

Tafla 1: Leyfilegar fullyrðingar um að dregið geti úr sjúkdómsáhættu (grein 14.1.a) og skilyrði fyrir notkun þeirra. Auk þeirra skilyrða sem koma fram í töflunni þarf að uppfylla öll almenn skilyrði sem gilda um notkun heilsufullyrðinga.

Efni/matvæli	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvællanna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	ESB reglugerð	Íslensk reglugerð
Betaglúkan úr byggi	Sýnt hefur verið fram á að betaglúkan úr byggi lækkar/minnkar kólesteról í blóði. Hátt kólesteról er áhættuþáttur í þróun kransæðasjúkdóms.	Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á betaglúkani úr byggi þurfi að vera 3 g til að fá fram jákvæðu áhrifin. Fullyrðinguna er heimilt að nota um matvæli sem veita a.m.k. 1 g af betaglúkani úr byggi með hverjum magnbundnum skammti.		1048/2012	229/2014
Betaglúkan úr höfrum	Sýnt hefur verið fram á að betaglúkan úr höfrum lækkar/minnkar kólesteról í blóði. Hátt kólesteról er áhættuþáttur í þróun kransæðasjúkdóms.	Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á betaglúkani úr höfrum þurfi að vera 3 g til að fá fram jákvæðu áhrifin. Fullyrðinguna er heimilt að nota um matvæli sem veita a.m.k. 1 g af betaglúkani úr höfrum með hverjum magnbundnum skammti.		1160/2011	842/2012
D-vítamín	D-vítamín stuðlar að minni áhættu á falli sem tengist ójafnvægi í líkamsstöðu og vöðvaslappleika. Fall er áhættuþáttur í beinbrotum hjá körlum og konum sem eru 60 ára og eldri.	Einungis má nota fullyrðinguna um fæðubótarefni sem veita a.m.k. 15 µg af D-vítamíni í hverjum dagskammti. Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka D-vítamíns þurfi að vera 20 µg úr öllum gjöfum til að jákvæðu áhrifin fái fram.	Að því er varðar fæðubótarefni með viðbættu D-vítamíni má einungis nota fullyrðinguna um fæðubótarefni fyrir markhópin karla og konur sem eru 60 ára og eldri	1228/2014	414/2015
Einómettaðar og/eða fjölómettaðar fitusýrur	Sýnt hefur verið fram á að ef mettaðri fitu í fæði er skipt út fyrir ómettaða fitu lækkar/dregur úr kólesteróli í blóði. Hátt kólesteról er áhættuþáttur í þróun kransæðasjúkdóms.	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda mikið af ómettuðum fitusýrum, eins og um getur í fullyrðingunni INNIHELDUR MIKIÐ AF ÓMETTAÐRI FITU sem skráð er í viðaukann við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	Fullyrðinguna má einungis nota um fitu og olíu.	1226/2014	413/2015
Fólínsýra	Inntaka á viðbót fólínsýru bætur fólátstöðu móður. Lág fólátstaða móður er áhættuþáttur vegna galla í taugapípu fósturs sem er að þroskast.	Einungis má nota fullyrðinguna um fæðubótarefni sem veita a.m.k. 400 µg af fólínsýru í hverjum dagskammti. Neytandanum skulu veittar þær upplýsingar að markhópurinn sé konur á barnsburðaraldri og að jákvæðu áhrifin náist með daglegri inntöku á 400 µg af viðbót fólínsýru í a.m.k. einn mánuði fyrir og allt að þremur mánuðum eftir getnað.		1135/2014	411/2015

Kalsíum	Kalsíum stuðlar að minna tapi á þéttni steinefna í beinum hjá konum eftir tíðahvörf. Lítil þéttni steinefna í beinum er áhættuþáttur í beinbrotum vegna beinþynningar.	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita a.m.k. 400 mg af kalsíumi í hverjum magnbundnum skammti. Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að fullyrðingin sé sérstaklega ætluð konum sem eru 50 ára og eldri og að dagleg inntaka kalsíums þurfi að vera a.m.k. 1200 mg úr öllum gjöfum til að jákvæðu áhrifin fái fram.	Að því er varðar matvæli með viðbættu kalsíumi má einungis nota fullyrðinguna um matvæli fyrir markhópin konur sem eru 50 ára og eldri.	1228/2014	414/2015
Kalsíum og D-vítamín	Kalsíum og D-vítamín stuðla að minna tapi á þéttni steinefna í beinum hjá konum eftir tíðahvörf. Lítil þéttni steinefna í beinum er áhættuþáttur í beinbrotum vegna beinþynningar.	Einungis má nota fullyrðinguna um fæðubótarefni sem veita a.m.k. 400 mg af kalsíumi og 15 µg af D-vítamíni í hverjum dagskammti. Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að fullyrðingin sé sérstaklega ætluð konum sem eru 50 ára og eldri og að dagleg inntaka kalsíums þurfi að vera a.m.k. 1200 mg og D-vítamíns 20 µg úr öllum gjöfum til að jákvæðu áhrifin fái fram.	Að því er varðar fæðubótarefni með viðbættu kalsíumi og D-vítamíni má einungis nota fullyrðinguna um fæðubótarefni fyrir markhópin konur sem eru 50 ára og eldri.	1228/2014	414/2015
Plöntustanólesterar	Sýnt hefur verið fram á að plöntustanólesterar lækka/minnka kólesteról í blóði. Hátt kólesteról er áhættuþáttur í þróun kransæðasjúkdóms	Upplýsingar fyrir neytandann þess efnis að dagleg inntaka þurfi að vera 1,5–3 g af plöntustanólum á dag til að fá fram jákvæðu áhrifin. Einungis má vísa til umfangs áhrifanna ef um er að ræða matvæli úr eftirfarandi flokkum: gul smyrja, mjólkurafurðir, majónes og salatsósa. Þegar vísað er til umfangs áhrifanna verður að upplýsa neytandann um bilið „7–10%“ fyrir matvæli sem veita 1,5 til 2,4 g daglega inntöku af plöntustanólum eða bilið „10–12,5%“ fyrir matvæli sem veita 2,5 til 3 g daglega inntöku af plöntustanólum sem og að „2 til 3 vikur“ þurfi að líða til að áhrifin komi fram.		983/2009 (breytt með 376/2010 og 686/2014)	172/2012 (breytt með 410/2015)
Plöntusteról/plöntustanólesterar	Sýnt hefur verið fram á að plöntusteról og plöntustanólesterar lækka/minnka kólesteról í blóði. Hátt kólesteról er áhættuþáttur í þróun kransæðasjúkdóms	Upplýsingar fyrir neytandann þess efnis að dagleg inntaka þurfi að vera 1,5–3 g af plöntusterólum/-stanólum til að fá fram jákvæðu áhrifin. Einungis má vísa til umfangs áhrifanna ef um er að ræða matvæli úr eftirfarandi flokkum: gul smyrja, mjólkurafurðir, majónes og salatsósa. Þegar vísað er til umfangs áhrifanna verður að upplýsa neytandann um bilið „7–10%“ fyrir matvæli sem veita 1,5 til 2,4 g daglega inntöku af plöntusterólum/-stanólum eða bilið „10–12,5%“ fyrir matvæli sem veita 2,5 til 3 g daglega inntöku af plöntusterólum/-stanólum sem og að „2 til 3 vikur“ þurfi að líða til að áhrifin komi fram.		384/2010	172/2012 (breytt með 410/2015)

