

**Ek-1**  
**BESLENME BEYANLARI VE BEYAN KOŞULLARI**

<b>Enerji / besin ögesi</b>	<b>Beslenme beyanı</b>	<b>Beyan koşulu</b>
Enerji/Kalori / besin ögeleri	Azaltılmış/Daha az <sup>(1)</sup>	- Enerji / besin ögesi miktarında, benzer bir ürüne göre en az %30'luk bir azalma sağlanması gerekir. <sup>(2)(3)</sup> - Enerji değerine ilişkin beyan yapıldığında, toplam enerji değerindeki azalmanın gıdanın hangi özelliğinden kaynaklandığı da belirtilir.
Enerji/Kalori	Düşük	- 100 g katı gıdadaki enerji değerinin 40 kcal (170 kJ)'den fazla olmaması gerekir veya, - 100 mL sıvı gıdadaki enerji değerinin 20 kcal (80 kJ)'den fazla olmaması gerekir. - Sofralık tatlandırıcılar için; 1 porsiyondaki enerji değerinin 4 kcal (17 kJ)'den fazla olmaması ve tatlılığın 6 g sakkaroz (yaklaşık 1 tatlı kaşığı sakkaroz) eşdeğer olması gerekir.
	Enerjisiz/Kalorisiz	- 100 mL sıvı gıdadaki enerji değerinin 4 kcal (17 kJ)'den fazla olmaması gerekir. - Sofralık tatlandırıcılar için; 1 porsiyondaki enerji değerinin 0,4 kcal (1,7 kJ)'den fazla olmaması ve tatlılığın 6 g sakkaroz (yaklaşık 1 tatlı kaşığı sakkaroz) eşdeğer olması gerekir.
Yağ	Düşük/Az	- 100 g katı gıdadaki yağ miktarının 3 g'dan fazla olmaması gerekir <sup>(4)</sup> veya, - 100 mL sıvı gıdadaki yağ miktarının 1,5 g'dan fazla olmaması gerekir. <sup>(4)</sup>
	Yağsız	- 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdadaki yağ miktarının 0,5 g'dan fazla olmaması gerekir. <sup>(4)</sup> - 'Yağsız' beyanı yapılan gıdalarda, gıdanın yağ miktarında ne kadar azalma olduğunu ifade eden '% ... yağsız' gibi beyanlar yapılamaz.
Doymuş yağ	Düşük/Az	- 100 g katı gıdadaki doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitleri toplamının 1,5 g'dan fazla olmaması gerekir veya, - 100 mL sıvı gıdadaki doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitleri toplamının 0,75 g'dan fazla olmaması gerekir ve, - Doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitleri toplamının sağladığı enerji, toplam enerjinin %10'undan fazla olamaz.
	Doymuş yağ içermez/ Doymuş yağ yoktur	- 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdadaki doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitleri toplamının 0,1 g'dan fazla olmaması gerekir.
Omega 3 yağ asitleri	Kaynak/İçerir/...ilaveli	- 100 g ve 100 kcal gıdadaki alfa-linolenik asit (ALA) miktarının en az 0,3 g olması gerekir veya, - 100 g ve 100 kcal gıdadaki eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosahekzaenoik asit (DHA) miktarları toplamının en az 40 mg olması gerekir.
	Yüksek <sup>(5)</sup>	- 100 g ve 100 kcal gıdadaki alfa-linolenik asit (ALA) miktarının en az 0,6 g olması gerekir veya, - 100 g ve 100 kcal gıdadaki eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosahekzaenoik asit (DHA) miktarları toplamının en az 80 mg olması gerekir.
Tekli doymamış yağ	Yüksek <sup>(5)</sup>	Gıdadaki yağ asitlerinin en az %45'inin tekli doymamış yağlardan oluşması ve bu tekli doymamış yağların gıdanın enerjisinin %20'sinden fazlasını sağlaması gerekir.
Çoklu doymamış yağ	Yüksek <sup>(5)</sup>	Gıdadaki yağ asitlerinin en az %45'inin çoklu doymamış yağlardan oluşması ve bu çoklu doymamış yağların gıdanın enerjisinin %20'sinden fazlasını sağlaması gerekir.

Doymamış yağ	Yüksek <sup>(5)</sup>	Gıdadaki yağ asitlerinin en az %70'inin doymamış yağlardan oluşması ve bu doymamış yağların gıdanın enerjisinin %20'sinden fazlasını sağlaması gerekir.
Trans yağ	Trans yağ içermez/Trans yağ yoktur	Trans yağ asidi miktarının, yağlarda veya bileşen olarak yağ içeren gıdalarda toplam yağın 100 gramında 1 gramdan az olması gerekir.
Şeker	Düşük/Az	- 100 g katı gıdadaki şeker miktarının 5 g'dan fazla olmaması gerekir veya, - 100 mL sıvı gıdadaki şeker miktarının 2,5 g'dan fazla olmaması gerekir.
	Şekersiz	- 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdadaki şeker miktarının 0,5 g'dan fazla olmaması gerekir.
	İlave şeker içermez/ Şeker ilavesiz	- Gıdada herhangi bir mono- veya disakkarit veya tatlandırma özelliği için ilave edilen bir başka gıda bulunmaması gerekir. Eğer gıdada doğal olarak şeker bulunuyorsa, gıdanın etiketinde "DOĞAL OLARAK ŞEKER İÇERİR." ifadesine de yer verilir.
Sodyum/Tuz	Azaltılmış/Daha az	- Sodyum veya eşdeğeri tuz miktarında, benzer bir ürüne göre en az %25'lik bir azalma sağlanması gerekir.
	Düşük/Az	- 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdada, 0,12 g'dan fazla sodyum veya 0,31 g'dan fazla tuz bulunmaması gerekir.
	Çok düşük/Çok az	- 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdada, 0,04 g'dan fazla sodyum veya 0,1 g'dan fazla tuz bulunmaması gerekir.
	Sodyumsuz/ Tuzsuz	- 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdada, 0,005 g'dan fazla sodyum veya 0,013 g'dan fazla tuz bulunmaması gerekir.
Lif	Artırılmış/Daha fazla	- 'Kaynak' beyanı için verilen değerlerin sağlanması ve gıdanın benzer bir ürüne göre en az % 30 daha fazla lif içermesi gerekir.
	Kaynak/İçerir/...ilaveli	- 100 g gıdadaki lif miktarının en az 3 g olması gerekir veya, - 100 kcal'deki lif miktarının en az 1,5 g olması gerekir.
	Yüksek <sup>(5)</sup>	- 100 g gıdadaki lif miktarının en az 6 g olması gerekir veya, - 100 kcal'deki lif miktarının en az 3 g olması gerekir.
Protein	Artırılmış/Daha fazla	- 'Kaynak' beyanı için verilen değerlerin sağlanması ve gıdanın benzer bir ürüne göre en az % 30 daha fazla protein içermesi gerekir.
	Kaynak/İçerir/...ilaveli	- Gıdanın enerji değerinin en az % 12'sinin protein tarafından sağlanması gerekir.
	Yüksek <sup>(5)</sup>	- Gıdanın enerji değerinin en az % 20'sinin protein tarafından sağlanması gerekir.
Vitaminler ve/veya Mineraller	Azaltılmış	- Ek-8'de yer alan mikro besin öğeleri için, ürünün içerdiği mikro besin öğesinin beslenme referans değerini karşılama yüzdesinde benzer bir ürüne göre en az 10 birim azalma sağlanması gerekir.
	Kaynak/İçerir/...ilaveli	- Gıdadaki vitamin ve/veya mineral miktarının, Ek-8'de tanımlanmış olan belirgin miktarda olması gerekir.
	Yüksek <sup>(5)</sup>	- 'Kaynak' beyanı için verilen değerlerin 2 katının karşılanması gerekir.

<sup>(1)</sup> Bu beyan için belirlenen koşullara uyan gıdalar için; enerji veya ilgili besin öğesine atıfta bulunacak şekilde '... azaltılmış' veya 'daha az ...' beyanının etikette yer alması koşuluyla, ilave olarak benzer başka bir beyana da yer verilebilir.

<sup>(2)</sup> Bu beyan koşulunun yağla ilişkin olanı, yağ içeriğine göre sınıflandırma yapılan gıdalar için geçerli değildir.

<sup>(3)</sup> Bu beyan koşulu, sodyum/tuz ve Ek-8'de yer alan mikro besin öğeleri (vitaminler ve mineraller) için geçerli değildir.

<sup>(4)</sup> Bu beyan koşulları, yağ içeriğine göre sınıflandırma yapılan gıdalar için geçerli değildir.

<sup>(5)</sup> Yüksek ifadesi yerine 'bol' ifadesi kullanılabilir.

