi göma	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1226	131, 136, 149
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi húðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1226	131, 137, 149
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi tanna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1226	131, 149
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1226 2010 8(10), 1815	135, 2334, 3196
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1226	133
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri, sálfræðilegri starfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1815	140

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1226 2010 8(10), 1815	134, 4321
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1226 2010 8(10), 1815	129, 138, 143, 148, 3331
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að því að draga úr þreytu og lúta	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1815	139, 2622
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að endurnýjun afoxaðs forms E-vítamins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1815	202
C-vítamín	C-vítamín eykur upptöku jáms	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1226	132, 147
D-vítamín	D-vítamín stuðlar að eðlilegri upptöku/notkun kalsíums og fosförs	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1227	152, 157, 215
D-vítamín	D-vítamín stuðlar að eðlilegu kalsíummagni í blóði	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamins eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1227 2011 9(6), 2203	152, 157 215

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
D-vítamín	D-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1227	150, 151, 158, 350
D-vítamín	D-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar vöðvastarfsemi	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(2), 1468	155
D-vítamín	D-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegra tanna	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1227	151, 158
D-vítamín	D-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmskerfisins	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(2), 1468	154, 159
D-vítamín	D-vítamín hefur hlutverki að gegna við frumuskiptingu	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1227	153
E-vítamín	E-vítamín stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar E-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1816	160, 162, 1947

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvæla og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
K-vítamín	K-vítamín stuðlar að eðlilegri blóðstorknun	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar K-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7 (9), 1228	124, 126
K-vítamín	K-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar K-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7 (9), 1228	123, 127, 128, 2879
Valhnetur	Valhnetur stuðla að auknu þanþoli æða (e. elasticity of blood vessels)	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 30 g daglega inntöku af valhnetum. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á valhnetum þurfi að vera 30 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.		2011 9(4), 2074	1155, 1157
Vatn	Vatn stuðlar að viðhaldi eðlilegrar líkamsvitmunastarfsemi	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að til að fá fram jákvæðu áhrifin þurfi að neyta a.m.k. 2,0 l af vatni, frá öllum uppsprettum, á dag.	Einungis má nota fullyrðinguna um vatn sem samræmist tilskipunum 2009/54/EB og/eða 98/83/EB	2011 9(4), 2075	1102, 1209, 1294, 1331
Vatn	Vatn stuðlar að því að viðhalda eðlilegri reglu á líkamshita	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að til að fá fram jákvæðu áhrifin þurfi að neyta a.m.k. 2,0 l af vatni, frá öllum uppsprettum, á dag.	Einungis má nota fullyrðinguna um vatn sem samræmist tilskipunum 2009/54/EB og/eða 98/83/EB	2011 9(4), 2075	1208
Trefjar úr hveitikliði	Trefjar úr hveitikliði stuðla að styttri gegnumferðartíma í meltingarvegi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda mikið af þessum trefjum, eins og um getur í fullyrðingunni TREFJARÍKUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á trefjum úr hveitikliði þurfi að vera a.m.k. 10 g til að fá fram fullyrty áhrifin.		2010 8(10), 1817	828, 839, 3067, 4699
Trefjar úr hveitikliði	Trefjar úr hveitikliði stuðla að auknu rúmmáli hægða	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda mikið af þessum trefjum, eins og um getur í fullyrðingunni TREFJARÍKUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1817	3066

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptla listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Sink	Sink stuðlar að eðlilegum sýru- og basaeftaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1229	360
Sink	Sink stuðlar að eðlilegum kolvetnaeftaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1819	382
Sink	Sink stuðlar að eðlilegri vitsmunastarfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1229	296
Sink	Sink stuðlar að eðlilegri DNA-nýmyndun	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1819	292, 293, 1759
Sink	Sink stuðlar að eðlilegri frjósemi og æxlun	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1229	297, 300
Sink	Sink stuðlar að eðlilegum efnaskiptum nauðsynlegra frumefna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1819	2890
Sink	Sink stuðlar að eðlilegum efnaskiptum fitusýra	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1229	302

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Sink	Sink stuðlar að eðlilegum efnaskiptum A-vítamins	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1229	361
Sink	Sink stuðlar að eðlilegri prótímmýndun	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1819	293, 4293
Sink	Sink stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1229	295, 1756
Sink	Sink stuðlar að viðhaldi eðlilegs hárs	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1819	412
Sink	Sink stuðlar að viðhaldi eðlilegra nagla	Eimungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1819	412

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteyptu listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Sink	Sink stuðlar að viðhaldi eðlilegrar húðar	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1819	293
Sink	Sink stuðlar að viðhaldi eðlilegs magns testósteróns í blóðinu	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2010 8(10), 1819	301
Sink	Sink stuðlar að viðhaldi eðlilegrar sjónar	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1229	361
Sink	Sink stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1229	291, 1757
Sink	Sink stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi	Einingis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EDA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1229	294, 1758

Næringarefni, annað efni, matvæli eða matvælaflokkur	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun fullyrðingar	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvælanna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	Tíðindi Matvælaöryggisstofnunar Evrópu nr.	Númer viðeigandi færslu í samsteypta listanum sem er lagður fyrir Matvælaöryggisstofnun Evrópu til mats
Sink	Sink hefur hlutverki að gegna við frumskiptingu	Skilyrði má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMINS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		2009 7(9), 1229	292, 293, 1759

(1) Ef um er að ræða D-tagatösa og ísómaltúlösa skal standa hér „aðrar sykurgundir“

(2) Ef um er að ræða D-tagatösa og ísómaltúlösa skal standa hér „aðrar sykurgundir“