Plöntusteról: Steról, sem dregin eru úr plöntum, óbundin eða esteruð með fitusýrum sem nota má í matvæli	Sýnt hefur verið fram á að plöntusteról lækka/minnka kólesteról í blóði umtalsvert. Hátt kólesteról er áhættuþáttur í þróun kransæðasjúkdóms	Upplýsingar fyrir neytandann þess efnis að dagleg inntaka þurfi að vera 1,5–3 g af plöntusterólum á dag til að fá fram jákvæðu áhrifin. Einungis má vísa til umfangs áhrifanna ef um er að ræða matvæli úr eftirfarandi flokkum: gul smyrja, mjólkurafurðir, majónes og salatsósa. Þegar vísað er til umfangs áhrifanna verður að upplýsa neytandann um bilið „7–10%“ fyrir matvæli sem veita 1,5 til 2,4 g daglega inntöku af plöntusterólum eða bilið „10–12,5%“ fyrir matvæli sem veita 2,5 til 3 g daglega inntöku af plöntusterólum sem og að „2 til 3 vikur“ þurfi að líða til að áhrifin komi fram.	983/2009 (breytt með 376/2010)	172/2012 (breytt með 410/2015)
Sykurlaust tyggigúmmí	Sykurlaust tyggigúmmí stuðlar að því að draga úr úrkölkun tanna. Úrkölkun tanna er áhættuþáttur í þróun tannskemmda.	Veita skal neytandanum upplýsingar þess efnis að nota þurfi 2–3 g af sykurlausu tyggigúmmí í 20 mínútur, minnst þrisvar sinnum á dag eftir máltíðir, til að fá fram jákvæðu áhrifin.	665/2011	373/2012
Sykurlaust tyggigúmmí	Sykurlaust tyggigúmmí stuðlar að því að hlutleysa sýrur í tannskýlu. Sýrur í tannskýlu eru áhættuþáttur í þróun tannskemmda	Veita skal neytandanum upplýsingar þess efnis að nota þurfi 2–3 g af sykurlausu tyggigúmmí í 20 mínútur, minnst þrisvar sinnum á dag eftir máltíðir, til að fá fram jákvæðu áhrifin.	665/2011	373/2012
Tyggigúmmí sem er sætt með 100% xýlitóli	Sýnt hefur verið fram á að tyggigúmmí, sem er sætt með 100% xýlitóli, dregur úr tannskýlu. Mikil tannskýkla er áhættuþáttur fyrir myndun tannskemmda hjá börnum	Upplýsingar fyrir neytandann þess efnis að nota þurfi 2–3 g af tyggigúmmí, sem er sætt með 100% xýlitóli, minnst þrisvar sinnum á dag eftir máltíðir til að fá fram jákvæðu áhrifin	1024/2009	172/2012

Tafla 2: Leyfilegar fullyrðingar sem vísa til þroskunar barna og heilsu (grein 14.1.b) og skilyrði fyrir notkun þeirra. Auk þeirra skilyrða sem koma fram í töflunni þarf að uppfylla öll almenn skilyrði sem gilda um notkun heilsufullyrðinga.

Efni/matvæli	Fullyrðing	Skilyrði fyrir notkun	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvællanna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	ESB reglugerð	Íslensk reglugerð
Dókósaheksensýra (DHA)	Inntaka á dókósaheksensýru (DHA) stuðlar að eðlilegri þroskun sjónar hjá ungbörnum að 12 mánaða aldri.	Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á dókósaheksensýru þurfi að vera 100 mg til að fá fram jákvæðu áhrifin. Þegar fullyrðingin er notuð á stoðblöndu skal dókósaheksensýra vera a.m.k. 0,3% af heildarinnihaldi fitusýra í matvælunum.		440/2011	373/2012
Dókósaheksensýra (DHA)	Inntaka móður á dókósaheksensýru (DHA) stuðlar að eðlilegri þroskun augna í fósturum og brjóstmylkingum.	Veita skal þunguðum og mjólkandi konum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á dókósaheksensýru þurfi að vera 200 mg til viðbótar við ráðlagðan dagskammt af ómega-3 fitusýrum fyrir fullorðna, þ.e. 250 mg af dókósaheksensýru (DHA) og eikósaþentensýru (EPA). Fullyrðinguna er aðeins heimilt að nota fyrir matvæli sem veita a.m.k. 200 mg dagskammt af dókósaheksensýru		440/2011	373/2012
Dókósaheksensýra (DHA)	Inntaka móður á dókósaheksensýru (DHA) stuðlar að eðlilegri heilabroskun í fósturum og brjóstmylkingum.	Veita skal þunguðum og mjólkandi konum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á dókósaheksensýru þurfi að vera 200 mg til viðbótar við ráðlagðan dagskammt af ómega-3 fitusýrum fyrir fullorðna, þ.e. 250 mg af dókósaheksensýru (DHA) og eikósaþentensýru (EPA). Fullyrðinguna er aðeins heimilt að nota fyrir matvæli sem veita a.m.k. 200 mg dagskammt af dókósaheksensýru.		440/2011	373/2012
D-vítamín	D-vítamín er nauðsynlegt fyrir eðlilegan vöxt og þroskun beina í börnum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. uppspretta D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og skráð er í viðaukanum viðreglugerð (EB) nr. 1924/2006		983/2009	272/2012
Fosfór	Fosfór er nauðsynlegur fyrir eðlilegan vöxt og þroskun beina hjá börnum	Einungis má nota fullyrðinguna fyrir matvæli sem eru a.m.k. fosfórgjafi 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		1024/2009	272/2012
Járn	Járn stuðlar að eðlilegum vitsmunalegum þroska barna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. uppspretta járns 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		957/2010	965/2011