## Ek-2

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

	<b>Besin ögesi, madde, gıda veya gıda kategorisi</b>	<b>Beyan</b>	<b>Beyanı Koşulu</b>	<b>Sağlıkla İlişkisi<sup>(1)</sup></b>
1.	Alfa linolenik asit (ALA)	“ALA normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki ALA miktarının Ek-1’de yer alan omega 3-yağ asitleri ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin, günde 2g ALA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal kan kolesterol düzeyinin korunması
2.	Arpa tanesi lifi	“Arpa tanesi lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki lif miktarının, Ek-1’de yer alan “YÜKSEK LİF” beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.	Dışkı hacminin artması
3.	Beta-glukanlar	“Beta-glukanlar normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunda en az 1,0 g yulaf, yulaf kepeği, arpa, arpa kepeği veya bu kaynakların karışımından elde edilen beta-glukan içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin görülebilmesi için yulaf, yulaf kepeği, arpa, arpa kepeği veya bunların karışımlarından elde edilen beta glukan tüketiminin en az 3 g/gün olması gerektiği bilgisi verilir.	Normal kan kolesterol düzeyinin korunması
4.	Betain	“Betain normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunun en az 500 mg betain içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 1.5 g betain alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Tüketiciye, günde 4 gramdan fazla alındığında, kan kolesterol düzeyini belirgin şekilde arttırabileceği bilgisi verilir.	Normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunma
5.	Biotin	“Biotin normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki biotin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Enerji oluşum metabolizması
6.	Biotin	“Biotin normal makrobesin öğeleri metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki biotin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal makrobesin öğeleri metabolizmasına katkısı
7.	Biotin	“Biotin normal saçın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki biotin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal saçın korunması
8.	Biotin	“Biotin normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki biotin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal mukoza ve cildin korunması
9.	Biotin	“Biotin normal cildin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki biotin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal mukoza ve cildin korunması
10.	Kalsiyum	“Kalsiyum normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Enerji oluşum metabolizması

11.	Kalsiyum	“Kalsiyum normal kas fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kas fonksiyonu ve sinir iletimi
12.	Kalsiyum	“Kalsiyum sindirim enzimlerinin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Sindirim enzimlerinin fonksiyonu
13.	Kalsiyum	“Kalsiyumun hücre bölünmesinde ve özelleşmesi sürecinde görevi vardır.”	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hücre bölünmesi ve farklılaşmasının düzenlenmesi
14.	Kalsiyum	“Kalsiyum normal kemiklerin korunması için gereklidir.”	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal kemik ve dişlerin korunması
15.	Kalsiyum	“Kalsiyum normal dişlerin korunması için gereklidir.”	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal kemik ve dişlerin korunması
16.	Karbonhidrat-elektrolit çözeltileri	“Karbonhidrat-elektrolit çözeltileri fiziksel egzersiz sırasında su emilimini artırır.”	Karbonhidrat-elektrolit çözeltilerinin, her bir litresinin karbonhidratlardan gelen enerjisinin 80-350 kcal olması ve enerjinin en az %75’inin yüksek glisemik yanıtı uyaran glukoz, glukoz polimerleri ve sukroz gibi karbonhidratlardan sağlanması gerekir. Ek olarak, bu içeceklerin 20 mmol/L (460mg/L) - 50 mmol/L (1.159mg/L) arasında sodyum içermesi ve ozmolalitesinin 200-330 mOsm/kg su olması gerekir.	Egzersiz sırasında su emiliminin artırılması
17.	Kitosan	“Kitosan normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki kitosan miktarının 3g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g kitosan alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal kan LDL-kolesterol konsantrasyonlarının korunması
18.	Klorür	“Klorür midede hidroklorik asit üretimi ile normal sindirime katkıda bulunur.”	Gıdadaki klorür miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Beyan sodyum klorür kaynağından gelen klorür için kullanılamaz.	- Midede hidroklorik asit üretimi ile normal sindirime katkıda bulunması
19.	Kolin	“Kolin normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunun veya 100 gramının veya 100 ml’sinin en az 82.5 mg kolin içermesi gerekir.	Normal homosistein metabolizmasına katkısı
20.	Kolin	“Kolin normal lipid metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunun veya 100 gramının veya 100 ml’sinin en az 82.5 mg kolin içermesi gerekir.	Normal lipid metabolizmasına katkısı
21.	Kolin	“Kolin normal karaciğer fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunun veya 100 gramının veya 100 ml’sinin en az 82.5 mg kolin içermesi gerekir.	Normal karaciğer fonksiyonunun korunması
22.	Krom	“Krom normal makro besin öğeleri metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki üç değerlikli krom miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal makro besin öğeleri metabolizmasına katkısı

23.	Bakır	“Bakır normal bağ dokuların korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki bakır miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağ dokuların korunması
24.	Bakır	“Bakır normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki bakır miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
25.	Bakır	“Bakır normal saç pigmentasyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki bakır miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal saç ve cilt pigmentasyonun korunması
26.	Bakır	Bakır normal cilt pigmentasyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki bakır miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Cilt ve saç pigmentasyonunun korunması
27.	Bakır	“Bakır bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki bakır miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunması
28.	Kreatin	“Kreatin kısa süreli, yüksek yoğunluklu egzersizlerin ardı ardına yapılmasında fiziksel performansı artırır.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki kreatin miktarının 3g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g kreatin alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. Bu beyan, sadece yüksek yoğunluklu egzersiz yapan yetişkinleri hedef alan gıdalar için geçerlidir.	Kısa süreli, yüksek yoğunluklu, tekrarlayan egzersiz devrelerinde fiziksel performansın artırılması
29.	Dokosahekzaen oik asit (DHA)	“DHA normal beyin fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın 100 gramı ve 100 kcal’sinin en az 40 mg DHA içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 250 mg DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal beyin fonksiyonlarının korunması
30.	Dokosahekzaen oik asit (DHA)	“DHA normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın 100 gramı ve 100 kcal’sinin en az 40 mg DHA içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 250 mg DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal görme yetisinin korunması
31.	Eikosapentaenoi k asit ve Dokosahekzaen oik asit (EPA/DHA)	“EPA ve DHA kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki EPA ve DHA miktarı Ek-1’de yer alan omega 3- yağ asitleri ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin; günde 250 mg EPA ve DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal kalp fonksiyonlarının korunması
32.	Florür	“Florür diş mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki florür miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Diş mineralizasyonunun korunması
33.	Folat	“Folat normal amino asit sentezine katkıda bulunur.”	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal amino asit sentezine katkısı
34.	Folat	“Folat normal kan oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kan oluşumu

35.	Folat	“Folat normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Homosistein metabolizması
36.	Folat	“Folat bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sistemi fonksiyonları
37.	Folat	“Folat yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
38.	Folat	“Folatın hücre bölünmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hücre bölünmesi
39.	Doymuş yağ asidi düşük veya azaltılmış gıdalar	“Doymuş yağ tüketiminin azaltılması normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki doymuş yağ miktarının en az Ek 1’de yer alan düşük veya azaltılmış doymuş yağ beyan koşullarından birini karşılaması gerekir	Normal kan LDL-kolesterol konsantrasyonlarının korunması
40.	Sodyumu düşük veya azaltılmış gıdalar	“Sodyum tüketiminin azaltılması normal kan basıncının korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki sodyum/tuz miktarının en az Ek 1’de yer alan düşük veya azaltılmış sodyum/tuz beyan koşullarından birini karşılaması gerekir.	Normal kan basıncının korunması
41.	Glukomannan(k onjak mannanı)	“Glukomannan normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki glukomannan miktarının 4g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 4 g glukomannan alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve glukomannanın mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması
42.	Guar gam	“Guar gam normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki guar gam miktarının 10 g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 10 g guar gam alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve guar gam’ın mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması
43.	Hidroksipropilmetilsetilüloz (HPMC)	“Hidroksipropilmetilsetilüloz normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki HPMC miktarının 5 g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 5 g HPMC alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve HPMC’nin mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması
44.	İyot	“İyot normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki iyot miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı

