Tento text slúži výlučne ako dokumentačný nástroj a nemá žiadny právny účinok. Inštitúcie Únie nenesú nijakú zodpovednosť za jeho obsah. Autentické verzie príslušných aktov vrátane ich preambúl sú tie, ktoré boli uverejnené v Úradnom vestníku Európskej únie a ktoré sú dostupné na portáli EUR-Lex. Tieto úradné znenia sú priamo dostupné prostredníctvom odkazov v tomto dokumente

►B ►C1 **NARIADENIE KOMISIE (EÚ) č. 432/2012**

zo 16. mája 2012,

ktorým sa vytvára zoznam povolených zdravotných tvrdení o potravinách, iných, ako sú tvrdenia, ktoré odkazujú na zníženie rizika ochorenia a na vývoj a zdravie detí ◄

(Text s významom pre EHP)

(Ú. v. EÚ L 136, 25.5.2012, s. 1)

Zmenené a doplnené:

		Úradný vestník		
		Č.	Strana	Dátum
►M1	Nariadenie Komisie (EÚ) č. 536/2013 z 11. júna 2013	L 160	4	12.6.2013
►M2	Nariadenie Komisie (EÚ) č. 851/2013 z 3. septembra 2013	L 235	3	4.9.2013
►M3	Nariadenie Komisie (EÚ) č. 1018/2013 z 23. októbra 2013	L 282	43	24.10.2013
►M4	Nariadenie Komisie (EÚ) č. 40/2014 zo 17. januára 2014	L 14	8	18.1.2014
►M5	Nariadenie Komisie (EÚ) č. 274/2014 zo 14. marca 2014	L 83	1	20.3.2014
►M6	Nariadenie Komisie (EÚ) 2015/7 zo 6. januára 2015	L 3	3	7.1.2015
►M7	Nariadenie Komisie (EÚ) 2015/539 z 31. marca 2015	L 88	7	1.4.2015
►M8	Nariadenie Komisie (EÚ) 2015/2314 zo 7. decembra 2015	L 328	46	12.12.2015
►M9	Vykonávacie nariadenie Komisie (EÚ) 2016/854 z 30. mája 2016	L 142	5	31.5.2016
►M10	Nariadenie Komisie (EÚ) 2016/1413 z 24. augusta 2016	L 230	8	25.8.2016
►M11	Vykonávacie nariadenie Komisie (EÚ) 2017/672 zo 7. apríla 2017	L 97	24	8.4.2017
►M12	Vykonávacie nariadenie Komisie (EÚ) 2017/676 z 10. apríla 2017	L 98	1	11.4.2017
►M13	Nariadenie Komisie (EÚ) 2017/1407 z 1. augusta 2017	L 201	1	2.8.2017
►M14	Vykonávacie nariadenie Komisie (EÚ) 2021/686 z 23. apríla 2021	L 143	8	27.4.2021
►M15	Nariadenie Komisie (EÚ) 2024/2041 z 29. júla 2024	L 2041	1	30.7.2024

Opravené a doplnené:

►C1 Korigendum, Ú. v. EÚ L 229, 24.8.2012, s. 26 (432/2012)
►C2 Korigendum, Ú. v. EÚ L 329, 14.11.2014, s. 81 (851/2013)
►C3 Korigendum, Ú. v. EÚ L 266, 13.10.2022, s. 22 (432/2012)

▼B
▼C1

NARIADENIE KOMISIE (EÚ) č. 432/2012

zo 16. mája 2012,

ktorým sa vytvára zoznam povolených zdravotných tvrdení o potravinách, iných, ako sú tvrdenia, ktoré odkazujú na zníženie rizika ochorenia a na vývoj a zdravie detí

▼B

(Text s významom pre EHP)

Článok 1

Povolené zdravotné tvrdenia

1. Zoznam zdravotných tvrdení, ktoré možno uvádzať na potravinách podľa článku 13 ods. 3 nariadenia (ES) č. 1924/2006, je uvedený v prílohe k tomuto nariadeniu.

2. Zdravotné tvrdenia uvedené v odseku 1 možno uvádzať na potravinách v súlade s podmienkami uvedenými v prílohe.

Článok 2

Nadobudnutie účinnosti a uplatňovanie

Toto nariadenie nadobúda účinnosť dvadsiatym dňom po jeho uverejnení v *Úradnom vestníku Európskej únie*.

Uplatňuje sa od 14. decembra 2012.

Toto nariadenie je záväzné v celom rozsahu a priamo uplatniteľné vo všetkých členských štátoch.

▼B

PRÍLOHA

▼C1

Zoznam povolených zdravotných tvrdení

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Aktívne uhlie	Aktívne uhlie prispieva k zníženiu nadmernej plynatosti po jedle.	►C3 Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje 1 g aktívneho uhlia na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri užití 1 g minimálne 30 minút pred jedlom a 1 g krátko po jedle. ◄		2011;9(4):2049	1938
▼M1 ALFA-cyklodextrín	Konzumácia alfa-cyklodextrínu ako súčasti jedla obsahujúceho škrob prispieva k zníženiu nárastu glukózy v krvi po tomto jedle	Toto tvrdenie sa môže použiť v prípade potraviny, ktorá obsahuje minimálne 5 g alfa-cyklodextrínu na 50 g škrobu v kvantifikovanej porcii ako súčasť daného jedla. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii alfa-cyklodextrínu ako súčasti takéhoto jedla.		2012;10(6):2713	2926
▼C1 Arabinoxylán vyrobený zo pšeničného endospermu	Konzumácia arabinoxylánu ako súčasti jedla prispieva k zníženiu nárastu glukózy v krvi po tomto jedle.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje najmenej 8 g vlákniny bohatej na arabinoxylán (AX) vyrobený zo pšeničného endospermu (najmenej 60 hmotnostných percent AX) na 100 g využiteľných sacharidov v kvantifikovanej porcii ako súčasti jedla. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii vlákniny bohatej na arabinoxylán (AX) ako súčasti jedla.		2011;9(6):2205	830

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Betaglukány	Betaglukány prispievajú k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje najmenej 1 g betaglukánov z ovsa, ovsených otrúb, jačmeňa, jačmenných otrúb alebo zo zmesí týchto zdrojov na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 3 g betaglukánov z ovsa, ovsených otrúb, jačmeňa, jačmenných otrúb alebo zmesí týchto betaglukánov.		2009;7(9):1254 2011;9(6):2207	754, 755, 757, 801, 1465, 2934 1236, 1299
Betaglukány z ovsa a jačmeňa	Konzumácia betaglukánov z ovsa alebo jačmeňa ako súčasti jedla prispieva k zníženiu nárastu glukózy v krvi po tomto jedle.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje najmenej 4 g betaglukánov z ovsa alebo jačmeňa na každých 30 g využiteľných sacharidov v kvantifikovanej porcii ako súčasti jedla. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii betaglukánov z ovsa alebo jačmeňa ako súčasti jedla.		2011;9(6):2207	821, 824
Betaín	Betaín prispieva k správnej látkovej premene homocysteínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje aspoň 500 mg betaínu na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 1,5 g betaínu.	Pri použití tohto tvrdenia musí byť spotrebiteľ informovaný o tom, že denný príjem prevyšujúci 4 g môže výrazne zvýšiť hladinu cholesterolu v krvi.	2011;9(4):2052	4325
Bielkoviny	Bielkoviny prispievajú k rastu svalovej hmoty.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom bielkovín, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ BIELKOVÍN uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398
Bielkoviny	Bielkoviny prispievajú k udržaniu svalovej hmoty.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom bielkovín, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ BIELKOVÍN uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	415, 417, 593, 594, 595, 715 1398