Joð	Joð stuðlar að eðlilegum vexti barna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. uppspretta joðs 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		957/2010	965/2011
Kalsíum	Kalsíum er nauðsynlegt fyrir eðlilegan vöxt og þroskun beina í börnum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. uppspretta kalsíums 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		983/2009	272/2012
Kalsíum og D-vítamín	Kalsíum og D-vítamín eru nauðsynleg fyrir eðlilegan vöxt og þroskun beina í börnum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. uppspretta kalsíums og D-vítamíns 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		983/2009	272/2012
Prótín	Prótín er nauðsynlegt fyrir eðlilegan vöxt og þroskun beina í börnum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. uppspretta prótíns eins og um getur í fullyrðingunni PRÓTÍNGJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006		983/2009	272/2012
α-línólensýra og línólsýra	Lífsnauðsynlegra fitusýrna er þörf fyrir eðlilegan vöxt og þroskun barna	Upplýsingar fyrir neytandann þess efnis að jákvæðu áhrifin fáist ef dagleg inntaka af α-línólensýru er 2 g og dagleg inntaka af línólsýru er 10 g		983/2009 (breytt með 376/2010)	272/2012

Tafla 3: Leyfilegar heilsufullyrðingar, aðrar en þær sem vísa til þess að dregið geti úr sjúkdómsáhættu og þær sem vísa til þroskunar barna og heilsu og skilyrði fyrir notkun þeirra. Auk þeirra skilyrða sem koma fram í töflunni þarf að uppfylla öll almenn skilyrði sem gilda um notkun heilsufullyrðinga.

Efni/matvæli	Fullyrðing	Skilyrði f. notkun	Skilyrði og/eða takmarkanir á notkun matvællanna og/eða viðbótaryfirlýsing eða viðvörðun	ESB reglugerð	IS reglugerð
Alfalínólensýra (ALA)	Alfalínólensýra stuðlarað 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.		432/2012	402/2013
Arabínoxýlan unnið úr fræhvítu úr hveiti	Neysla á arabínoxýlani 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 arabínoxýlani (AX), unnar úr fræhvítu úr hveiti (a.m.k. 60% arabínoxýlan 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 arabínoxýlani (AX), sem er unnið úr fræhvítu úr hveiti, sem hluta af máltíðinni.		432/2012	402/2013
A-vítamín	A-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi hjartans	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar A-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
A-vítamín	A-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar A-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
A-vítamín	A-vítamín hefur hlutverki að gegna við frumusérhæfingu (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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
B12-vítamín	B12-vítamín stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
B12-vítamín	B12-vítamín stuðlar að eðlilegri 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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
B12-vítamín	B12-vítamín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar hómósystemin	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
B12-vítamín	B12-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun rauðra blóðkorna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

B12-vítamín	B12-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
B12-vítamín	B12-vítamín stuðlar að því að draga úr þreytu og lúða	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
B12-vítamín	B12-vítamín hefur hlutverki að gegna við frumuskiptingu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B12-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun systems	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar hómósystem	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar prótín og glúkógen	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013



B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegri, sálfræðilegri starfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun rauðra blóðkorna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að því að draga úr þreytu og lúða	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
B6-vítamín	B6-vítamín stuðlar að því að halda reglu á hormónastarfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar B6-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Betaglúkön	Betaglúkön 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 betaglúkönum úr höfrum, hafraklíði, bygg, 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 betaglúkönum úr höfrum, hafraklíði, bygg, byggklíði eða blöndum af þessum betaglúkönum þurfi að vera 3 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.	432/2012	402/2013
Betaglúkön úr höfrum og bygg	Neysla á betaglúkönum úr höfrum eða bygg sem hluta af máltíð stuðlar að því að draga úr hækun á blóðsykri eftir máltíðina	Einungis má nota fullyrðinguna ef um er að ræða matvæli sem innihalda a.m.k. 4 g af betaglúkönum úr höfrum eða bygg 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 höfrum eða bygg sem hluta af máltíðinni.	432/2012	402/2013

Betaín	Betaín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar hómósystem	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 500 mg af betaíni í hverjum magnbundnum skammti. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á betaíni 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 á betaíni 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	432/2012	402/2013
Bíótín	Bíótín stuðlar að eðlilegum, orkugæfum (e. energy yielding) efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar bíótíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Bíótín	Bíótín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum orkugefandi næringarefna (e. macronutrients).	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar bíótíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Bíótín	Bíótín stuðlar að viðhaldi eðlilegs hárs	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar bíótíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

Bíótín	Bíótín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar slímhúðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar bíótíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Bíótín	Bíótín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar húðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar bíótíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins meðan á krefjandi líkamsæfingum stendur og að þeim loknum	Einungis 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 fram jákvæðu áhrifin.		432/2012	402/2013
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega æðastarfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi beina	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri myndun kollagens fyrir eðlilega starfsemi góma	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

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-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri, sálfræðilegri starfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