45.	İyot	“İyot normal cildin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki iyot miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Cildin korunması
46.	İyot	“İyot tiroid hormonlarının normal üretimine ve normal tiroid fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki iyot miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal tiroid fonksiyonları ve tiroid hormonlarının üretimine katkısı
47.	Demir	“Demir normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
48.	Demir	“Demir kırmızı kan hücrelerinin ve hemoglobinin normal oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kırmızı kan hücrelerinin ve hemoglobinin oluşumu
49.	Demir	“Demir vücutta normal oksijen taşınımına katkıda bulunur.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Oksijen taşınması
50.	Demir	“Demir bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sistemi fonksiyonları
51.	Demir	“Demir yorgunluğun ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
52.	Demir	“Demirin hücre bölünmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hücre bölünmesi
53.	Laktaz enzimi	“Laktaz enzimi laktozu sindirme zorluğu olan bireylerde laktoz sindirimine yardımcı olur.”	Sadece, en az 4500 FCC (Food Chemicals Codex) birimi laktaz enzimi içeren takviye edici gıdalarda yapılır. Hedef kitleye, laktoz içeren her öğünle birlikte tüketilmesi gerektiği bilgisi verilir.	Laktozun parçalanması
54.	Laktuloz	“Laktuloz, bağırsaktan geçişin hızlanmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonundaki laktuloz miktarının 10g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin; günde tek seferde 10 g laktuloz alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Bağırsaktan geçişin kısaltılması
55.	Linoleik asit	“Linoleik asit normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın 100 gramı ve 100 kcal’sinin en az 1.5 g linoleik asit (LA) içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 10g LA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonlarının korunması
56.	Canlı yoğurt kültürleri/ mayası *	“Yoğurt veya fermente süt içindeki canlı yoğurt kültürleri/mayası laktozu sindirme zorluğu çeken bireylerin laktoz sindirimini geliştirir”	Yoğurt veya fermente sütün 1 gramında en az $1.0 \times 10^8$ kob canlı mikroorganizma ( <i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>Bulgaricus</i> ve <i>Streptococcus thermophilus</i> ) bulunması gerekir.	Laktoz sindirimini iyileştirilmesi

		* “kültür” yerine “maya” ifadesi de kullanılabilir.		
57.	Magnezyum	“Magnezyum yorgunluğun ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
58.	Magnezyum	“Magnezyum elektrolit dengesine katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Elektrolit dengesi
59.	Magnezyum	“Magnezyum normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Enerji oluşum metabolizması
60.	Magnezyum	“Magnezyum normal kas fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Sinir iletimi ve kalp kasının da dahil olduğu kas kasılması
61.	Magnezyum	“Magnezyum normal protein sentezine katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Protein sentezi
62.	Magnezyum	Magnezyum normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kemiklerin korunması
63.	Magnezyum	Magnezyum normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Dişlerin korunması
64.	Magnezyum	“Magnezyumun hücre bölünmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hücre bölünmesi
65.	Mangan	“Mangan normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki mangan miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
66.	Mangan	Mangan normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki mangan miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kemiklerin korunması
67.	Mangan	“Mangan bağ dokunun normal oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki mangan miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağ dokunun normal oluşumuna katkısı
68.	Et veya Balık	“Et veya balık, demir içeren diğer gıdalarla birlikte tüketildiğinde demir emiliminin iyileşmesine katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunda et veya balık miktarının en az 50g olması gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin, günde 50 g et veya balığın ,hem olmayan demir içeren gıda(larla) birlikte alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir.	Hem olmayan demir emiliminin iyileştirilmesi
69.	Molibden	“Molibden kükürt içeren aminoasitlerin normal	Gıdadaki molibden miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal amino asit metabolizmasına katkısı



		metabolizmasına katkıda bulunur.”		
70.	Kırmızı pirinç mayası (Monascus purpureous)	“Kırmızı pirinç mayasındaki monacolin K normal kan kolesterolü düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki, kırmızı pirinç mayasındaki monacolin K miktarının 10 mg olması gerekir.  Tüketiciye faydalı etkinin günde 10 mg monacolin K karşılığı fermente kırmızı pirinç mayası tüketildiğinde sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal LDL kolesterol konsantrasyonlarının korunması
71.	Tekli ve/veya çoklu doymamış yağ asitleri	“Diyette doymuş yağların doymamış yağlarla yer değiştirmesi normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki doymamış yağ miktarının , Ek-1’de yer alan “yüksek doymamış yağ” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Gıda ve diyetlerdeki doymuş yağ asidi karışımlarının doymamış yağ asidi karışımlarıyla değiştirilmesi ve normal kan LDL kolesterol konsantrasyonlarının korunması
72.	Niasin	“Niasin normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki niasin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
73.	Niasin	“Niasin normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki niasin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Normal cilt ve mukozanın korunması
74.	Niasin	“Niasin normal cildin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki niasin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Normal cilt ve mukozanın korunması
75.	Niasin	“Niasin yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki niasin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
76.	Yulaf tanesi lifi	“Yulaf tanesi lifi dışı hacminin artmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki lif miktarının Ek-1’de yer alan “yüksek lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Dışkı hacminin artması
77.	Oleik asit	“Diyette doymuş yağların doymamış yağlarla yer değiştirmesi normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. Oleik asit bir doymamış yağdır.”	Gıdadaki doymamış yağ miktarının, Ek-1’de yer alan “yüksek doymamış yağ” beyanı için geçerli koşulu karşılaması gerekir.	Normal kan LDL-kolesterol konsantrasyonlarının korunması
78.	Pantotenik asit	“Pantotenik asit normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki pantotenik asit miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Enerji oluşum metabolizması
79.	Pantotenik asit	“Pantotenik asit steroid hormonlarının, D vitamininin ve bazı sinir ileticilerin normal	Gıdadaki pantotenik asit miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Steroid hormonlarının, D vitamininin ve bazı sinir ileticilerin

		sentezi ve metabolizmasına katkıda bulunur.”		sentezi ve metabolizması
80.	Pantotenik asit	“Pantotenik asit yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki pantotenik asit miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir..	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
81.	Pektinler	“Pektinler normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki pektinin 6 g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 6 g pektin alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve pektinin mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması
82.	Fosfor	“Fosfor normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki fosfor miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Enerji oluşum metabolizması
83.	Fosfor	“Fosfor hücre membranlarının normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki fosfor miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hücre membranlarının fonksiyonu
84.	Fosfor	“Fosfor normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki fosfor miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal kemiklerin ve dişlerin korunması
85.	Fosfor	“Fosfor normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki fosfor miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal kemiklerin ve dişlerin korunması
86.	Bitki sterolleri ve bitki stanolleri	“Bitki sterolleri veya stanolleri normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Tüketiciye, faydalı etkinin günde 0,8 g bitki sterol veya stanol alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması
87.	Potasyum	“Potasyum normal kas fonksiyonlarına katkıda bulunur.”	Gıdadaki potasyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kas ve nörolojik fonksiyon
88.	Potasyum	“Potasyum normal kan basıncının korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki potasyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kan basıncı
89.	Protein	“Protein kas kütlesinin artışına katkıda bulunur.”	Gıdadaki protein miktarının Ek-1’de yer alan protein ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Kas kütlesinin korunması ya da artışı
90.	Protein	“Protein kas kütlesinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki protein miktarının Ek-1’de yer alan protein ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Kas kütlesinin korunması ya da artışı
91.	Protein	“Protein normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki protein miktarının Ek-1’de yer alan protein ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Normal kemiklerin korunması

92.	Riboflavin (B <sub>2</sub> Vitamini)	“Riboflavin(B <sub>2</sub> Vitamini) normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
93.	Riboflavin (B <sub>2</sub> Vitamini)	“Riboflavin(B <sub>2</sub> Vitamini) normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal cilt ve mukozanın korunması
94.	Riboflavin (B <sub>2</sub> Vitamini)	“Riboflavin(B <sub>2</sub> Vitamini) normal kırmızı kan hücrelerinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal kırmızı kan hücrelerinin korunması
95.	Riboflavin (B <sub>2</sub> Vitamini)	“Riboflavin(B <sub>2</sub> Vitamini) normal cildin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal cilt ve mukozanın korunması
96.	Riboflavin (B <sub>2</sub> Vitamini)	“Riboflavin(B <sub>2</sub> Vitamini) normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal görme yetisinin korunması
97.	Riboflavin (B <sub>2</sub> Vitamini)	“Riboflavin(B <sub>2</sub> Vitamini) demirin normal metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Demirin normal metabolizmasına katkısı
98.	Riboflavin (B <sub>2</sub> Vitamini)	“Riboflavin(B <sub>2</sub> Vitamini) yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
99.	Çavdar lifi	“Çavdar lifi normal bağırsak fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki lif miktarının Ek-1’de yer alan “Yüksek Lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir .	Bağırsak fonksiyonunda değişim
100.	Selenyum	“Selenyum normal saçın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki selenyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Normal saçın korunması
101.	Selenyum	“Selenyum normal tırnakların korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki selenyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal tırnakların korunması
102.	Selenyum	“Selenyum bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki selenyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağıışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunması
103.	Selenyum	“Selenyum normal tiroit fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki selenyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Tiroit fonksiyonu
104.	Şekersiz sakız	“Şekersiz sakız, diş mineralizasyonunun	Sakızdaki şeker miktarının Ek-1’de yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Diş mineralizasyonunun korunması