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Bielkoviny	Bielkoviny prispievajú k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom bielkovín, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ BIELKOVÍN uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1811 2011;9(6):2203	416 4704
Biotín	Biotín prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1209	114, 117
Biotín	Biotín prispieva k správnemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1209	116
Biotín	Biotín prispieva k správnej látkovej premene makronutrientov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1209 2010;8(10):1728	113, 114, 117, 4661
Biotín	Biotín prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1728	120
Biotín	Biotín prispieva k udržaniu zdravých vlasov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1209 2010;8(10):1728	118, 121, 2876

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Biotín	Biotín prispieva k zachovaniu zdravých slizníc.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1209	115
Biotín	Biotín prispieva k udržaniu zdravej pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1209 2010;8(10):1728	115, 121
Draslík	Draslík prispieva k správnemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom draslíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(2):1469	386
Draslík	Draslík prispieva k správnemu fungovaniu svalov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom draslíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(2):1469	320
Draslík	Draslík prispieva k udržaniu normálneho krvného tlaku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom draslíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(2):1469	321

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Enzým laktáza	Enzým laktáza zlepšuje trávenie laktózy v prípade osôb, ktoré majú ťažkosti s trávením laktózy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade výživových doplnkov s dávkou najmenej 4 500 FCC (Food Chemicals Codex) jednotiek s návodom pre cieľovú populáciu, aby ich užívala s každým jedlom, ktoré obsahuje laktózu.	Cieľovú populáciu je potrebné informovať aj o tom, že znášanlivosť laktózy je premenlivá a že by si mala vyžiadať informácie o úlohe tejto látky vo svojej strave.	2009;7(9):1236 2011;9(6):2203	1697, 1818 1974
Fluorid	Fluorid prispieva k udržaniu mineralizácie zubov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom fluoridu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1212 2010;8(10):1797	275, 276, 338, 4238
Folát	Folát prispieva k rastu zárodočných tkanív počas tehotenstva.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1213	2882
Folát	Folát prispieva k správnej syntéze aminokyselín.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1760	195, 2881
Folát	Folát prispieva k správnej tvorbe krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1213	79

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Folát	Folát prispieva k správnej látkovej premene homocysteínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006		2009;7(9):1213	80
Folát	Folát prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1760	81, 85, 86, 88
Folát	Folát prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1213	91
Folát	Folát prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1760	84
Folát	Folát zohráva úlohu v procese delenia buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1213 2010;8(10):1760	193, 195, 2881

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Fosfor	Fosfor prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom fosforu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1219	329, 373
Fosfor	Fosfor prispieva k správnemu fungovaniu bunkových membrán.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom fosforu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1219	328
Fosfor	Fosfor prispieva k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom fosforu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1219	324, 327
Fosfor	Fosfor prispieva k udržaniu zdravých zubov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom fosforu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1219	324, 327
▼M1 Fruktóza	Konzumácia potravín s obsahom fruktózy vedie k nižšiemu nárastu glukózy v krvi v porovnaní s potravinami s obsahom sacharózy alebo glukózy	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, glukóza a/alebo sacharóza by sa v potravinách alebo nápojoch sladených cukrom mala nahradiť fruktózou, aby zníženie obsahu glukózy a/alebo sacharózy v týchto potravinách alebo nápojoch bolo minimálne 30 %.		2011; 9(6):2223	558

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Glukomanan (konjac mannan)	Glukomanan prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá zabezpečuje denný príjem 4 g glukomananu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 4 g glukomananu.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusenia – pre ľudí s problémami pri prehĺtaní a v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.	2009;7(9):1258 2010;8(10):1798	836, 1560, 3100, 3217
Glukomanan (konjac mannan)	Glukomanan prispieva v rámci diéty so zníženou energetickou hodnotou k zníženiu telesnej hmotnosti.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje 1 g glukomananu na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 3 g glukomananu v troch 1 g dávkach spolu s 1 – 2 pohármi vody pred jedlom a v rámci diéty so zníženou energetickou hodnotou.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusenia – pre ľudí s problémami pri prehĺtaní alebo v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.	2010;8(10):1798	854, 1556, 3725
Guarová guma	Guarová guma prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá zaisťuje denný príjem 10 g guarovej gumy. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 10 g guarovej gumy.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusenia – pre ľudí s problémami pri prehĺtaní a v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.	2010;8(2):1464	808

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Horčík	Horčík prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1807	244
Horčík	Horčík prispieva k rovnováhe elektrolytov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1216	238
Horčík	Horčík prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1216	240, 247, 248
Horčík	Horčík prispieva k správnemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1216	242
Horčík	Horčík prispieva k správnemu fungovaniu svalov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1216 2010;8(10):1807	241, 380, 3083
Horčík	Horčík prispieva k normálnej syntéze bielkovín.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1216	364

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Horčík	Horčík prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1807	245, 246
Horčík	Horčík prispieva k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1216	239
Horčík	Horčík prispieva k udržaniu zdravých zubov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1216	239
Horčík	Horčík zohráva úlohu v procese delenia buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1216	365
Hydroxypropyl metylcelulóza (HPMC)	Konzumácia hydroxypropyl metylcelulózy s jedlom prispieva k obmedzeniu zvýšenia glukózy v krvi po tomto jedle.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje 4 g HPMC na kvantifikovanú porciu ako súčasť jedla. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii 4 g HPMC ako súčasti jedla.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusenia – pre ľudí s problémami pri prehĺtaní a v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.	2010;8(10):1739	814

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Hydroxypropyl metylcelulóza (HPMC)	Hydroxypropyl metylcelulóza prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá zaisťuje denný príjem 5 g HPMC. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 5 g HPMC.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusenia – pre ľudí s problémami pri prehĺtaní a v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.	2010;8(10):1739	815
Chitosan	Chitosan prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá zabezpečí denný príjem 3 g chitosanu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 3 g chitosanu.		2011;9(6):2214	4663
Chlorid	Chlorid prispieva k správnemu tráveniu produkovaním kyseliny chlorovodíkovej v žalúdku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom chloridu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	Tvrdenie sa nemôže používať v prípade chloridu, ktorého zdrojom je chlorid sodný.	2010;8(10):1764	326
Cholín	Cholín prispieva k správnej látkovej premene homocysteínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje najmenej 82,5 mg cholínu na 100 g alebo 100 ml alebo na jednu porciu potraviny.		2011;9(4):2056	3090
Cholín	Cholín prispieva k správnej látkovej premene lipidov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje najmenej 82,5 mg cholínu na 100 g alebo 100 ml alebo na jednu porciu potraviny.		2011;9(4):2056	3186
Cholín	Cholín prispieva k udržaniu normálnej funkcie pečene.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje najmenej 82,5 mg cholínu na 100 g alebo 100 ml alebo na jednu porciu potraviny.		2011;9(4):2056 2011;9(6):2203	1501 712, 1633

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Chróm	Chróm prispieva k správnej látkovej premene makronutrientov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom trojmocného chrómu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1732	260, 401, 4665, 4666, 4667
Chróm	Chróm prispieva k udržaniu normálnej hladiny glukózy v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom trojmocného chrómu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1732 2011;9(6):2203	262, 4667 4698
Jód	Jód prispieva k správnej kognitívnej funkcii.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom jódu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1800	273
Jód	Jód prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom jódu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 402
Jód	Jód prispieva k správnemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom jódu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1800	273
Jód	Jód prispieva k udržaniu zdravej pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom jódu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1214	370