C-vítamín	C-vítamín stuðlar að því að draga úr þreytu og lúða	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
C-vítamín	C-vítamín stuðlar að endurnýjun afoxaðs forms E-vítamíns	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
C-vítamín	C-vítamín eykur upptöku járns	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar C-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Dókósaheksensýra (DHA)	Dókósaheksensýra stuðlar að viðhaldi eðlilegrar heilastarfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 40 mg af dókósaheksensýru 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 dókósaheksensýru þurfi að vera 250 mg til að fá fram jákvæðu áhrifin.		432/2012	402/2013
Dókósaheksensýra (DHA)	Dókósaheksensýra stuðlar að viðhaldi eðlilegrar sjónar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 40 mg af dókósaheksensýru 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 dókósaheksensýru þurfi að vera 250 mg til að fá fram jákvæðu áhrifin.		432/2012	402/2013
Dókósaheksensýra (DHA)	Dókósaheksensýra stuðlar að viðhaldi eðlilegs þríglyseríðmagns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 2 g daglega inntöku af dókósaheksensýru og sem innihalda dókósaheksensýru í samsetningu með eikósapentensýru. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á dókósaheksensýru þurfi að vera 2 g til að fá fram jákvæðu áhrifin. Þegar fullyrðingin er notuð um fæðubótarefni og/eða styrkt matvæli skal einnig veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg viðbótarinntaka á dókósaheksensýru og eikósapentensýru samanlagt skuli ekki fara yfir 5 g.	Ekki skal nota fullyrðinguna um matvæli sem eru ætluð börnum.	536/2013 (breytir 432/2012)	410/2014

Dókósaheksensýra og eikósapentensýra (DHA/EPA)	Dókósaheksensýra og eikósapentensýra stuðla að því að viðhalda eðlilegum blóðþrýstingi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 3 g daglega inntöku af dókósaheksensýru og eikósapentensýru. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á eikósapentensýru og dókósaheksensýru þurfi að vera 3 g til að fá fram jákvæðu áhrifin. Þegar fullyrðingin er notuð um fæðubótarefni og/eða styrkt matvæli skal einnig veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg viðbótarinntaka á dókósaheksensýru og eikósapentensýru samanlagt skuli ekki fara yfir 5 g.	Ekki skal nota fullyrðinguna um matvæli sem eru ætluð börnum.	536/2013 (breytir 432/2012)	410/2014
Dókósaheksensýra og eikósapentensýra (DHA/EPA)	Dókósaheksensýra og eikósapentensýra stuðla að því að viðhalda eðlilegu þríglyseríðmagni í blóði	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 2 g daglega inntöku af dókósaheksensýru og eikósapentensýru. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á eikósapentensýru og dókósaheksensýru þurfi að vera 2 g til að fá fram jákvæðu áhrifin. Þegar fullyrðingin er notuð um fæðubótarefni og/eða styrkt matvæli skal einnig veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg viðbótarinntaka á dókósaheksensýru og eikósapentensýru samanlagt skuli ekki fara yfir 5 g	Ekki skal nota fullyrðinguna um matvæli sem eru ætluð börnum.	536/2013 (breytir 432/2012)	410/2014
D-vítamín	D-vítamín stuðlar að eðlilegri upptöku/notkun kalsíums og fosfórs	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
D-vítamín	D-vítamín stuðlar að eðlilegu kalsíummagni í blóði	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
D-vítamín	D-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
D-vítamín	D-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar vöðvastarfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

D-vítamín	D-vítamín stuðlar að viðhaldi eðlilegra tanna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
D-vítamín	D-vítamín stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
D-vítamín	D-vítamín hefur hlutverki að gegna við frumuskiptingu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar D-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Eikósapentensýra og dókósahehexensýra (EPA/DHA)	Eikósapentensýra og dókósahehexensýra stuðla að eðlilegri hjartastarfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar eikósapentensýru og dókósahehexensýru eins og um getur í fullyrðingunni ÓMEGA-3-FITUSÝRUGJAFI 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 eikósapentensýru og dókósahehexensýru þurfi að vera 250 mg til að fá fram jákvæðu áhrifin.	432/2012	402/2013
Einómettaðar og/eða fjölmottaðar fitusýrur.	Það að láta ómettaða fitu koma í stað mettaðrar fitu í fæðu stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu [einómettaðar og fjölmottaðar fitusýrur eru ómettuðu fita]	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda mikið af ómettuðum fitusýrum eins og um getur í fullyrðingunni INNIHELDUR MIKIÐ AF ÓMETTAÐRI FITU líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
E-vítamín	E-vítamín stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar E-vítamíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Fjölfenól úr ólífuolíu	Fjölfenól úr ólífuolíu stuðlar að því að verja blóðfitu fyrir oxunarálagi	Einungis má nota fullyrðinguna um ólífuolíu sem inniheldur a.m.k. 5 mg af hýdroxýtýrósóli og afleiðum þess (t.d. Ólevrópeinflókar og týrósol) í hverjum 20 g af ólífuolíu. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á ólífuolíu þurfi að vera 20 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.	432/2012	402/2013

Flavanólar úr kakói	Flavanólar úr kakói stuðla að því að viðhalda þanþoli æða sem stuðlar að eðlilegu blóðflæði (***)	Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka flavanóla úr kakói þurfi að vera 200 mg til að fá fram jákvæðu áhrifin. Einungis má nota fullyrðinguna um kakódrykki (með kakódufti) eða um dökkt súkkulaði sem veitir a.m.k. 200 mg daglega inntöku af flavanólum úr kakói með stig fjölíðunar 1-10.		851/2013 (breytir 432/2012)	410/2014
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Fosfór	Fosfór stuðlar að eðlilegri starfsemi frumuhimna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fosfórs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Fólat	Fólat stuðlar að vefjavexti hjá þunguðum konum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fólatats eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013



Fólat	Fólat stuðlar að eðlilegri myndun aminosýra	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fólats eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Fólat	Fólat stuðlar að eðlilegri blóðmyndun	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fólats eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Fólat	Fólat stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar hómósysteini	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar fólats eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