		korunmasına katkıda bulunur.”	Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir.	
105.	Şekersiz sakız	“Şekersiz sakız plak asitlerinin nötralizasyonuna katkıda bulunur.”	Sakızdaki şeker miktarının Ek-1’de yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir..	Plak asitlerinin nötralizasyonu
106.	Şekersiz sakız	“Şekersiz sakız ağız kuruluğunun azalmasına katkıda bulunur.”	Sakızdaki şeker miktarının Ek-1’de yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir.	Ağız kuruluğunun azalması
107.	Karbamit içeren şekersiz sakız	“Karbamit içeren şekersiz sakız plak asitlerini karbamit içermeyen şekersiz sakızlardan daha etkili nötralize eder.”	Sakızdaki şeker miktarının Ek-1’de yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Şekersiz sakızın her parçasının en az 20 mg karbamit içermesi gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir.	Plak asitlerinin nötralizasyonu
108.	Tiamin(B <sub>1</sub> vitamini)	“Tiamin(B <sub>1</sub> vitamini) normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki tiamin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Enerji oluşum metabolizması
109.	Tiamin(B <sub>1</sub> vitamini)	“Tiamin(B <sub>1</sub> vitamini) kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki tiamin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kalp fonksiyonu
110.	A Vitamini	“A vitamini normal demir metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Demir metabolizması
111.	A Vitamini	“A vitamini normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal mukozanın ve cildin korunması
112.	A Vitamini	“A vitamini normal cildin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal mukozanın ve cildin korunması
113.	A Vitamini	“A vitamini normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal görme yetisinin korunması
114.	A Vitamini	“A vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonlarının korunması
115.	A Vitamini	“A vitaminin hücre özelleşmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hücre farklılaşması
116.	B <sub>12</sub> vitamini	“B <sub>12</sub> vitamini normal enerji oluşum	Gıdadaki B <sub>12</sub> vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az	Enerji oluşum metabolizması

		metabolizmasına katkıda bulunur.”	“kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	
117.	B <sub>12</sub> vitamini	“B <sub>12</sub> vitamini normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki B <sub>12</sub> vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal homosistein metabolizmasına katkısı
118.	B <sub>12</sub> vitamini	“B <sub>12</sub> vitamini normal kırmızı kan hücresi oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki B <sub>12</sub> vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kırmızı kan hücresi oluşumu
119.	B <sub>12</sub> vitamini	“B <sub>12</sub> vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki B <sub>12</sub> vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sisteminin fonksiyonu
120.	B <sub>12</sub> vitamini	“B <sub>12</sub> vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki B <sub>12</sub> vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
121.	B <sub>12</sub> vitamini	“B <sub>12</sub> vitaminin hücre bölünmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki B <sub>12</sub> vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hücre bölünmesi
122.	B <sub>6</sub> vitamini	“B <sub>6</sub> vitamini normal sistein sentezine katkıda bulunur.”	Gıdadaki B <sub>6</sub> vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal sistein sentezine katkısı
123.	B <sub>6</sub> vitamini	“B <sub>6</sub> vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki B <sub>6</sub> vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
124.	B <sub>6</sub> vitamini	“B <sub>6</sub> vitamini normal homosistenin metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki B <sub>6</sub> vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal homosistenin metabolizmasına katkısı
125.	B <sub>6</sub> vitamini	“B <sub>6</sub> vitamini normal protein ve glikojen metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki B <sub>6</sub> vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Protein ve glikojen metabolizması
126.	B <sub>6</sub> vitamini	“B <sub>6</sub> vitamini normal kırmızı kan hücreleri oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki B <sub>6</sub> vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kırmızı kan hücresi oluşumu
127.	B <sub>6</sub> vitamini	“B <sub>6</sub> vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki B <sub>6</sub> vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sisteminin fonksiyonu
128.	B <sub>6</sub> vitamini	“B <sub>6</sub> vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki B <sub>6</sub> vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
129.	C vitamini	“C vitamini yoğun fiziksel egzersiz sırasında ve sonrasında bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarının 200 mg C Vitamini içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günlük tavsiye edilen C vitamini alımına ek olarak günde 200 mg daha C Vitamini alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Yoğun fiziksel egzersiz sırasında ve sonrasında bağışıklık sisteminin fonksiyonu

130.	C vitamini	“C vitamini kan damarlarının normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kollajen oluşumu
131.	C vitamini	“C vitamini kemiklerin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kollajen oluşumu
132.	C vitamini	“C vitamini kırıkdağın normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kollajen oluşumu
133.	C vitamini	“C vitamini diş etlerinin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kollajen oluşumu
134.	C vitamini	“C vitamini cildin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kollajen oluşumu
135.	C vitamini	“C vitamini dişlerin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kollajen oluşumu
136.	C vitamini	“C vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
137.	C vitamini	“C vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunması
138.	C vitamini	“C vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
139.	C vitamini	“C vitamini E vitamininin indirgenmiş formunun yeniden oluşmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	E vitamininin indirgenmiş formunun yeniden oluşması
140.	C vitamini	“C vitamini demir emilimini artırır.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hem olmayan demir emilimi
141.	D vitamini	“D vitamini kalsiyumun ve fosforun normal	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kalsiyum ve fosforun emilimi ve kullanımı ile normal kan kalsiyum

		emilimine/kullanımına katkıda bulunur.”		konsantrasyonunun korunması
142.	D vitamini	“D vitamini normal kan kalsiyum düzeyine katkıda bulunur.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kalsiyum ve fosforun emilimi ve kullanımı ile normal kan kalsiyum konsantrasyonunun korunması
143.	D vitamini	“D vitamini normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kemik ve dişlerin korunması
144.	D vitamini	“D vitamini normal kas fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal kas fonksiyonu
145.	D vitamini	“D vitamini normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kemik ve dişlerin korunması
146.	D vitamini	“D vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonu ve enflamasyon yanıtı
147.	D vitamini	“D vitaminin hücre bölünmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hücre bölünmesi
148.	K vitamini	“K vitamini normal kan pıhtılaşmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki K vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kan pıhtılaşması
149.	K vitamini	“K vitamini normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki K vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kemiklerin korunması
150.	Ceviz	“Ceviz damarların esnekliğinin artmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın, günlük tüketim miktarının 30 g ceviz içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 30g ceviz alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Endotele bağlı damar genişlemesini kolaylaştırır
151.	Buğday kepeği lifi	“Buğday kepeği lifi bağırsaktan geçişin hızlanmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki lif miktarının, Ek-1’de yer alan “yüksek lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.  Tüketiciye, beyan edilen etkinin günde en az 10 g buğday kepeği lifi alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Bağırsaktan geçiş süresinin kısaltılması
152.	Buğday kepeği lifi	“Buğday kepeği lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki lif miktarının, Ek-1’de yer alan “yüksek lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Dışkı hacminin artması
153.	Çinko	“Çinko, normal asit-baz metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Asit-baz metabolizması

154.	Çinko	“Çinko, normal karbonhidrat metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal karbonhidrat metabolizmasına katkısı
155.	Çinko	“Çinko normal DNA sentezine katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	DNA sentezi ve hücre bölünmesi
156.	Çinko	Çinko normal makro besin öğeleri metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal makro besin öğeleri metabolizmasına katkısı
157.	Çinko	“Çinko yağ asitlerinin normal metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal serum testesteron konsantrasyonunun korunması
158.	Çinko	“Çinko A vitaminin normal metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	A vitamini metabolizması
159.	Çinko	“Çinko normal protein sentezine katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal protein sentezine katkısı
160.	Çinko	“Çinko normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kemiklerin korunması
161.	Çinko	“Çinko normal saçın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal saçın korunması
162.	Çinko	“Çinko normal tırnakların korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal tırnakların korunması
163.	Çinko	“Çinko normal cildin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal cildin korunması
164.	Çinko	“Çinko normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Görme yetisinin korunması
165.	Çinko	“Çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sisteminin fonksiyonu
166.	Çinko	“Çinkonun hücre bölünmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	DNA sentezi ve hücre bölünmesi
167.	Karbonhidratlar	“Karbonhidratlar normal beyin fonksiyonunun	Tüketiciye, faydalı etkinin tüm kaynaklardan günde 130 g karbonhidrat alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal beyin fonksiyonunun korunması



		korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonundaki metabolize edilebilen karbonhidrat (polioller hariç) miktarının en az 20g olması ve Ek-1’de yer alan “düşük şeker” veya “şeker ilavesiz” beyanları için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Bu beyan %100 şeker içeren gıdalarda kullanılamaz.	
168.	Dokosahekzaen oik asit ve Eikosapentaenoi k asit (DHA/ EPA)	“DHA ve EPA normal kan trigliserit seviyesinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarının 2 g EPA ve DHA içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 2 g EPA ve DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Beyanın gıda takviyeleri ve/veya zenginleştirilmiş gıdalarda kullanılması durumunda ilave günlük birleşik EPA ve DHA alımının 5 g’ı aşmaması gerektiği bilgisi de tüketiciye verilir. Bu beyan çocuklara yönelik gıdalarda kullanılamaz.	Normal(açlık) kan trigliserit konsantrasyonunun korunması
169.	Dokosahekzaen oik asit (DHA)	“DHA normal kan trigliserit seviyesinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarının 2 g DHA içermesi ve DHA’nın Eikosapentaenoi k asit (EPA) ile birlikte bulunması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 2 g DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Beyanın gıda takviyeleri ve/veya zenginleştirilmiş gıdalarda kullanılması durumunda ilave günlük birleşik EPA ve DHA alımının 5g’ı aşmaması gerektiği bilgisi de tüketiciye verilir. Bu beyan çocuklara yönelik gıdalarda kullanılamaz.	Normal(açlık) kan trigliserit konsantrasyonunun korunması
170.	Erik ( <i>Prunus domestica L.</i> ) bitki çeşidinden elde edilen kurutulmuş erik	“Kuru erik normal bağırsak fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarının 100 g kuru erik içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 100 g kuru erik alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal bağırsak fonksiyonunun korunması
171.	Şeker pancarı lifi	“Şeker pancarı lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki lif miktarının, Ek-1’de yer alan “yüksek lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Dışkı hacminin artması
172.	Karbonhidratlar	“Karbonhidratlar, iskelet kaslarındaki glikojen depolarının azalması ve kas yorulmasına sebep olan yüksek yoğunluklu ve/veya uzun süreli fiziksel egzersiz sonrası normal kas fonksiyonlarına (kasılma) katkıda bulunur.”	Bu beyan sadece insanlar tarafından sindirilebilen karbonhidrat sağlayan gıdalar için kullanılır. (polioller hariç) Tüketiciye, faydalı etkinin iskelet kaslarındaki glikojen depolarının azalması ve kas yorulmasına sebep olan yüksek yoğunluklu ve/veya uzun süreli fiziksel egzersiz takip eden ilk 4 saat ve en geç 6 saat içinde vücut ağırlığı başına bütün kaynaklardan toplam 4 g karbonhidrat alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Bu beyan sadece iskelet kaslarındaki glikojen depolarının azalması ve kas yorulmasına sebep olan yüksek yoğunluklu ve/veya uzun süreli fiziksel egzersiz yapan yetişkinlere yönelik gıdalarda kullanılır.	Normal kas fonksiyonu
173.	Probiyotik mikroorganizma	“Bu gıda probiyotik mikroorganizma içerir.”	Gıdanın en az 1.0x10 <sup>6</sup> kob/g canlı probiyotik mikroorganizma içermesi gerekir.	Bağırsaklık sisteminin normal fonksiyonu

		Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur. ”		
174.	Prebiyotik bileşen	<p>“Bu gıda prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler. ”</p> <p>“Bu gıda prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler. ”</p>	<p>- Gıdadaki prebiyotik bileşen miktarının, en az 1,25 g/porsiyon, en fazla 3,75 g/porsiyon olması gerekir.</p> <p>- Beklenen etkinin görülebilmesi için prebiyotik bileşen tüketiminin en az 5 g/gün olması gerektiği gıdanın etiketinde belirtilir.</p> <p><b><u>Devam formülleri ile bebek ve küçük çocuk ek gıdaları için:</u></b></p> <p>- Bu beyan, sadece 6 aydan itibaren önerilen devam formülleri ile bebek ve küçük çocuk ek gıdaları için geçerlidir.</p> <p>- Prebiyotik bileşen tüketiminin 8 g/gün’ü aşmaması gerektiği gıdanın etiketinde belirtilir.</p> <p><b><u>Devam formülleri için:</u></b></p> <p>- Prebiyotik bileşen miktarının en az 0,6 g/100 kcal ve en çok 1,2 g/100 kcal olması gerekir.</p> <p><b><u>Bebek ve küçük çocuk ek gıdaları için:</u></b></p> <p>- Prebiyotik bileşen miktarının en az 0,6 g/100 kcal olması gerekir.</p>	Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonu

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

## Ek-3

## HASTALIK RİSKİNİN AZALTIILMASINA İLİŞKİN SAĞLIK BEYANLARI LİSTESİ

	Besin ögesi, madde, gıda veya gıda kategorisi	Beyan	Beyanı Koşulu	Sağlıkla İlişkisi
1	Arpa beta-glukanları	“Arpa beta-glukanları kan kolesterolünü azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür.”	Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g arpa beta-glukanları alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Gıdanın bir porsiyonunun en az 1 g arpa beta-glukanı içermesi gerekir.	
2	%100 ksilitolle tatlandırılmış sakız	“%100 ksilitolle tatlandırılmış sakız diş plağını azaltır. Diş plağının(tartar) artması çocuklarda çürük oluşumunda bir risk faktörüdür.”	Tüketiciye, faydalı etkinin yemeklerden sonra günde en az 3 kez %100 ksilitollü 2-3 g sakız alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	
3	Yulaf beta-glukanı	“Yulaf beta-glukanı kan kolesterolünü azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür.”	Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g yulaf beta-glukanları alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Gıdanın bir porsiyonunun en az 1 g yulaf beta-glukanı içermesi gerekir.	
4	Bitkisel stanol esterleri	“Bitkisel stanol esterleri kan kolesterolünü azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür.”	Tüketiciye, faydalı etkinin günde 1,5-2,4 g bitkisel stanol alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Etkinin boyutu ile ilgili referans sadece sürülebilir yağlar, tereyağ, vb., süt ürünleri, mayonez ve salata sosları kategorisinde yer alan gıdalar için yapılır. Eğer etkinin boyutu belirtilecekse kolesterol düzeyinin ancak %7-10 arasında düşürülebileceği ve bu etkinin elde edilmesi için gerekli tüketim süresinin 2-3 hafta olduğu bilgisi tüketiciye verilir.	
5	Bitkisel steroller /bitkisel stanol esterleri	“Bitkisel steroller ve bitkisel stanol esterleri kan kolesterolünü azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür.”	Tüketiciye, faydalı etkinin günde 1,5-2,4 g bitkisel stanol alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Etkinin boyutu ile sadece sürülebilir yağlar, tereyağ, vb., süt ürünleri, mayonez ve salata sosları kategorisinde yer alan gıdalar için yapılır. Eğer etkinin boyutu belirtilecekse kolesterol düzeyinin ancak %7-10 arasında düşürülebileceği ve bu etkinin elde edilmesi için gerekli tüketim süresinin 2-3 hafta olduğu bilgisi tüketiciye verilir.	
6	Bitkisel steroller: bitkilerden ekstrakte edilen, serbest ya da gıda	“Bitkisel steroller kan kolesterolünü azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür.”	Tüketiciye, faydalı etkinin günde 1,5-2,4 g bitkisel stanol alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Etkinin boyutu ile ilgili referans sadece sürülebilir yağlar, tereyağ, vb., süt ürünleri, mayonez ve salata sosları kategorisinde yer alan gıdalar için yapılır.	