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Jód	Jód prispieva k správnej tvorbe hormónov štítnej žľazy a k správnemu fungovaniu štítnej žľazy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom jódu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1214 2010;8(10):1800	274, 1237
▼M7 Kakaové flavanoly	Kakaové flavanoly pomáhajú udržiavať elasticitu krvných ciev, a tým prispievajú k normálnemu krvnému obehu (*****) (******).	Spotrebiteľovi sa poskytne informácia o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 200 mg kakaových flavanolov. Tvrdenie sa môže používať len v prípade kakaových nápojov (s kakaovým práškom) alebo horkej čokolády, ktoré poskytujú denný príjem minimálne 200 mg kakaových flavanolov so stupňom polymerizácie 1 – 10 (*****). Tvrdenie sa môže používať len v prípade kapsúl alebo tabliet obsahujúcich kakaový extrakt s vysokým obsahom flavanolov, ktoré poskytujú denný príjem minimálne 200 mg kakaových flavanolov so stupňom polymerizácie 1 – 10 (******).	—	2012;10(7): 2809 (*****) 2014;12(5): 3654 (******)	—
▼C1 Kreatín	Kreatín zvyšuje fyzickú výkonnosť v priebehu krátkodobých po sebe nasledujúcich dávok veľmi intenzívneho cvičenia.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá zabezpečuje denný príjem 3 g kreatínu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 3 g kreatínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravín určených pre dospelých, ktorí vykonávajú veľmi intenzívne cvičenie.	2011;9(7):2303	739, 1520, 1521, 1522, 1523, 1525, 1526, 1531, 1532, 1533, 1534, 1922, 1923, 1924
▼M11 Kreatín	Denná konzumácia kreatínu môže posilniť účinok silového tréningu na svalovú silu u dospelých vo veku nad 55 rokov.	Spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že: — tvrdenie je určené pre dospelých vo veku nad 55 rokov, ktorí pravidelne vykonávajú silový tréning, — priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 3 g kreatínu v spojení so silovým tréningom, ktorý umožňuje postupne zvyšovať záťaž a ktorý by sa mal vykonávať aspoň trikrát týždenne počas niekoľkých týždňov s intenzitou najmenej 65 % – 75 % maximálnej záťaže na jedno opakovanie (**********).	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravín určených pre dospelých vo veku nad 55 rokov, ktorí pravidelne vykonávajú silový tréning.	2016 14(2):4400	

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Kyselina α-linolénová (ALA)	ALA prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom ALA, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ OMEGA-3 MASTNÝCH KYSELÍN uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 2 g ALA.		2009;7(9):1252 2011;9(6):2203	493, 568
Kyselina dokozahexaénová (DHA)	DHA prispieva k udržaniu správnej funkcie mozgu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje najmenej 40 mg DHA na 100 g a na 100 kcal. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 250 mg DHA.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	565, 626, 631, 689, 704, 742, 3148, 690, 3151, 497, 501, 510, 513, 519, 521, 534, 540, 688, 1323, 1360, 4294
Kyselina dokozahexaénová (DHA)	DHA prispieva k udržaniu dobrého zraku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje najmenej 40 mg DHA na 100 g a na 100 kcal. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 250 mg DHA.		2010;8(10):1734 2011;9(4):2078	627, 632, 743, 3149, 2905, 508, 510, 513, 519, 529, 540, 688, 4294

▼M1

Kyselina dokozahexaénová (DHA)	DHA prispieva k udržovaniu normálnej hladiny triglyceridov v krvi	Toto tvrdenie sa môže použiť len v prípade potraviny, ktorá poskytuje denný príjem 2 g DHA a ktorá obsahuje DHA v kombinácii s kyselinou eikozapentaénovou (EPA). Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dostaví pri dennom príjme 2 g DHA. Ak sa tvrdenie používa v prípade výživových doplnkov a/alebo obohatených (fortifikovaných) potravín, spotrebitelia musia byť taktiež informovaní o tom, aby neprekročili doplnkový denný príjem 5 g kombinácie EPA a DHA.	Toto tvrdenie sa nesmie používať v prípade potravín určených pre deti.	2010; 8(10):1734	533, 691, 3150
Kyselina dokozahexaénová a kyselina eikozapentaénová (DHA/EPA)	DHA a EPA prispievajú k udržiavaniu normálneho krvného tlaku	Toto tvrdenie sa môže použiť len v prípade potraviny, ktorá poskytuje denný príjem 3 g EPA a DHA. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dostaví pri dennom príjme 3 g EPA a DHA. Ak sa tvrdenie používa v prípade výživových doplnkov a/alebo obohatených (fortifikovaných) potravín, spotrebitelia musia byť taktiež informovaní o tom, aby neprekročili doplnkový denný príjem 5 g kombinácie EPA a DHA.	Toto tvrdenie sa nesmie používať v prípade potravín určených pre deti.	2009; 7(9):1263 2010; 8(10):1796	502, 506, 516, 703, 1317, 1324

▼M1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Kyselina dokozahexaénová a kyselina eikozapentaénová (DHA/EPA)	DHA a EPA prispievajú k udržiavaniu normálnej hladiny triglyceridov v krvi	Toto tvrdenie sa môže použiť len v prípade potraviny, ktorá poskytuje denný príjem 2 g EPA a DHA. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dostaví pri dennom príjme 2 g EPA a DHA. Ak sa tvrdenie používa v prípade výživových doplnkov a/alebo obohatených (fortifikovaných) potravín, spotrebitelia musia byť taktiež informovaní o tom, aby neprekročili doplnkový denný príjem 5 g kombinácie EPA a DHA.	Toto tvrdenie sa nesmie používať v prípade potravín určených pre deti.	2009; 7(9):1263 2010; 8(10):1796	506, 517, 527, 538, 1317, 1324, 1325
▼C1 Kyselina eikozapentaénová a kyselina dokozahexaénová (EPA/DHA)	EPA a DHA prispievajú k správnej funkcii srdca.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom EPA a DHA, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ OMEGA-3 MASTNÝCH KYSELÍN uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 250 mg EPA a DHA.		2010;8(10):1796 2011;9(4):2078	504, 506, 516, 527, 538, 703, 1128, 1317, 1324, 1325, 510, 688, 1360
Kyselina linolová	Kyselina linolová prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje najmenej 1,5 g kyseliny linolovej (LA) na 100 g a na 100 kcal. Spotrebiteľ by mal byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 10 g LA.		2009;7(9):1276 2011;9(6):2235	489, 2899
Kyselina olejová	Náhrada nasýtených tukov nenasýtenými tukmi v strave prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi. Kyselina olejová je nenasýtený tuk.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá má vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM NENASÝTENÉHO TUKU uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2011;9(4):2043	673, 728, 729, 1302, 4334
Kyselina pantoténová	Kyselina pantoténová prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom kyseliny pantoténovej, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1218	56, 59, 60, 64, 171, 172, 208

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Kyselina pantoténová	Kyselina pantoténová prispieva k správnej syntéze a látkovej premene steroidných hormónov, vitamínu D a niektorých neurotransmiterov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom kyseliny pantoténovej, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/ VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1218	181
Kyselina pantoténová	Kyselina pantoténová prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom kyseliny pantoténovej, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/ VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1758	63
Kyselina pantoténová	Kyselina pantoténová prispieva k zdravej duševnej výkonnosti.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom kyseliny pantoténovej, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/ VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1218 2010;8(10):1758	57, 58
▼M2 Kyslý nealkoholický nápoj s upraveným zložením s: — menej ako 1 g fermentovateľného uhľohydrátu na 100 ml (cukry a iné uhľohydráty okrem polyolov), — vápnik v rozpätí od 0,3 do 0,8 mol na mol okysľovadla, — hodnoty pH od 3,7 do 4,0.	Náhrada kyslých nápojov s obsahom cukru ako napr. sladených nealkoholických nápojov (obyčajne s obsahom cukru 8 až 12g/100 ml) nápojmi s upraveným zložením pomáha zachovať mineralizáciu zubov (***)	Aby mohlo byť na potravine uvedené toto tvrdenie, musia kyslé nápoje s upraveným zložením spĺňať opis potraviny, na ktorú sa tvrdenie vzťahuje	—	2010;8(12):1884	—