Frúktósi	Neysla matvæla sem innihalda frúktósa framkallar minni hækkun á blóðsykri í samanburði við matvæli sem innihalda súkrósa eða glúkósa.	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal skipta út glúkósa og/eða súkrósa fyrir frúktósa í matvælum eða drykkjum, sem eru sætuð með sykri, þannig að glúkósa- og/eða súkrósainnihald í þessum matvælum eða drykkjum minnki um a.m.k. 30%		536/2013 (breytir 432/2012)	410/2014
Glúkómannan (konjakmannan)	Glúkómannan stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 4 g daglega inntöku af glúkómannan. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka glúkómannan þurfi að vera 4 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 samhliða ónógri vökvainntöku --ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í magann.	432/2012	402/2013
Glúkómannan (konjakmannan)	Glúkómannan stuðlar að þyngdartapi, sé það tekið inn sem hluti af orkusnauðu mataræði	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 1 g af glúkómannan 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 glösum af vatni, fyrir máltíðir og sem hluti af orkusnauðu mataræði.	Vara skal við hættu á köfnun fyrir fólk sem á í erfiðleikum með að kyngja eða við inntöku samhliða ónógri vökvainntöku --ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í magann.	432/2012	402/2013
Gúargúmmí	Gúargúmmí stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 10 g daglega inntöku af glúkómannan. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka glúkómannan þurfi að vera 10 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 samhliða ónógri vökvainntöku --ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í magann.	432/2012	402/2013
Hýdroxýprópýl- metýlsellulósi (HPMC)	Neysla á hýdroxýprópýlmetýlsellulósa með máltíð stuðlar að því að draga úr hækkun á blóðsykri eftir máltíðina	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda 4 g af hýdroxýprópýlmetýlsellulósa 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 hýdroxýprópýlmetýlsellulósa sem hluta af máltíðinni.	Vara skal við hættu á köfnun fyrir fólk sem á í erfiðleikum með að kyngja eða við inntöku samhliða ónógri vökvainntöku --ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í magann.	432/2012	402/2013

Hýdroxýprópýlmetýlsellulósi (HPMC)	Hýdroxýprópýlmetýlsellulósi stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 5 g daglega inntöku af hýdroxýprópýlmetýlsellulósa. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka hýdroxýprópýlmetýlsellulósa 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 samhliða ónógri vökvainntöku --ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í magann.	432/2012	402/2013
Hægmeltanleg sterkja	Neysla á vörum sem innihalda mikið af hægmeltanlegri sterkju (SDS) veldur minni hækkun blóðsykurs eftir máltíð samanborið við vörur sem innihalda lítið af hægmeltanlegri sterkju (**)	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli ef meltanlegu kolvetnin veita a.m.k. 60% af heildarorkunni og ef a.m.k. 55% kolvetnanna eru meltanleg sterkja og a.m.k. 40% þar af eru hægmeltanleg sterkja.		851/2013 (breytir 432/2012)	410/2014
Járn	Járn stuðlar að eðlilegri vitsmunastarfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar járn eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Járn	Járn stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar járn eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Járn	Járn stuðlar að eðlilegri myndun rauðra blóðkorna og blóðrauða	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar járn eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Járn	Járn stuðlar að eðlilegum flutningi súrefnis um líkamann	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar járn eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Járn	Járn stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar járn eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

Járn	Járn stuðlar að því að draga úr þreytu og lúða	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar járnns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Járn	Járn hefur hlutverki að gegna við frumuskiptingu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar járnns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Joð	Joð stuðlar að eðlilegri vitsmunastarfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar joðs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Joð	Joð stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar joðs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Joð	Joð stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar joðs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Joð	Joð stuðlar að viðhaldi eðlilegrar húðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar joðs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Joð	Joð stuðlar að eðlilegri framleiðslu skjaldkirtilshormóna og eðlilegri starfsemi skjaldkirtils	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar joðs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kalsíum	Kalsíum stuðlar að eðlilegri blóðstorknun	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kalsíum	Kalsíum stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kalsíum	Kalsíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kalsíum	Kalsíum stuðlar að eðlilegum flutningi taugaboða	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

Kalsíum	Kalsíum stuðlar að eðlilegri starfsemi meltingarensíma	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kalsíum	Kalsíum hefur hlutverki að gegna í frumuskiptingar- og sérhæfingarferlinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kalsíum	Kalsíum er nauðsynlegt fyrir viðhald eðlilegra beina	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kalsíum	Kalsíum er nauðsynlegt fyrir viðhald eðlilegra tanna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kalsíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kítósan	Kítósan stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu.	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 3 g daglega inntöku af kítósani. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á kítósani þurfi að vera 3 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.		432/2012	402/2013
Kjöt eða fiskur	Kjöt eða fiskur stuðlar að bættri járnupptöku þegar neytt er með öðrum matvælum sem innihalda járn	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 50 g af kjöti eða fiski í einum 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 50 g af kjöti eða fiski ásamt matvælum sem innihalda hemfrítt (e. non-haem) járn.		432/2012	402/2013
Klóríð	Klóríð stuðlar að eðlilegri meltingu með því að framleiða saltsýru í maganum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar klóríðs eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	Ekki er hægt að nota fullyrðinguna um klóríð ef gjafi þess er natríumklóríð.	432/2012	402/2013

Kolvetni	Kolvetni stuðla að viðhaldi eðlilegrar heilastarfsemi	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á kolvetnum úr öllum gjöfum þurfi að vera 130 g til að fá fram jákvæðu áhrifin. Heimilt er að nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 20 g af kolvetnum sem brotna niður í efnaskiptum mannslíkamans, að undanskildu fjölkóhóli, í hverjum magnbundnum skammti og eru í samræmi við næringarfullyrðinguna LÍTIÐ SYKURINNIHALD eða ÁN VIÐBÆTTIS SYKURS eins og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	Ekki skal nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda 100% sykur.	1018/2013 (breytir 432/2012)	876/2014
Kopar	Kopar stuðlar að viðhaldi eðlilegra bandvefja	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kopar	Kopar stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnasamskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kopar	Kopar stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kopar	Kopar stuðlar að eðlilegum litarefnum í hári	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kopar	Kopar stuðlar að eðlilegum flutningi járn í líkamanum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