	kalitesinde ki yağ asitleri ile esterleştirilmiş steroller		Eğer etkinin boyutu belirtilecekse kolesterol düzeyinin ancak %7-10 arasında düşürülebileceği ve bu etkinin elde edilmesi için gerekli tüketim süresinin 2-3 hafta olduğu bilgisi tüketiciye verilir.	
7	Şekersiz sakız	“Şekersiz sakız plak asitlerinin nötralize edilmesine yardımcı olur. Plak asitleri diş çürüğü gelişimi için bir risk faktörüdür.”	Tüketiciye, faydalı etkinin yemeklerden sonra günde en az 3 kez 2-3 g şekersiz sakızın 20 dakika çiğnendiğinde sağlanacağı bilgisi verilir.	
8	Şekersiz sakız	“Şekersiz sakız diş demineralizasyonunun azalmasına yardımcı olur. Diş demineralizasyonu diş çürüğü gelişimi için bir risk faktörüdür.”	Tüketiciye, faydalı etkinin yemeklerden sonra günde en az 3 kez 2-3 g şekersiz sakızın 20 dakika çiğnendiğinde sağlanacağı bilgisi verilir.	
9	Kalsiyum ve D vitamini	“Kalsiyum ve D vitamini menopoz sonrası kadınlarda kemik minerallerinin kaybını azaltır. Düşük kemik mineral konsantrasyonu osteoporozla bağlı kemik kırıkları için bir risk faktörüdür.”	Bu beyan sadece 50 yaş ve üstü kadınlar için üretilen, günlük tüketim miktarında en az 400 mg Kalsiyum ve 15 µg D vitamini içeren takviye edici gıdalarda kullanılır. Tüketiciye, faydalı etkinin tüm kaynaklardan günlük 1200 mg Kalsiyum ve 20 µg D vitamini alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	
10	Kalsiyum	“Kalsiyum menopoz sonrası kadınlarda kemik minerallerinin kaybını azaltır. Düşük kemik mineral konsantrasyonu osteoporozla bağlı kemik kırıkları için bir risk faktörüdür.”	Bu beyan sadece 50 yaş ve üstü kadınlar için üretilen, günlük tüketim miktarında en az 400 mg Kalsiyum içeren gıdalarda kullanılır. Tüketiciye, faydalı etkinin tüm kaynaklardan günlük 1200 mg Kalsiyum alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	
11	D vitamini	“D vitamini kas güçsüzlüğüne bağlı duruş bozukluğu riskini azaltır. Duruş bozukluğu 60 yaş ve üstü kadın ve erkeklerdeki kemik kırıkları için bir risk faktörüdür.”	Bu beyan sadece 60 yaş ve üstü kadın ve erkekler için üretilen, günlük tüketim miktarında en az 15 µg D vitamini içeren takviye edici gıdalarda kullanılır. Tüketiciye, faydalı etkinin tüm kaynaklardan günlük 20 µg D vitamini alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	
12	Folik asit	“Takviye folik asit alımı, anne adayının folat düzeyini artırır. Düşük folat düzeyi, fetüsün gelişiminde nöral tüp kusurları için bir risk faktörüdür.”	Bu beyan sadece günlük tüketim miktarında en az 400 µg folik asit içeren takviye edici gıdalarda kullanılır. Hamilelik dönemindeki tüketiciye faydalı etkinin, gebelikten en az 1 ay öncesi ve 3 ay sonrasına kadar takviye olarak günlük 400 µg folik asit alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	
13	Tekli ve/veya çoklu doymamış yağ asitleri	“Diyette doymuş yağlar ile doymamış yağların değiştirilmesi kan kolesterol seviyesini azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür.”	Gıdadaki doymamış yağ miktarının , Ek-1’de yer alan “yüksek doymamış yağ” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	

## Ek-4

## ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ VE SAĞLIĞINA İLİŞKİN SAĞLIK BEYANLARI LİSTESİ

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

9	Fosfor	“Fosfor çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir.”	Gıdadaki fosfor miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	
10	Protein	“Protein çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir.”	Gıdadaki protein miktarının Ek-1’de yer alan protein ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	
11	D vitamini	“D vitamini çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	

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

**Ek-5**  
**KORUMA ALTINA ALINMIŞ TESCİLLİ VERİLERE DAYANDIRILAN**  
**SAĞLIK BEYANLARI LİSTESİ**

	<b>Besin ögesi, madde, gıda veya gıda kategorisi</b>	<b>Beyan</b>	<b>Beyanı Koşulu</b>	<b>Sağlıkla İlişkisi</b>
1	Kakao flavanolleri	“Kakao flavanolleri normal kan akışına katkıda bulunan damarların esnekliğinin korunmasına yardımcı olur. NOT: Bu beyan patentlidir sadece patent sahibi firma tarafından kullanılabilir.	Tüketiciye, faydalı etkinin günde 200 mg kakao flavanolü alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Bu beyan sadece, günlük tüketim miktarında, en az 200 mg kakao flavanolü (polimerizasyon derecesi 1-10 arası) içeren kakao içecekleri (kakao tozlu), bitter çikolata, kapsül veya tabletlerde kullanılır.	
2	Yavaş sindirilen nişasta	“Yavaş sindirilen nişasta(YSN) içeriği yüksek ürünlerin tüketilmesi YSN içeriği düşük ürünlere göre öğün sonrası kan glukoz konsantrasyonunu daha az yükseltir. NOT: Bu beyan patentlidir sadece patent sahibi firma tarafından kullanılabilir.	Gıdanın içeriğindeki sindirilebilen karbonhidratların toplam enerjinin %60’ını karşılaması ve bu karbonhidratların en az %55’inin sindirilebilir nişasta(en az %40’ı YSN) olması gerekir.	
3	Yeniden formüle edilen alkolsüz ,asitli içecek: -Her 100 ml’inde 1 g’dan az fermente edilebilir karbonhidrat (polioller hariç şekerler ve diğer karbonhidratlar) bulunan- her mol asitlik düzenleyici için 0,3 ile 0,8 mol aralığında kalsiyum içeren pH’sı 3,7 ile 4,0 arasında olan	“Alkolsüz içecekler(genellikle 8-12g şeker/100 ml) gibi asitli, şeker içeren içeceklerin yerine yeniden formüle edilen içeceklerin tüketilmesi dış mineralizasyonun korunmasına katkıda bulunur. NOT: Bu beyan patentlidir sadece patent sahibi firma tarafından kullanılabilir.	Yeniden formülü edilen asidik içeceklerin beyanda belirtilen tanıma uygun olması gerekir.	
4	Suda çözünen domates konsantresi (WSTC) I ve II	“Suda çözünen domates konsantresi (WSTC) I ve II sağlıklı kan akımına katkıda bulunan normal trombosit agregasyonunun korunmasına yardımcı olur. NOT: Bu beyan patentlidir sadece patent sahibi firma tarafından kullanılabilir.	Tüketiciye, faydalı etkinin günde en fazla 250 ml’si 3 g WSTC I veya 150 mg WSTC II içeren meyve suları, aromalı içecekler ya da yoğurt içecekleri (yüksek sıcaklıkta pastörize edilmeyen)	

			tüketildiğinde ya da 3 g WSTC I veya 150 mg WSTC II içeren gıda takviyeleri bir bardak su ya da diğer sıvılarla alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	
5	Doğal Hindiba İnülini	Hindiba İnülini dışkılama sıklığını artırarak normal bağırsak fonksiyonuna katkıda bulunur. NOT: Bu beyan patentlidir sadece patent sahibi firma tarafından kullanılabilir.	Tüketiciye faydalı etkinin günde en az 12 g inülin alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Bu beyan sadece günde 12 g inülin (polimerizasyon derecesi $\geq 9$ olan ve hindibadan elde edilen inülin tipi fruktan, parçalanmamış monosakkarit (<%10) ve disakkarit karışımı) sağlayan gıdalarda kullanılır.	



**Ek-6****Geçiş Süresince Kullanımına İzin Verilen Beslenme ve Sağlık Beyanları Listesi****Beslenme beyanları**

<b>Enerji / besin ögesi</b>	<b>Beslenme beyanı</b>	<b>Beyan koşulu</b>
Trans yağ	Trans yağ içermez/Trans yağ yoktur	- Bu beyan, ilgili gıda kodeksinde tanımlanan sürülebilir yağ/margarin ile sürülebilir yağ/margarin içeren gıdalar ve yoğun yağ içeren gıdalar için geçerlidir. - Trans yağ asidi miktarının, gıdadaki toplam yağın 100 gramında 1 gramdan az olması gerekir.
Kolesterol	Düşük	- 100 g katı gıdadaki kolesterol ve trans yağ asitleri toplamının 0,02 g'dan fazla olmaması ve gıdanın düşük doymuş yağ koşullarını karşılaması gerekir veya, - 100 mL sıvı gıdadaki kolesterol ve trans yağ asitleri toplamının 0,01 g'dan fazla olmaması ve gıdanın düşük doymuş yağ koşullarını karşılaması gerekir.
	Kolesterolsüz	- 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdadaki kolesterol ve trans yağ asitleri toplamının 0,005 g'dan fazla olmaması ve gıdanın düşük doymuş yağ koşullarını karşılaması gerekir.

**Sağlık beyanları**

<b>Besin ögesi/bileşen</b>	<b>Sağlık beyanı</b>	<b>Beyan koşulu</b>
Yağ	Bu gıda düşük yağ içerir. Düşük yağ kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.	Gıdadaki yağ miktarının, Ek-1'de yer alan ' <i>düşük yağ</i> ' beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.
Doymuş yağ	Bu gıda düşük doymuş yağ içerir. Düşük doymuş yağ kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.	Gıdadaki doymuş yağ miktarının, Ek-1'de yer alan ' <i>düşük doymuş yağ</i> ' beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.
Kolesterol	Bu gıda düşük kolesterol içerir. Düşük kolesterol kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.	Gıdadaki kolesterol miktarının, Ek-6'da yer alan ' <i>düşük kolesterol</i> ' beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.
Sodyum	Bu gıda düşük sodyum içerir. Düşük sodyum yüksek kan basıncı riskinin azalmasına, kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.	Gıdadaki sodyum miktarının, Ek-1'de yer alan " <i>düşük sodyum</i> " beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.
Şeker alkolü/poliol	Bu gıda şeker yerine şeker alkolü/poliol içerir. Şeker alkollerini/polioller dış sağlığının korunmasına yardımcı olur.	Gıdanın şeker yerine şeker alkolü/poliol içermesi ve gıdadaki şeker miktarının Ek-1'de yer alan 'şekersiz' beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.