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
▼M12 Laktitol	Laktitol prispieva k normálnej funkcii čriev zvýšením frekvencie stolice	Tvrdenie sa môže používať len v prípade výživových doplnkov, ktoré obsahujú 10 g laktitolu v jednej dennej kvantifikovanej dávke. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii 10 g laktitolu v jednej dennej dávke.	Toto tvrdenie sa nesmie používať v prípade potravín určených pre deti.	2015;13(10):4252	
▼C1 Laktulóza	Laktulóza prispieva k urýchleniu prechodu črevným traktom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje 10 g laktulózy v jednej kvantifikovanej porcii. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri 10 g laktulózy v jednej porcii za deň.		2010;8(10):1806	807
Mangán	Mangán prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom mangánu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1217 2010;8(10):1808	311, 405
Mangán	Mangán prispieva k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom mangánu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1217	310
Mangán	Mangán prispieva k normálnej tvorbe spojivového tkaniva.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom mangánu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1808	404
Mangán	Mangán prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom mangánu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1217	309

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Mäso alebo ryby	Mäso alebo ryby prispievajú k lepšiemu vstrebávaniu železa, keď sa konzumujú spolu s ďalšími potravinami, ktoré obsahujú železo.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje najmenej 50 g mäsa alebo ryby v jednej kvantifikovanej porcii. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii 50 g mäsa alebo ryby spolu s potravinou (potravinami), ktoré obsahujú železo.		2011;9(4):2040	1223
Meď	Meď prispieva k udržaniu zdravých spojivových tkanív.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1211	265, 271, 1722
Meď	Meď prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1211 2011;9(4):2079	266, 1729
Meď	Meď prispieva k správnemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1211 2011;9(4):2079	267, 1723
Meď	Meď prispieva k zdravej pigmentácii vlasov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1211	268, 1724

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Meď	Meď prispieva k správnemu prenosu železa v tele.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1211	269, 270, 1727
Meď	Meď prispieva k zdravej pigmentácii pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1211	268, 1724
Meď	Meď prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1211 2011;9(4):2079	264, 1725
Meď	Meď prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1211	263, 1726
Melatonín	Melatonín prispieva k zmierneniu subjektívnych pocitov únavy po dlhej ceste lietadlom do iného časového pásma (jet lag).	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje aspoň 0,5 mg melatonínu na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri príjme minimálne 0,5 mg tesne pred časom spania prvý deň cesty a niekoľko nasledujúcich dní po príchode na miesto určenia.		2010;8(2):1467	1953

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Melatonín	Melatonín prispieva k skráteniu času potrebného na zaspanie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje 1 mg melatonínu na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii 1 mg melatonínu tesne pred spaním.		2011;9(6):2241	1698, 1780, 4080
Molybdén	Molybdén prispieva k správnej látkovej premene sírnych aminokyselín.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom molybdénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1745	313
▼M15 _____					
▼C1 Mononenasýtené a/alebo polynenasýtené mastné kyseliny	Náhrada nasýtených tukov nenasýtenými tukmi v strave prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi [MUFA a PUFA sú nenasýtené tuky].	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá má vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM NENASÝTENÉHO TUKU uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2011;9(4):2069 2011;9(6):2203	621, 1190, 1203, 2906, 2910, 3065 674, 4335

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Náhrady cukru, t. j. intenzívne sladidlá: xylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, erytritol, sukralóza a polydextróza; D-tagatóza a izomaltulóza	Konzumácia potravín/nápojov obsahujúcich <názov náhrady cukru> namiesto cukru (*) vyvoláva menší vzostup hladiny glukózy v krvi po ich konzumácii v porovnaní s potravinami/nápojmi, ktoré obsahujú cukor.	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, cukry v potravinách alebo nápojoch by mali byť nahradené náhradami cukru, t. j. intenzívnymi sladidlami xylitolom, sorbitolom, mannitolom, maltitolom, laktitolom, izomaltom, erytritolom, sukralózou alebo polydextrózou, alebo ich kombináciou tak, aby potraviny alebo nápoje obsahovali množstvo cukrov znížené najmenej o hodnotu uvedenú v tvrdení SO ZNÍŽENÝM OBSAHOM [NÁZOV ŽIVINY] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. D-tagatóza a izomaltulóza by sa mali nahradiť ekvivalentnými množstvami iných cukrov v rovnakom pomere, ako je pomer uvedený v tvrdení SO ZNÍŽENÝM OBSAHOM [NÁZOV ŽIVINY] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920 4298
Náhrady cukru, t. j. intenzívne sladidlá: xylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, erytritol, sukralóza a polydextróza; D-tagatóza a izomaltulóza	Konzumácia potravín/nápojov obsahujúcich <názov náhrady cukru> namiesto cukru (**) prispieva k udržaniu mineralizácie zubov.	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, cukry v potravinách alebo nápojoch (ktoré znižujú pH plaku pod 5,7), by mali byť nahradené náhradami cukru, t. j. intenzívnymi sladidlami xylitolom, sorbitolom, mannitolom, maltitolom, laktitolom, izomaltom, erytritolom, sukralózou alebo polydextrózou, alebo ich kombináciou v takých množstvách, aby konzumácia týchto potravín alebo nápojov nezničovala pH plaku pod 5,7 počas a do 30 minút po ich konzumácii.		2011;9(4):2076 2011;9(6):2229	463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300 1134, 1167, 1283

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
▼M10					
Náhrada za dávku jedla na účely regulácie telesnej hmotnosti	Použitie náhrady za dávku jedla namiesto jedného z hlavných denných jedál v rámci diéty so zníženou energetickou hodnotou prispieva k udržaniu telesnej hmotnosti po jej znížení.	Aby mohlo byť na potravine uvedené toto tvrdenie, potravina by mala spĺňať tieto požiadavky: 1. **Energetická hodnota** Energetická hodnota nesmie byť nižšia ako 200 kcal (840 kJ) a nesmie presiahnuť 250 kcal (1 046 kJ) na dávku jedla (********). 2. **Obsah tuku a zloženie** Energia pochádzajúca z tuku nesmie presiahnuť 30 % celkovej využiteľnej energetickej hodnoty výrobku. Množstvo kyseliny linolovej (vo forme glyceridov) nesmie byť menšie ako 1 g. 3. **Obsah bielkoviny a zloženie** Bielkovina obsiahnutá v potravinách nesmie tvoriť menej ako 25 % a viac ako 50 % celkovej energetickej hodnoty výrobku. Chemický index bielkoviny sa musí rovnať indexu stanovenému Svetovou zdravotníckou organizáciou v Požiadavkách na energiu a bielkovinu. Správa zo spoločného zasadania WHO/FAO/UNU. Ženeva: Svetová zdravotnícka organizácia, 1985 (séria technických správ WHO, 724):	Aby mohlo byť na potravine uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľovi sa musia poskytnúť informácie o dôležitosti primeraného denného príjmu tekutín a o skutočnosti, že výrobky sú vhodné na zamýšľané použitie len ako súčasť diéty so zníženou energetickou hodnotou a že nevyhnutnou súčasťou takejto diéty by mali byť aj ďalšie potraviny. Na dosiahnutie tvrdeného účinku by sa mala namiesto jedného hlavného jedla denne použiť jedna náhrada za dávku jedla.	(2010); 8(2):1466 (2015); 13(11):4287	1418