Kopar	Kopar stuðlar að eðlilegum litarhætti húðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kopar	Kopar stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kopar	Kopar stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi (e. oxidative stress)	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar kopars eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Kólín	Kólín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum að því er varðar hómóstein	Einungis 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.		432/2012	402/2013
Kólín	Kólín stuðlar að eðlilegum fituefnaskiptum	Einungis 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.		432/2012	402/2013
Kólín	Kólín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar starfsemi lifrar	Einungis 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.		432/2012	402/2013
Kreatín	Kreatín bætir líkamlega frammistöðu þegar kemur að endurteknum lotum stuttra mjög krefjandi æfinga	Einungis 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.		432/2012	402/2013
Króm	Króm stuðlar að eðlilegum efnaskiptum orkugefandi næringarefna (e. macronutrient)	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar þrigilids króms eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013



Króm	Króm stuðlar að viðhaldi eðlilegs glúkósamagns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar þriggilds króms eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Laktasaensím	Laktasaensím bæta meltingu hjá einstaklingum sem eiga erfitt með að melta laktósa	Einungis má nota fullyrðinguna 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.	Einnig skal veita markhópnum upplýsingar þess efnis að þol fólks gagnvart laktósa sé mismikið og að það ætti að leita ráðgjafar varðandi hlutverki efnisins sem um ræðir í mataræði sínu.	432/2012	402/2013
Laktúlósi	Laktúlósi stuðlar að styttri gegnumferðartíma í meltingarvegi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda 10 g af laktósa í einum magnbundnum skammti. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna 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.		432/2012	402/2013
Lausnir kolvetna og rafkleyfra efna	Lausnir kolvetna og rafkleyfra efna stuðla að því að viðhalda þreki á 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, glúkósafjölliður og súkrósi. Að auki skulu þessar drykkjarvörur innihalda á bilinu 20 mmól/l (450 mg/l) og 50 mmól/l (1150 mg/l) af natríumi og hafa osmólasyrk á bilinu 200-330 mosm/kg vatn.		432/2012	402/2013

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, glúkósafjölliður og súkrósi. Að auki skulu þessar drykkjarvörur innihalda á bilinu 20 mmól/l (450 mg/l) og 50 mmól/l (1150 mg/l) af natríumi og hafa osmólástyrk á bilinu 200-330 mosm/kg vatn.	432/2012	402/2013
Lifandi ræktir í jógúrt	Lifandi ræktir í jógúrt eða gerjaðri mjólk bæta meltingu laktósa í vörunni hjá einstaklingum sem eiga í erfiðleikum með að melta laktósa	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal jógúrt eða gerjuð mjólk innihalda a.m.k. $10^8$ þyrpingarmyndandi einingar af frumræktarörveru (e. Colony Forming Units live starter microorganisms) ( <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>bulgaricus</i> og <i>Streptococcus thermophilus</i> ) á hvert gramm.	432/2012	402/2013
Línólsýra	Línólsýra stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna 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 neysla línólsýru þurfi að vera 10 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.	432/2012	402/2013
Magnesíum	Magnesíum stuðlar að því að draga úr þreytu og lúa	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Magnesíum	Magnesíum stuðlar að því að halda rafkleyfum efnunum í jafnvægi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Magnesíum	Magnesíum stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Magnesíum	Magnesíum stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013

Magnesíum	Magnesíum stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Magnesíum	Magnesíum stuðlar að eðlilegri prótínmyndun	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Magnesíum	Magnesíum stuðlar að eðlilegri sálfræðilegri starfsemi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Magnesíum	Magnesíum stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Magnesíum	Magnesíum stuðlar að viðhaldi eðlilegra tanna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Magnesíum	Magnesíum hefur hlutverki að gegna við frumskiptingu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar magnesíums eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Mangan	Mangan stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar mangans eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Mangan	Mangan stuðlar að eðlilegri myndun bandvefjar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar mangans eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Mangan	Mangan stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar mangans eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Matvæli sem innihalda lítið eða skert innihald 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 mettuðum 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.		432/2012	402/2013
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 af natríum eins og um getur í fullyrðingunni LÍTIÐ NATRÍUM/SALT eða með skert magn natríums eins og um getur í fullyrðingunni SKERT INNIHALD [HEITI NÆRINGAREFNISINS] eins og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Melatónín	Melatónín stuðlar að því að draga úr huglægrri flugþreytutilfinningu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 0,5 mg af melatóníni í hverjum magnbundnum skammti. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna 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.		432/2012	402/2013
Melatónín	Melatónín stuðlar að því að draga úr þeim tíma sem þarf til að sofna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 1 mg af melatóníni í hverjum magnbundnum skammti. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að lágmarksinntaka þurfi að vera 1 mg skömmu fyrir háttatíma.		432/2012	402/2013

Monascus purpureus (rauð gerjuð hrísgrjón)	Mónakólín K úr rauðum gerjuðum hrísgrjónum (e. red yeast rice) stuðlar að viðhaldi eðlilegs kólesterólmagns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 10 mg daglega inntöku af mónakólíni K úr rauðum gerjuðum hrísgrjónum. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á mónakólíni K úr réttum sem eru búnir til úr rauðum gerjuðum hrísgrjónum þurfi að vera 10 mg til að fá fram jákvæðu áhrifin.		432/2012	402/2013
Mólybden	Mólybden stuðlar að eðlilegum efnaskiptum amínósýra 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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Níasín	Níasín stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar níasíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Níasín	Níasín stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar níasíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Ný samsetning á óáfengum, súrum drykk með:	Með því að skipta út súrum drykkjum sem innihalda sykurlaus, s.s. gosdrykkjum, (yfirleitt 8–12 g sykurlaus/100ml) fyrir drykki með nýja samsetningu er stuðlað að því að viðhalda kölkun tanna (*)	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skulu súrir drykkir með nýjar samsetningar vera í samræmi við lýsinguna á matvælunum sem fullyrðingin gildir um.		851/2013 (breytir 432/2012)	410/2014
minna en 1 g af gerjanlegum kolvetnum á hverja 100 ml (sykur og önnur kolvetni að undanskildu fjölkóhóli),  - kalsíumi á bilinu frá 0,3 til 0,8 mól á hvert mól sýruefnis - pH gildi á bilinu 3,7–4,0.					
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 MIKIÐ AF ÓMETTAÐRI FITU líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Pantópensýra	Pantópensýra stuðlar að eðlilegum, orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar pantópensýru eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Pantópensýra	Pantópensýra stuðlar að eðlilegri myndun og efnaskiptum steroíðhormóna, D-vítamíns og nokkurra taugaboðefna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar pantópensýru eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Pantópensýra	Pantópensýra stuðlar að því að draga úr þreytu og lúða	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar pantópensýru eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