Kalsiyum	Bu gıda yüksek miktarda kalsiyum içerir. Kalsiyum kemik ve dişlerin gelişmesine ve kemik sağlığının korunmasına yardımcı olur.	Gıdadaki kalsiyum miktarının, vitaminler ve mineraller ile ilgili olarak Ek-1'de yer alan "yüksek" beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.
Omega 3 yağ asidi (EPA <sup>(1)</sup> ve/veya DHA <sup>(2)</sup> )	Bu gıda omega 3 yağ asidi EPA ve/veya DHA içerir. EPA ve/veya DHA kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.	- 100 g ve 100 kcal gıdadaki EPA ve/veya DHA miktarının en az 80 mg olması gerekir. - Gıdanın etiketinde aşağıdaki bilgilere yer verilir: » EPA ve/veya DHA için önerilen günlük tüketim miktarının en az 250 mg/gün olduğu ve tüketimin 3 g/gün'ü aşmaması gerektiği, » Kanın pıhtılaşmasını önleyici ilaç kullananların doktora başvurularının önerildiği.
Omega 3 yağ asidi (DHA <sup>(2)</sup> )	Bu gıda omega 3 yağ asidi DHA içerir. DHA beyin normal gelişimi ile göz ve sinir sisteminin gelişimine yardımcı olur.	- Bu beyan, sadece 4-13 yaş grubu için geçerlidir. - Gıdadaki DHA miktarının, önerilen tüketim miktarının 100 g katı gıda için en az %15'ini veya 100 mL sıvı gıda için en az %7,5'ini veya 100 kcal için en az %5'ini karşılaması gerekir. - DHA için, aşağıdaki önerilen tüketim miktarlarından yaş grubuna göre uygun olanı dikkate alınır: » 4-8 yaş grubu için 90 mg/gün, » 9-13 yaş grubu için 120 mg/gün. - DHA için önerilen günlük tüketim miktarı gıdanın etiketinde belirtilir.
Soya proteini	Bu gıda soya proteini içerir. Soya proteini kolesterol oranını düşürmeye; düşük kolesterol kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.	- Gıdadaki soya proteini miktarının en az 6,25 g/porsiyon olması gerekir. - Gıdanın etiketinde aşağıdaki bilgilere yer verilir: » Beklenen etkinin görülebilmesi için soya proteini tüketiminin en az 25 g/gün olması gerektiği, » Beklenen etkinin görülebilmesi için diyetdeki kolesterol ve doymuş yağ miktarının düşük olması gerektiği.
Bitkisel sterol ve/veya bitkisel stanol	Bu gıda bitkisel sterol ve/veya bitkisel stanol içerir. Bitkisel sterol ve/veya bitkisel stanol kolesterol oranını düşürmeye; düşük kolesterol kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.	- Gıdadaki bitkisel sterol ve/veya bitkisel stanol miktarının en az 0,75 g/porsiyon olması gerekir. - Beklenen etkinin görülebilmesi için bitkisel sterol ve/veya bitkisel stanol tüketiminin en az 1 g/gün olması gerektiği gıdanın etiketinde belirtilir. - Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinin Ek-2'sinde yer alan bitkisel sterol/ bitkisel stanol ile ilgili zorunlu bilgilere gıdanın etiketinde yer verilir.

<sup>(1)</sup> Eikosapentaenoik asit

<sup>(2)</sup> Dokosaheksaenoik asit

## Ek-7

### Sağlık Beyanlarına İlişkin Başvuruların Hazırlanması ve Sunulması İle İlgili Teknik Kurallar

#### Giriş

(1) Bu Ek, bir gıda grubunun, bir gıdanın veya bileşenlerinin (besin ögesi veya diğer öge veya bunların bir kombinasyonu dâhil) tüketilmesi ile ilgili sağlık beyanlarına uygulanır. “Gıda grubu, gıda, gıda bileşeni (besin ögesi veya diğer öge veya bunların bir kombinasyonu dahil)” terimlerinin tümü bu Ek içinde “gıda” olarak anılacaktır.

(2) Bu ekte gerekli olduğu belirtilen verilerden bazılarının, başvuru sahibi tarafından kendi başvurusu açısından geçerli olmadığı düşünülerek sunulmadığı durumlarda, başvuru içindeki bu tür veri eksikliklerinin gerekçesi belirtilir.

(3) “Başvuru” terimi bu Ek içinde, söz konusu sağlık beyanına izin verilmesi için sunulan bilgileri ve bilimsel verileri içeren tek bir dosya anlamına gelir.

(4) Her bir sağlık beyanı için ayrı bir başvuru hazırlanır. Diğer bir deyişle, her bir başvuru bir gıda ile beyan edilen tek bir etki arasındaki sadece bir ilişki ile ilgili olabilir. Bununla birlikte, bilimsel kanıtların bir gıdanın aynı sağlık beyanını taşıyan tüm önerilen formülasyonları için geçerli olması şartıyla, o gıdanın muhtelif formülasyonları aynı başvuruda sağlık beyanını taşımaya aday olarak gösterilebilir.

(5) Başvuruda, ilgili sağlık beyanının veya benzer bir beyanın daha önce uluslararası bir kurum veya ulusal bir yetkili otorite tarafından bilimsel olarak değerlendirilip değerlendirilmediği belirtilir. Böyle bir bilimsel değerlendirme varsa, söz konusu değerlendirmenin bir kopyası sunulur.

(6) Uygun bilimsel veriler, gıda ile beyan edilen etki arasındaki ilişkiyi ele alan ve böylece başvuruya konu olan sağlık beyanının doğrulanması açısından konu ile alakalı olan, bu ilişkiyi destekleyen ve desteklemeyen veriler de dâhil olmak üzere, yayımlanmış veya yayımlanmamış insan çalışmaları veya insan çalışmaları dışındaki çalışmaların tümüdür. Yayımlanmış uygun insan verileri, kapsamlı bir derleme yapılarak sunulur.

(7) Gazetelerde, dergilerde, haber bültenlerinde veya broşürlerde yayımlanan, akademik incelemeden geçmemiş olan özetler ve makaleler kaynak olarak gösterilemez. Tüketicilere veya genel halka yönelik kitaplar veya kitap bölümleri kaynak olarak gösterilemez.

#### Bilimsel Doğrulamaya Yönelik Genel İlkeler

(1) Başvuru, sağlık beyanı ile ilgili yayımlanmış ve yayımlanmamış, beyan edilen etkiyi destekleyen ve desteklemeyen tüm bilimsel verileri ve bununla birlikte, bilimsel verilerin tümü ve kanıtların tartılması vasıtasıyla sağlık beyanının doğrulandığını göstermek amacıyla insan çalışmalarından elde edilen verilerle hazırlanan kapsamlı bir derlemeyi içerir. Gıdanın tüketimi ile beyan edilen etki arasındaki ilişkiyi ele alan insan çalışmalarından elde edilen veriler, sağlık beyanının doğrulanması için gereklidir.

(2) Başvuru, gıda ile beyan edilen etki arasındaki özel ilişkiyi ele alan insan çalışmalarından elde edilen verilerin kapsamlı bir derlemesini içerir. Bu derleme ve sağlık beyanı için uygun olduğu düşünülen verilerin belirlenmesi, başvurunun tüm mevcut kanıtları dengeli bir şekilde yeterli ölçüde yansıttığını göstermek amacıyla, sistematik ve şeffaf bir şekilde yapılır.

(3) Sağlık beyanlarının doğrulanması, mevcut bilimsel verilerin tümü dikkate alınarak ve kanıtlar tartılarak yapılır ve;

a) Gıdanın beyan edilen etkisinin insan sağlığı için ne ölçüde yararlı olduğu,

b) Gıdanın tüketimi ile insanda ortaya çıkacağı beyan edilen etki arasındaki neden-sonuç ilişkisinin ne ölçüde kurulduğu (ilişkinin gücü, tutarlılığı, spesifik olması, doz-yanıt düzeyi ve biyolojik olarak olabilirliği gibi),

c) Beyan edilen etkiyi elde etmek için gerekli olan gıda miktarı ve tüketim biçiminin, dengeli bir beslenmenin parçası olarak makul şekilde ne ölçüde sağlanabileceği,

ç) Kanıtların elde edildiği spesifik çalışma gruplarının, beyanın hedef kitlesini ne ölçüde temsil ettiği gösterilir.