▼M10

<table>
<tr><th>Živina, látka, potravina alebo kategória potravín</th><th>Tvrdenie</th><th>Podmienky použitia tvrdenia</th><th>Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie</th><th>Číslo Vestníka EFSA (EFSA Journal)</th><th>Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia</th></tr>
<tr><td></td><td></td><td>
Požiadavky na aminokyseliny (g/100 g bielkoviny)
<table>
<tr><td>cystín + metionín</td><td>1,7</td></tr>
<tr><td>histidín</td><td>1,6</td></tr>
<tr><td>izoleucín</td><td>1,3</td></tr>
<tr><td>leucín</td><td>1,9</td></tr>
<tr><td>lyzín</td><td>1,6</td></tr>
<tr><td>fenylalanín + tyrozín</td><td>1,9</td></tr>
<tr><td>treonín</td><td>0,9</td></tr>
<tr><td>tryptofán</td><td>0,5</td></tr>
<tr><td>valín</td><td>1,3</td></tr>
</table>
„Chemický index“ je najnižší pomer medzi množstvom každej esenciálnej aminokyseliny testovanej bielkoviny a množstvom každej zodpovedajúcej aminokyseliny referenčnej bielkoviny.

Ak je chemický index nižší ako 100 % referenčnej bielkoviny, primerane sa zvýšia minimálne množstvá bielkoviny. V každom prípade sa chemický index bielkoviny musí prinajmenšom rovnať 80 % chemického indexu referenčnej bielkoviny.

V každom prípade je pridávanie aminokyselín povolené výlučne na účely zlepšenia výživovej hodnoty bielkovín a iba v pomeroch potrebných na tento účel.
</td><td></td><td></td><td></td></tr>
</table>

▼M10

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
		4. **Vitamíny a minerálne látky** Potraviny musia poskytovať minimálne 30 % množstva referenčných výživových hodnôt vitamínov a minerálnych látok na dávku jedla, stanovených v prílohe XIII k nariadeniu (EÚ) č. 1169/2011. Táto požiadavka sa nevzťahuje na fluorid, chróm, chlorid a molybdén. Množstvo sodíka na dávku jedla, ktoré poskytuje potravina, musí byť najmenej 172,5 mg. Množstvo draslíka na dávku jedla, ktoré poskytuje potravina, musí byť najmenej 500 mg (*********).			
Náhrada za dávku jedla na účely regulácie hmotnosti	Použitie náhrady za dávku jedla namiesto dvoch hlavných denných jedál v rámci diéty so zníženou energetickou hodnotou prispieva k zníženiu telesnej hmotnosti.	Aby mohlo byť na potravine uvedené toto tvrdenie, potravina by mala spĺňať tieto požiadavky: 1. **Energetická hodnota** Energetická hodnota nesmie byť nižšia ako 200 kcal (840 kJ) a nesmie presiahnuť 250 kcal (1 046 kJ) na dávku jedla (********). 2. **Obsah tuku a zloženie** Energia pochádzajúca z tuku nesmie presiahnuť 30 % celkovej využiteľnej energetickej hodnoty výrobku. Obsah kyseliny linolovej (vo forme glyceridov) nesmie byť nižší ako 1 g. 3. **Obsah bielkoviny a zloženie** Bielkovina obsiahnutá v potravinách nesmie tvoriť menej ako 25 % a viac ako 50 % celkovej energetickej hodnoty výrobku. Chemický index bielkoviny sa musí rovnať indexu stanovenému Svetovou zdravotníckou organizáciou v Požiadavkách na energiu a bielkovinu. Správa zo spoločného zasadania WHO/FAO/UNU. Ženeva: Svetová zdravotnícka organizácia, 1985 (séria technických správ WHO, 724):	Aby mohlo byť na potravine uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľovi sa musia poskytnúť informácie o dôležitosti primeraného denného príjmu tekutín a o skutočnosti, že výrobky sú vhodné na zamýšľané použitie len ako súčasť diéty so zníženou energetickou hodnotou a že nevyhnutnou súčasťou takejto diéty by mali byť aj ďalšie potraviny. Na dosiahnutie tvrdeného účinku by sa mali namiesto dvoch hlavných jedál denne použiť náhrady za dávku. jedla.	(2010); 8(2):1466 (2015); 13(11):4287	1417

▼M10

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
		Vzor požiadaviek na aminokyseliny (g/100 g bielkoviny)			

cystín + metionín	1,7
histidín	1,6
izoleucín	1,3
leucín	1,9
lyzín	1,6
fenylalanín + tyrozín	1,9
treonín	0,9
tryptofán	0,5
valín	1,3

„Chemický index“ je najnižší pomer medzi množstvom každej esenciálnej aminokyseliny testovanej bielkoviny a množstvom každej zodpovedajúcej aminokyseliny referenčnej bielkoviny.

Ak je chemický index nižší ako 100 % referenčnej bielkoviny, primerane sa musia zvýšiť minimálne hladiny bielkoviny. V každom prípade sa chemický index bielkoviny musí prinajmenšom rovnať 80 % indexu referenčnej bielkoviny.

V každom prípade je pridávanie aminokyselín povolené výlučne na účely zlepšenia nutričnej hodnoty bielkovín a iba v pomeroch potrebných na tento účel.

▼M10

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
		4. **Vitamíny a minerálne látky** Potravina musí poskytovať minimálne 30 % množstiev referenčných výživových hodnôt vitamínov a minerálnych látok na dávku jedla, stanovených v prílohe XIII k nariadeniu (EÚ) č. 1169/2011. Táto požiadavka sa nevzťahuje na fluorid, chróm, chlorid a molybdén. Množstvo sodíka na dávku jedla, ktoré poskytuje potravina, musí byť najmenej 172,5 mg. Množstvo draslíka na dávku jedla, ktoré poskytuje potravina, musí byť najmenej 500 mg (*********).			
▼M9 Nefermentovateľné sacharidy	Konzumácia potravín alebo nápojov obsahujúcich <názvy všetkých použitých nefermentovateľných sacharidov> namiesto fermentovateľných sacharidov prispieva k udržaniu mineralizácie zubov.	Aby sa mohlo uviesť toto tvrdenie, fermentovateľné sacharidy (1**) by sa mali v potravinách alebo nápojoch nahradiť nefermentovateľnými sacharidmi (2***) v takých množstvách, aby konzumácia týchto potravín alebo nápojov neznížila pH plaku pod 5,7 počas konzumácie a do 30 minút po nej. (1**) Fermentovateľné sacharidy sú definované ako sacharidy alebo zmesi sacharidov, tak ako sú konzumované v potravinách alebo nápojoch, ktoré znižujú pH plaku pod 5,7 (stanovené *in vivo* alebo *in situ* telemetrickými testami pH plaku) prostredníctvom bakteriálnej fermentácie počas konzumácie a do 30 minút po nej. (2***) Nefermentovateľné sacharidy sú definované ako sacharidy alebo zmesi sacharidov, tak ako sú konzumované v potravinách alebo nápojoch, ktoré neznižujú pH plaku (stanovené *in vivo* alebo *in situ* telemetrickými testami pH plaku) pod konzervatívnu hodnotu 5,7 prostredníctvom bakteriálnej fermentácie počas konzumácie a do 30 minút po nej.		2013;11(7):3329	