Pantóþensýra	Pantóþensýra stuðlar að eðlilegri, andlegri getu (e. mental performance)	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar pantóþensýru eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Pektín	Pektín stuðlar að því að viðhalda eðlilegu kólesterólmagni 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 köfnun fyrir fólk sem á í erfiðleikum með að kyngja eða við inntöku samhliða ónógri vökvainntöku --ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í maga.	432/2012	402/2013
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 köfnun fyrir fólk sem á í erfiðleikum með að kyngja eða við inntöku samhliða ónógri vökvainntöku --ráðlagt er að taka inn með miklu vatni til að tryggja að efnið nái niður í maga.	432/2012	402/2013
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 daglega inntaka á plöntusterólum/-stanólum þurfi að vera a.m.k. 0,8 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.		432/2012	402/2013
Prótín	Prótín stuðla 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.		432/2012	402/2013
Prótín	Prótín stuðla 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.		432/2012	402/2013
Prótín	Prótín stuðla að viðhaldi eðlilegra beina	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.		432/2012	402/2013

Ríbóflavín (B2-vítamín)	Ríbóflavín stuðlar að eðlilegum orkugæfum efnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríbóflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Ríbóflavín (B2-vítamín)	Ríbóflavín stuðlar að eðlilegri starfsemi taugakerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríbóflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Ríbóflavín (B2-vítamín)	Ríbóflavín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar slímhúðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríbóflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Ríbóflavín (B2-vítamín)	Ríbóflavín stuðlar að viðhaldi eðlilegra rauðra blóðkorna	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríbóflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Ríbóflavín (B2-vítamín)	Ríbóflavín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar húðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríbóflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Ríbóflavín (B2-vítamín)	Ríbóflavín stuðlar að viðhaldi eðlilegrar sjónar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríbóflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Ríbóflavín (B2-vítamín)	Ríbóflavín stuðlar að eðlilegum efnaskiptum járns	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríbóflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013



Ríbóflavín (B2-vítamín)	Ríbóflavín stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríbóflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Ríbóflavín (B2-vítamín)	Ríbóflavíns stuðlar að því að draga úr þreytu og lúá	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar ríbóflavíns eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013

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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Sink	Sink stuðlar að eðlilegum sýru- og basaefnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Sink	Sink stuðlar að eðlilegum kolvetnaefnaskiptum	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Sink	Sink stuðlar að eðlilegum efnaskiptum orkugefandi næringarefna (e. macronutrients)	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

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 VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Sink	Sink stuðlar að eðlilegum efnaskiptum A-vítamíns	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Sink	Sink stuðlar að eðlilegri prótínmyndun	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Sink	Sink stuðlar að viðhaldi eðlilegra beina	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Sink	Sink stuðlar að viðhaldi eðlilegs hárs	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Sink	Sink stuðlar að viðhaldi eðlilegra nagla	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Sink	Sink stuðlar að viðhaldi eðlilegrar húðar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

Sink	Sink stuðlar að viðhaldi eðlilegs magns testósteróns í blóðinu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Sink	Sink stuðlar að viðhaldi eðlilegrar sjónar	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Sink	Sink stuðlar að eðlilegri starfsemi ónæmiskerfisins	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Sink	Sink stuðlar að því að verja frumur fyrir oxunarálagi	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Sink	Sink hefur hlutverki að gegna við frumuskiptingu	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem eru a.m.k. gjafar sinks eins og um getur í fullyrðingunni [HEITI VÍTAMÍNS/VÍTAMÍNA] OG/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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 fullyrðinguna 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 fullyrtu áhrifin.		432/2012	402/2013
Staðgönguefni máltíðar til að stýra þyngd.	Það að láta staðgönguefni máltíðar (e. meal replacement) koma í stað tveggja máltíða á dag, sem hluta af orkusnauðu mataræði, stuðlar að þyngdartapi	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna 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 fullyrtu áhrifin.		432/2012	402/2013