#### Gıdanın Özellikleri

Hakkında sağlık beyanı yapılan gıda bileşeni, gıda veya gıda grubuna ilişkin olarak aşağıdaki bilgiler verilir:

(1) Gıda bileşeni için;

a) Gıda bileşeninin kaynağı ve spesifikasyonları (fiziksel ve kimyasal özellikler, bileşim vb.) (Uygun durumlarda, uluslararası kabul görmüş spesifikasyonlara atıf yapılabilir.),

b) Gerekli durumlarda, gıda bileşeninin mikrobiyolojik bileşenleri.

- (2) Gıda veya gıda grubu için;
- a) Gıda matriksinin özellikleri ve gıdanın bileşimi (besin ögesi içeriği dâhil) de dâhil olmak üzere, gıdanın veya gıda grubunun tanımı
- b) Gıdanın veya gıda grubunun kaynağı ve spesifikasyonları (özellikle, sağlık beyanı ile ilgili bileşenlerin içeriği/miktarı).
- (3) Tüm durumlar için;
- a) Gerekli durumlarda, partiden partiye değişkenlik,
- b) Kullanılan analitik yöntemler,
- c) Gerekli durumlarda, üretim koşulları, partiden partiye değişkenlik ve analitik prosedürlere ilişkin yürütülen çalışmaların bir özeti; stabilite çalışmalarına ilişkin sonuç ve değerlendirmelerin bir özeti ve muhafaza koşulları ve raf ömrü ile ilgili varılan sonuçlar,
- ç) Gerekli durumlarda, hakkında sağlık beyanı yapılan bileşenin insan vücudu tarafından kullanılabilir bir formda olduğunu gösteren ilgili veriler ve gerekçeler,
- d) Beyan edilen etkinin ortaya çıkması için emilimin gerekli olmadığı durumlarda (bitkisel steroller, lifler, laktik asit bakterileri için olduğu gibi), bileşenin hedeflenen yere ulaştığına ilişkin veriler ve gerekçeler,
- e) Hakkında sağlık beyanı yapılan bileşenin vücuttaki emilimi veya kullanımını etkileyebilecek olan faktörlere ilişkin mevcut tüm veriler.

#### **Uygun Bilimsel Verilerin Düzenlenmesi**

(1) Sunulan bilimsel veriler, önce insan verileri ve ardından gerekliyse diğer veriler yerleştirilecek şekilde düzenlenir.

(2) İnsan verileri, çalışma dizaynı hiyerarşisine göre aşağıdaki sırayla sınıflandırılır:

- a) İnsan müdahale çalışmaları, rastgele kontrollü çalışmalar, diğer kontrollü (rastgele olmayan) çalışmalar, diğer müdahale çalışmaları,
- b) Gözlemsel insan çalışmaları, kohort çalışmaları, vaka-kontrol çalışmaları, enine-kesitli çalışmalar, vaka raporları gibi diğer gözlemsel çalışmalar,
- c) Biyoyararlılığa ilişkin çalışmalar da dâhil olmak üzere, beyan edilen etkiden sorumlu olabilecek gıdanın etki mekanizmasını ele alan diğer insan çalışmaları.

(3) İnsan verileri dışındaki veriler aşağıdaki çalışmalardan oluşur:

- a) Gıdanın emilimi, dağılımı, metabolizması ve atılımıyla ilgili konuları araştıran çalışmalar, mekanistik çalışmalar ve diğer çalışmaları içeren hayvan verileri,
- b) Beyan edilen etkiden sorumlu olabilecek gıdanın etki mekanizması ile ilgili olarak insandan veya hayvandan alınan biyolojik numunelerden elde edilen ex vivo veya in vitro veriler ve diğer çalışmalar.

#### **Uygun Bilimsel Verilerin Özeti**

Bu Yönetmeliğin 18 inci maddesinin dördüncü fıkrasının (f) bendinde belirtilen başvuru özetine ilaveten, başvuru sahipleri, uygun bilimsel verilerin -aşağıdaki bilgileri içerecek şekilde- bir özeti sunar:

(1) Uygun insan çalışmalarından elde edilen verilerin özeti (insan verilerinin tümünün, gıda ile beyan edilen etki arasındaki ilişkiyi ne ölçüde desteklediğini gösterecek şekilde),

(2) İnsan çalışmaları dışındaki uygun çalışmalardan elde edilen verilerin özeti (insan çalışmaları dışındaki uygun çalışmaların, gıda ile insanlarda ortaya çıkacağı beyan edilen etki arasındaki ilişkiyi desteklemek için nasıl ve ne ölçüde yardımcı olabileceğini gösterecek şekilde),

(3) Beyanı destekleyen ve desteklemeyen tüm kanıtlar dâhil olmak üzere verilerin tümü dikkate alınarak ve kanıtlar tartılarak yapılacak genel değerlendirme. Bu genel değerlendirme;

- a) Gıdanın beyan edilen etkisinin insan sağlığı için ne ölçüde yararlı olduğunu,
- b) Gıdanın tüketimi ile insanlarda ortaya çıkacağı beyan edilen etki arasındaki neden-sonuç ilişkisinin ne ölçüde kurulduğunu (ilişkinin gücü, tutarlılığı, spesifik olması, doz-yanıt düzeyi ve biyolojik olarak olabilirliği gibi),
- c) Beyan edilen etkiyi elde etmek için gerekli olan gıda miktarı ve tüketim biçiminin, dengeli bir beslenmenin parçası olarak makul şekilde ne ölçüde sağlanabileceğini,
- ç) Kanıtların elde edildiği spesifik çalışma gruplarının, beyanın hedef kitlesini ne ölçüde temsil ettiğini açık bir şekilde ortaya koyar.

#### **Başvuru Formatı**

Başvurular aşağıda verilen formata uygun dosya olarak sunulur. Başvuru sahibi tarafından gerekçelendirilmesi halinde, belirli bölümler çıkarılabilir.

Başvuru Dosyası

Bölüm 1: İdari ve Teknik Veriler

- 1.1. İçindekiler listesi
- 1.2. Başvuru formu
- 1.3. Genel bilgiler
- 1.4. Sağlık beyanının zellikleri
- 1.5. Başvurunun zeti
- 1.6. Kaynaklar
- Bölüm 2: Gıdanın/Bileşenin zellikleri
- 2.1. Gıda bileşeni
- 2.2. Gıda veya gıda grubu
- 2.3. Kaynaklar
- Bölüm 3: Uygun Bilimsel Verilere ilişkin Genel zet
- 3.1. Belirlenen tüm uygun çalışmaların tablo haline dönüştürülmüş zeti
- 3.2. Uygun insan çalışmalarından elde edilen verilerin tablo haline dönüştürülmüş zeti
- 3.3. Uygun insan çalışmalarından elde edilen verilerin yazılı zeti
- 3.4. İnsan alışmaları dışındaki uygun çalışmalardan elde edilen verilerin yazılı zeti
- 3.5. Genel deęerlendirmeler
- Bölüm 4: Belirlenen Uygun Bilimsel Verilerin Btn
- 4.1. Uygun bilimsel verilerin belirlenmesi
- 4.2. Belirlenen uygun veriler
- Bölüm 5: Başvurunun Ekleri
- 5.1. Kısaltmalar ve terimler szluę
- 5.2. Yayımlanmış uygun verilerin kopyaları/ıktıları
- 5.3. Yayımlanmamış uygun verilerin tam çalışma raporları
- 5.4. Diğer

Ek-8

REFERANS ALIM MİKTARLARI

Vitaminler ve Mineraller İçin Günlük Referans Alım Değerleri

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

Besin ögesi	Beslenme referans değeri <sup>(1)</sup>	Besin ögesi	Beslenme referans değeri <sup>(1)</sup>
Vitamin A (µg)	800	Klorür (mg)	800
Vitamin D (µg)	5	Kalsiyum (mg)	800
Vitamin E (mg)	12	Fosfor (mg)	700
Vitamin K (µg)	75	Magnezyum (mg)	375
Vitamin C (mg)	80	Demir (mg)	14
Tiamin (mg)	1,1	Çinko (mg)	10
Riboflavin (mg)	1,4	Bakır (mg)	1
Niasin (mg)	16	Manganez (mg)	2
Vitamin B6 (mg)	1,4	Florür (mg)	3,5
Folik asit (µg)	200	Selenyum (µg)	55
Vitamin B12 (µg)	2,5	Krom (µg)	40
Biotin (µg)	50	Molibden (µg)	50
Pantotenik asit (mg)	6	İyot (µg)	150
Potasyum (mg)	2000		

<sup>(1)</sup> Belirlenen besin ögesi referans değerleri dört yaş ve üzeri sağlıklı bireyler için geçerlidir.

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

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

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

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

bu miktar belirgin miktar olarak kabul edilir.