▼M9

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Nestráviteľné sacharidy	Konzumácia potravín alebo nápojov obsahujúcich <názvy všetkých použitých nestráviteľných sacharidov> namiesto cukrov vedie k nižšiemu nárastu glukózy v krvi po ich konzumácii v porovnaní s potravinami alebo nápojmi obsahujúcimi cukor.	Aby sa mohlo uviesť toto tvrdenie, mali by sa cukry v potravinách a nápojoch nahradiť nestráviteľnými sacharidmi, ktoré sa netrávia ani nevstrebávajú v tenkom čreve, tak aby potraviny alebo nápoje obsahovali množstvá cukrov znížené najmenej o množstvo uvedené v tvrdení SO ZNÍŽENÝM OBSAHOM [NÁZOV ŽIVINY] uvedeným v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2014;12(1):3513 2014;12(10):3838 2014;12(10):3839	
▼C1 Niacín	Niacín prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom niacínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1224 2010;8(10):1757	43, 49, 54, 51
Niacín	Niacín prispieva k správnemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom niacínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1224	44, 53
Niacín	Niacín prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom niacínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1757	55

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Niacín	Niacín prispieva k zachovaniu zdravých slizníc.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom niacínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1224	45, 52, 4700
Niacín	Niacín prispieva k udržaniu zdravej pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom niacínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1224 2010;8(10):1757	45, 48, 50, 52, 4700
Niacín	Niacín prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom niacínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1757	47
Pektíny	Pektíny prispievajú k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá zaisťuje denný príjem 6 g pektínov. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 6 g pektínov.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusenia – pre ľudí s problémami pri prehĺtaní a v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.	2010;8(10):1747	818, 4236

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Pektíny	Konzumácia pektínov s jedlom prispieva k zníženiu nárastu glukózy v krvi po tomto jedle.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje 10 g pektínov na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii 10 g pektínov ako súčasti jedla.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusenia – pre ľudí s problémami pri prehĺtaní a v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.	2010;8(10):1747	786
Polyfenoly v olivovom oleji	Polyfenoly prítomné v olivovom oleji prispievajú k ochrane krvných lipidov (LDL) pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade olivového oleja, ktorý obsahuje najmenej 5 mg hydroxytyrozolu a jeho derivátov (napr. komplex oleuropeín a tyrozol) na 20 g olivového oleja. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 20 g olivového oleja.		2011;9(4):2033	1333, 1638, 1639, 1696, 2865
Potraviny s nízkym alebo zníženým obsahom nasýtených mastných kyselín	Zníženie spotreby nasýtených tukov prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá má aspoň nízky obsah nasýtených mastných kyselín, ako sa uvádza v tvrdení S NÍZKYM OBSAHOM NASÝTENÝCH TUKOV, alebo znížený obsah nasýtených mastných kyselín, ako sa uvádza v tvrdení SO ZNÍŽENÝM OBSAHOM [NÁZOV ŽIVINY] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2011;9(4):2062	620, 671, 4332
Potraviny s nízkym alebo so zníženým obsahom sodíka	Zníženie spotreby sodíka prispieva k udržaniu normálneho krvného tlaku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá má aspoň nízky obsah sodíka/soli, ako sa uvádza v tvrdení S NÍZKYM OBSAHOM SODÍKA/SOLI, alebo znížený obsah sodíka/soli, ako sa uvádza v tvrdení SO ZNÍŽENÝM OBSAHOM [NÁZOV ŽIVINY] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2011;9(6):2237	336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
▼M8 Prírodný inulín z čakanky	Inulín z čakanky prispieva k normálnej funkcii čriev zvýšením frekvencie stolice (*******)	Spotrebiteľovi sa poskytne informácia o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 12 g inulínu z čakanky. Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá zabezpečí denný príjem najmenej 12 g prírodného inulínu z čakanky, teda nefrakcionovanej zmesi monosacharidov (< 10 %), disacharidov, inulínových fruktánov a inulínu získaného z čakanky so stredným stupňom polymerizácie ≥ 9.		2015;13(1):3951	
▼C1 Rastlinné steroly a rastlinné stanoly	Rastlinné steroly/stanoly prispievajú k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme najmenej 0,8 g rastlinných sterolov/stanolov.		2010;8(10):1813 2011;9(6):2203	549, 550, 567, 713, 1234, 1235, 1466, 1634, 1984, 2909, 3140 568
Rezistentný škrob	Nahradenie stráviteľného škrobu v jedle rezistentným škrobom prispieva k zníženiu nárastu glukózy v krvi po tomto jedle.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, v ktorej bol stráviteľný škrob nahradený rezistentným škrobom, takže konečný obsah rezistentného škrobu predstavuje najmenej 14 % celkového škrobu.		2011;9(4):2024	681
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1814	29, 35, 36, 42
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k správnemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1814	213

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k zachovaniu zdravých slizníc.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1814	31
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k udržaniu zdravých červených krviniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1814	40
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k udržaniu zdravej pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1814	31, 33
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k udržaniu dobrého zraku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1814	39
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k správnej látkovej premene železa.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1814	30, 37
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1814	207

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1814	41
Roztoky elektrolytov so sacharidmi	Roztoky elektrolytov so sacharidmi prispievajú k udržaniu vytrvalostnej výkonnosti počas dlhšieho vytrvalostného cvičenia.	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, roztoky elektrolytov so sacharidmi by mali obsahovať 80 – 350 kcal/l zo sacharidov a najmenej 75 % energie by malo pochádzať zo sacharidov, ktoré vyvolávajú vysokú glykemickú reakciu, ako napríklad glukóza, polyméry glukózy a sacharóza. Tieto nápoje by mali okrem toho obsahovať od 20 mmol/l (460 mg/l) do 50 mmol/l (1,150 mg/l) sodíka a osmolalita nápojov by mala byť v rozsahu od 200 do 330 mOsm/kg vody.		2011;9(6):2211	466, 469
Roztoky elektrolytov so sacharidmi	Roztoky elektrolytov so sacharidmi podporujú absorpciu vody počas telesného cvičenia.	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, roztoky elektrolytov so sacharidmi by mali obsahovať 80 – 350 kcal/l zo sacharidov a najmenej 75 % energie by malo pochádzať zo sacharidov, ktoré vyvolávajú vysokú glykemickú reakciu, ako napríklad glukóza, polyméry glukózy a sacharóza. Tieto nápoje by mali okrem toho obsahovať od 20 mmol/l (460 mg/l) do 50 mmol/l (1,150 mg/l) sodíka a osmolalita nápojov by mala byť v rozsahu od 200 do 330 mOsm/kg vody.		2011;9(6):2211	314, 315, 316, 317, 319, 322, 325, 332, 408, 465, 473, 1168, 1574, 1593, 1618, 4302, 4309

▼M14

Sacharidové roztoky	Sacharidové roztoky prispievajú k zlepšeniu fyzického výkonu počas vysokointenzívneho a dlhodobého fyzického cvičenia u trénovaných dospelých osôb.	Tvrdenie sa môže použiť len v prípade sacharidových roztokov, ktoré podľa pokynov na používanie poskytujú od 30 g do 90 g sacharidov za hodinu, pričom predmetné sacharidy sú glukóza, sacharóza, fruktóza a/alebo maltodextríny, a to za týchto podmienok: a) fruktóza (z fruktózy a/alebo zo sacharózy) by nemala predstavovať viac ako 1/3 celkových sacharidov a b) glukóza (z glukózy, sacharózy a/alebo maltodextrínov) by nemala prekročiť 60 g/h. Spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne len v prípade trénovaných dospelých osôb, ktoré vykonávajú vysokointenzívne (aspoň 65 % VO_2max) a dlhodobé (najmenej 60 minút) fyzické cvičenie.	Tvrdenie sa môže použiť len v prípade potravín určených pre trénované dospelé osoby, ktoré vykonávajú vysokointenzívne a dlhodobé fyzické cvičenie.	(2018) 16(3):5191	