Staðgönguefni sykurs, þ.e. kröftug sætuefni; xýlítól, sorbítól, mannítól, maltítól, laktítól, ísómalt, erytrítól, súkralósi og pólýdextrósi; D-tagatósi og ísómaltúlósi.	Neysla matvæla/drykkja sem innihalda <heiti staðgönguefnis sykurs> í stað sykurs* framkallar minni hækkun á blóðsykri efir neyslu þeirra í samanburði við önnur matvæli/aðra drykki sem innihalda sykur. * Ef um er að ræða D-tagatósa og ísómaltúlósa skal standa hér „aðrar sykurtegundir“	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skulu staðgönguefni koma í stað sykurs í matvælum og drykkjum, þ.e. kröftug sætuefni, xýlítól, sorbítól, mannítól, maltítól, laktítól, ísómalt, erytrítól, súkralósi eða pólýdextrósi, 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. Ef um er að ræða D-tagatósa og ísómaltúlósa skulu þessi efni koma í staðinn fyrir jafn mikið magn af öðrum sykri í sömu hlutföllum og sem um getur í fullyrðingunni SKERT INNIHALD [HEITI NÆRINGAREFNISINS] eins og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.	432/2012	402/2013
Staðgönguefni sykurs, þ.e. kröftug sætuefni; xýlítól, sorbítól, mannítól, maltítól, laktítól, ísómalt, erytrítól, súkralósi og pólýdextrósi; D-tagatósi og ísómaltúlósi.	Neysla matvæla/drykkja sem innihalda <heiti staðgönguefnis sykurs> í stað sykurs* stuðla að því að viðhald kölkun tanna. *Ef um er að ræða D-tagatósa og ísómaltúlósa skal standa hér „aðrar sykurtegundir“	Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skulu staðgönguefni koma í stað sykurs í matvælum og drykkjum (sem lækka pH-gildi tannsyklu niður fyrir 5,7), þ.e. kröftug sætuefni, xýlítól, sorbítól, mannítól, maltítól, laktítól, ísómalt, erytrítól, D-tagatósi, ísómaltúlósi, súkralósi eða pólýdextrósi, 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	432/2012	402/2013
Sykurlaust tyggigúmmí	Sykurlaust tyggigúmmí stuðlar að því að viðhalda kölkun tanna	Einungis má nota fullyrðinguna um tyggigúmmí sem samræmist skilyrðunum fyrir notkun næringarfullyrðingarinnar SYKURRNAUÐUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006. Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að þeir þurfi að tyggja í a.m.k. 20 mínútur eftir að hafa borðað eða drukkið til að fá fram jákvæðu áhrifin.	432/2012	402/2013
Sykurlaust tyggigúmmí	Sykurlaust tyggigúmmí stuðlar að því að hlutleysa sýrur í tannsyklu	Einungis má nota fullyrðinguna um tyggigúmmí sem samræmist skilyrðunum fyrir notkun næringarfullyrðingarinnar SYKURRNAUÐUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006. Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að þeir þurfi að tyggja í a.m.k. 20 mínútur eftir að hafa borðað eða drukkið til að fá fram jákvæðu áhrifin.	432/2012	402/2013
Sykurlaust tyggigúmmí	Sykurlaust tyggigúmmí stuðlar að því að draga úr munþurrki	Einungis má nota fullyrðinguna um tyggigúmmí sem samræmist skilyrðunum fyrir notkun næringarfullyrðingarinnar SYKURRNAUÐUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006. Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að þeir þurfi að nota tyggigúmmíið hvenær sem þeim finnst þeir þurrir í munni til að fá fram jákvæðu áhrifin.	432/2012	402/2013

Sykurlaust tyggigúmmí með karbamíði	Sykurlaust tyggigúmmí með karbamíði hlutleysir tannsyklusýrur á skilvirkari hátt en sykurlaust tyggigúmmí án karbamíðs	Einungis má nota fullyrðinguna um tyggigúmmí sem samræmist skilyrðunum fyrir notkun næringarfullyrðingarinnar SYKURSNAUÐUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006. Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal hvert stykki af sykurlausu tyggigúmmí innihalda a.m.k. 20 mg af karbamíði. Veita skal neytendum upplýsingar þess efnis að tyggja skuli tyggigúmmíið í a.m.k. 20 mínútur eftir að hafa borðað eða drukkið.		432/2012	402/2013
Sykurrófutrefjar	Sykurrófutrefjar 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.		40/2014 (breytir 432/2012)	954/2014
Trefjar úr byggkorni	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.		432/2012	402/2013
Trefjar úr hafrakorni	Trefjar úr hafrakorni stuðla að auknu rúmmáli hægða	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda mikið af trefjum, eins og um getur í fullyrðingunni TREFJARÍKUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
Trefjar úr hveitklíði	Trefjar úr hveitklíði 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 hveitklíði þurfi að vera a.m.k. 10 g til að fá fram fullyrtu áhrifin.		432/2012	402/2013
Trefjar úr hveitklíði	Trefjar úr hveitklíði 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.		432/2012	402/2013
Trefjar úr rúgi	Trefjar úr rúgi stuðla að eðlilegri starfsemi þarma	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem innihalda mikið af trefjum, eins og um getur í fullyrðingunni TREFJARÍKUR líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

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 daglega inntaka á valhnetum þurfi að vera 30 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.		432/2012	402/2013
Vatn	Vatn stuðlar að viðhaldi eðlilegrar líkams- og vitsmunastarfsemi	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	432/2012	402/2013
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	432/2012	402/2013
Virk viðarkol	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.		432/2012	402/2013
Þíamín	Þíamín stuðlar að eðlilegum orkugæfum 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 tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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 tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013
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/EÐA [HEITI STEINEFNIS/STEINEFNA]-GJAFI líkt og tilgreint er í viðaukanum við reglugerð (EB) nr. 1924/2006.		432/2012	402/2013

Polin sterkja	Það að láta þolna 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 látin koma í stað meltanlegrar sterkju þannig að endanlegt magn þolinnar sterkju sé a.m.k 14 % af heildarsterkjunni.		432/2012	402/2013
Þurrkaðar plómur af „sveskju“ ræktunarafrbrigði (Prunus domestica L.)	Þurrkaðar plómur/sveskjur stuðla að eðlilegri starfsemi þarma.	Einungis má nota fullyrðinguna um matvæli sem veita 100 g daglega inntöku af þurrkuðum plómum (sveskjum). Til að hægt sé að nota fullyrðinguna skal veita neytendum upplýsingar þess efnis að dagleg inntaka á þurrkuðum plómum (sveskjum) þurfi að vera 100 g til að fá fram jákvæðu áhrifin.		536/2013 (breytir 432/2012)	410/2014
α-sýklódestrín	Neysla á α-sýklódestríni sem hluta af máltíð sem inniheldur sterkju stuðlar að því að draga úr hækkun á blóðsykri eftir máltíðina	Nota má fullyrðinguna um matvæli sem innihalda a.m.k. 5 g af α-sýklódestríni í hverjum 50 g af sterkju 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 α-sýklódestríns sem hluta af máltíðinni.		536/2013 (breytir 432/2012)	410/2014

(\*) Leyfi veitt 24.9.2013 og notkun er takmörkuð við GlaxoSmithKline Services Unlited og hlutdeildarfélag þess GSK House, 980 Great West Road, Brentford, TW89GS, Breska konungsríkinu, í fimm ár.

(\*\*) Leyfi veitt 24.9.2013 og notkun er takmörkuð við Mondelēz International group, Three Parkway North Deerfield, IL 60015, Bandaríkjum Ameríku, í fimm ár.

(\*\*\*) Leyfi veitt 24.9.2013 og notkun er takmörkuð við Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, Belgíu, í fimm ár.