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
▼M3 Sacharidy	Sacharidy prispievajú k udržovaniu normálnej funkcie mozgu	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dostaví pri dennom príjme 130 g sacharidov zo všetkých zdrojov. Tvrdenie sa môže použiť v prípade potravín, ktoré obsahujú minimálne 20 g sacharidov, ktoré sa u ľudí metabolizujú, s výnimkou polyolov, na kvantifikovanú porciu a ktoré sú v súlade s výživovým tvrdením S NÍZKYM OBSAHOM CUKRU alebo BEZ PRÍDAVKU CUKRU, ako je uvedené v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	Toto tvrdenie sa nesmie používať v prípade potravín, ktoré sú na 100 % zložené z cukrov.	2011;9(6):2226	603,653
▼M6 Sacharidy	Sacharidy prispievajú k obnove normálnej funkcie svalov (kontrakcii) po mimoriadne intenzívnom a/alebo dlhodobom fyzickom cvičení, ktoré spôsobuje únavu svalov a vyčerpanie glykogénových zásob v kostrovej svalovine.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravín zabezpečujúcich prísun sacharidov, ktoré ľudské telo dokáže metabolizovať (okrem polyolov). Spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii sacharidov zo všetkých zdrojov, pri celkovom príjme 4 g/kg telesnej hmotnosti a v dávkach podaných v priebehu prvých 4 hodín a najneskôr 6 hodín po mimoriadne intenzívnom a/alebo dlhodobom fyzickom cvičení, ktoré spôsobuje únavu svalov a vyčerpanie glykogénových zásob v kostrovej svalovine.	Toto tvrdenie sa môže používať len v prípade potravín určených pre dospelých, ktorí absolvovali mimoriadne intenzívne a/alebo dlhodobé fyzické cvičenie spôsobujúce únavu svalov a vyčerpanie glykogénových zásob v kostrovej svalovine.	2013;11(10):3409	
▼C1 Selén	Selén prispieva k správnej spermatogenéze.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom selénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1220	396
Selén	Selén prispieva k udržaniu zdravých vlasov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom selénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1727	281

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Selén	Selén prispieva k udržaniu zdravých nechtov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom selénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1727	281
Selén	Selén prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom selénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1220 2010;8(10):1727	278, 1750
Selén	Selén prispieva k správnemu fungovaniu štítnej žľazy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom selénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1727 2009;7(9):1220	279, 282, 286, 410, 1289, 1290, 1291, 1292, 1293
Selén	Selén prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom selénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1220 2010;8(10):1727	277, 283, 286, 1289, 1290, 1291, 1293, 1751, 410, 1292
▼M1 Sušené slivky z odrôd „slivky domácej“ (*Prunus domestica* L.)	Sušené slivky prispievajú prispieva k správnej funkcii čriev	Toto tvrdenie sa môže použiť len v prípade potraviny, ktorá poskytuje denný príjem 100 g sušených sliviek. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dostaví pri dennom príjme 100 g sušených sliviek.		2012;10(6):2712	1164
▼M2 ►C2 Pomaly stráviteľný škrob ◄	►C2 Konzumácia výrobkov s vysokým obsahom pomaly stráviteľného škrobu (SDS) zvyšuje koncentráciu glukózy v krvi po jedle v menšej miere ako výrobky s nízkym obsahom SDS (****) ◄	►C2 Tvrdenie sa môže použiť na potravine len v prípade, že sa najmenej 60 % celkovej energie získa zo stráviteľných uhľohydrátov a najmenej 55 % týchto uhľohydrátov tvorí stráviteľný škrob, z ktorého najmenej 40 % je pomaly stráviteľný škrob ◄	—	2011;9(7):2292	—

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Tiamín	Tiamín prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom tiamínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1222	21, 24, 28
Tiamín	Tiamín prispieva k správnemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom tiamínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1222	22, 27
Tiamín	Tiamín prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom tiamínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1755	205
Tiamín	Tiamín prispieva k správnej funkcii srdca.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom tiamínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1222	20
Vápnik	Vápnik prispieva k normálnej zrážanlivosti krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1210	230, 236
Vápnik	Vápnik prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1210	234

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Vápnik	Vápnik prispieva k normálnemu fungovaniu svalov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1210	226, 230, 235
Vápnik	Vápnik prispieva k správnej neurotransmisii.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1210	227, 230, 235
Vápnik	Vápnik prispieva k správnemu fungovaniu tráviacich enzýmov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1210	355
Vápnik	Vápnik zohráva úlohu v procese delenia a špecializácie buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1725	237
Vápnik	Vápnik je potrebný na udržanie zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1210 2009;7(9):1272 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 350, 354, 2731, 3155, 4311, 4312, 4703 4704
Vápnik	Vápnik je potrebný na udržanie zdravých zubov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1210 2010;8(10):1725 2011;9(6):2203	224, 230, 231, 2731, 3099,3155, 4311, 4312, 4703 4704

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Vitamín A	Vitamín A prispieva k správnej látkovej premene železa.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu A, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1221	206
Vitamín A	Vitamín A prispieva k zachovaniu zdravých slizníc.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu A, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 4702
Vitamín A	Vitamín A prispieva k udržaniu zdravej pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu A, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1221 2010;8(10):1754	15, 17, 4660, 4702
Vitamín A	Vitamín A prispieva k udržaniu dobrého zraku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu A, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1221 2010;8(10):1754	16, 4239, 4701
Vitamín A	Vitamín A prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu A, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1222 2011;9(4):2021	14, 200, 1462
Vitamín A	Vitamín A zohráva úlohu v procese špecializácie buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu A, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1221	14

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1223	99, 190
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k správnemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k správnej látkovej premene homocysteínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):4114	96, 103, 106
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):4114	95, 97, 98, 100, 102, 109
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k správnej tvorbe červených krviniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1223	92, 101
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1223	107

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):4114	108
Vitamín B12	Vitamín B12 zohráva úlohu v procese delenia buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1223 2010;8(10):1756	93, 212
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správnej syntéze cysteínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1759	4283
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006		2010;8(10):1759	75, 214
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správnemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1225	66
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správnej látkovej premene homocysteínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1759	73, 76, 199

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k normálnej látkovej premene bielkovín a glykogénu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1225	65, 70, 71
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1759	77
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správnej tvorbe červených krviniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1225	67, 72, 186
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1225	68
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1759	78
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k regulácii hormonálnej činnosti.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1225	69

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Vitamín C	Vitamín C prispieva k udržaniu správneho fungovania imunitného systému počas intenzívnej telesnej námahy a po nej.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá zabezpečuje denný príjem 200 mg vitamínu C. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 200 mg navyše k odporúčanému dennému príjmu vitamínu C.		2009;7(9):1226	144
Vitamín C	Vitamín C prispieva k normálnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii krvných ciev.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1226	130, 131, 149
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1226	131, 149
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii chrupaviek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1226	131, 149
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii ďasien.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1226	131, 136, 149
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1226	131, 137, 149

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii zubov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1226	131, 149
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1226 2010;8(10):1815	135, 2334, 3196
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1226	133
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1815	140
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1226 2010;8(10):1815	134, 4321
Vitamín C	Vitamín C prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1226 2010;8(10):1815	129, 138, 143, 148, 3331

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Vitamín C	Vitamín C prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1815	139, 2622
Vitamín C	Vitamín C prispieva k regenerácii redukovanej formy vitamínu E.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1815	202
Vitamín C	Vitamín C zvyšuje vstrebávanie železa.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1226	132, 147
Vitamín D	Vitamín D prispieva k správnemu vstrebávaniu/využitiu vápnika a fosforu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1227	152, 157, 215
Vitamín D	Vitamín D prispieva k normálnej hladine vápnika v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1227 2011;9(6):2203	152, 157 215
Vitamín D	Vitamín D prispieva k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1227	150, 151, 158, 350

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Vitamín D	Vitamín D prispieva k udržaniu správneho fungovania svalov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(2):1468	155
Vitamín D	Vitamín D prispieva k udržaniu zdravých zubov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1227	151, 158
Vitamín D	Vitamín D prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(2):1468	154, 159
Vitamín D	Vitamín D zohráva úlohu v procese delenia buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1227	153
Vitamín E	Vitamín E prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu E, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1816	160, 162, 1947

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Vitamín K	Vitamín K prispieva k správnej zrážanlivosti krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu K, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7 (9):1228	124, 126
Vitamín K	Vitamín K prispieva k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu K, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7 (9):1228	123, 127, 128, 2879
▼M4 Vláknina z cukrovej repy	Vláknina z cukrovej repy prispieva k zväčšeniu objemu stolice	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny s vysokým obsahom tejto vlákniny v zmysle tvrdenia S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY, ktoré je zaradené do prílohy k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2011;9(12):2468	
▼C1 Vláknina z jačmenného zrna	Vláknina z jačmenného zrna prispieva k zväčšeniu objemu stolice.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá má vysoký obsah vlákniny, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2011;9(6):2249	819
Vláknina z ovseného zrna	Vláknina z ovseného zrna prispieva k zväčšeniu objemu stolice.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá má vysoký obsah vlákniny, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2011;9(6):2249	822
Vláknina z pšeničných otrúb	Vláknina z pšeničných otrúb prispieva k urýchleniu prechodu črevným traktom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá má vysoký obsah vlákniny, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že uvedený účinok sa dosiahne pri dennom príjme najmenej 10 g vlákniny z pšeničných otrúb.		2010;8(10):1817	828, 839, 3067, 4699

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Vláknina z pšeničných otrúb	Vláknina z pšeničných otrúb prispieva k zväčšeniu objemu stolice.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá má vysoký obsah vlákniny, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1817	3066
Vlašské orechy	Vlašské orechy prispievajú k zlepšeniu pružnosti krvných ciev.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá zaisťuje denný príjem 30 g vlašských orechov. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 30 g vlašských orechov.		2011;9(4):2074	1155, 1157
Voda	Voda prispieva k udržaniu normálnych telesných a kognitívnych funkcií.	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že na dosiahnutie uvedeného účinku by mal denný príjem predstavovať najmenej 2 litre vody zo všetkých zdrojov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade vody, ktorá spĺňa požiadavky smernice 2009/54/ES a/alebo 98/83/ES.	2011;9(4):2075	1102, 1209, 1294, 1331
Voda	Voda prispieva k udržaniu správnej regulácie telesnej teploty.	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že na dosiahnutie uvedeného účinku by mal denný príjem predstavovať najmenej 2 litre vody zo všetkých zdrojov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade vody, ktorá spĺňa požiadavky smernice 2009/54/ES a/alebo 98/83/ES.	2011;9(4):2075	1208
Zinok	Zinok prispieva k správnej látkovej premene kyselín a zásad.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1229	360
Zinok	Zinok prispieva k správnej látkovej premene sacharidov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1819	382

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Zinok	Zinok prispieva k správnej kognitívnej funkcii.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1229	296
Zinok	Zinok prispieva k správnej syntéze DNA.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1819	292, 293, 1759
Zinok	Zinok prispieva k plodnosti a správnej reprodukčnej funkcii.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1229	297, 300
Zinok	Zinok prispieva k správnej látkovej premene makronutrientov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1819	2890
Zinok	Zinok prispieva k správnej látkovej premene mastných kyselín.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1229	302
Zinok	Zinok prispieva k správnej látkovej premene vitamínu A.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1229	361

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Zinok	Zinok prispieva k správnej syntéze bielkovín.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1819	293, 4293
Zinok	Zinok prispieva k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1229	295, 1756
Zinok	Zinok prispieva k udržaniu zdravých vlasov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1819	412
Zinok	Zinok prispieva k udržaniu zdravých nechtov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1819	412
Zinok	Zinok prispieva k udržaniu zdravej pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1819	293

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Zinok	Zinok prispieva k udržaniu normálnej hladiny testosterónu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1819	301
Zinok	Zinok prispieva k udržaniu dobrého zraku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1229	361
Zinok	Zinok prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1229	291, 1757
Zinok	Zinok prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1229	294, 1758
Zinok	Zinok zohráva úlohu v procese delenia buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1229	292, 293, 1759

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Železo	Železo prispieva k správnej kognitívnej funkcii.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1215	253
Železo	Železo prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1215 2010;8(10):1740	251, 1589, 255
Železo	Železo prispieva k správnej tvorbe červených krviniek a hemoglobínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1215 2010;8(10):1740	249, 1589, 374, 2889
Železo	Železo prispieva k správnemu prenosu kyslíka v tele.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1215 2010;8(10):1740	250, 254, 256, 255
Železo	Železo prispieva k správnemu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1215	252, 259

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Železo	Železo prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2010;8(10):1740	255, 374, 2889
Železo	Železo zohráva úlohu v procese delenia buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2009;7(9):1215	368
Žitná vláknina	Žitná vláknina prispieva k správnej funkcii čriev.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá má vysoký obsah vlákniny, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.		2011;9(6):2258	825
Živé jogurtové kultúry	Živé kultúry v jogurte alebo kyslomliečnych výrobkoch zlepšujú trávenie laktózy v prípade osôb, ktoré majú ťažkosti s trávením laktózy.	Aby mohlo byť na nich uvedené toto tvrdenie, jogurt alebo kyslomliečne výrobky by mali obsahovať najmenej 108 jednotiek, ktoré tvoria kolónie (CFU) živých zákvasových mikroorganizmov (*Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* a *Streptococcus thermophilus*) na gram.		2010;8(10):1763	1143, 2976

▼C1

Živina, látka, potravina alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie	Číslo Vestníka EFSA (*EFSA Journal*)	Číslo príslušnej položky v konsolidovanom zozname predloženom úradu EFSA na účely posúdenia
Žuvačka bez obsahu cukru	Žuvačka bez obsahu cukru prispieva k udržaniu mineralizácie zubov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade žuvačiek, ktoré spĺňajú podmienky používania výživového tvrdenia BEZ OBSAHU CUKRU uvedené v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri žuvaní v trvaní najmenej 20 minút po jedle alebo pití.		2009;7(9):1271 2011;9(4):2072 2011;9(6):2266	1151, 1154 486, 562, 1181
Žuvačka bez obsahu cukru	Žuvačka bez obsahu cukru prispieva k neutralizácii kyselín spôsobujúcich zubný povlak.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade žuvačiek, ktoré spĺňajú podmienky používania výživového tvrdenia BEZ OBSAHU CUKRU uvedené v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri žuvaní v trvaní najmenej 20 minút po jedle alebo pití.		2009;7(9):1271 2011;6(6):2266	1150 485
Žuvačka bez obsahu cukru	Žuvačka bez obsahu cukru prispieva k zmierneniu pocitu sucha v ústach.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade žuvačiek, ktoré spĺňajú podmienky používania výživového tvrdenia BEZ OBSAHU CUKRU uvedené v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri používaní žuvačky vždy vtedy, keď sa dostaví pocit sucha v ústach.		2009;7(9):1271	1240
Žuvačka bez obsahu cukru s karbamidom	Žuvačka bez obsahu cukru s karbamidom neutralizuje kyseliny spôsobujúce zubný povlak účinnejšie než žuvačky bez obsahu cukru bez karbamidu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade žuvačiek, ktoré spĺňajú podmienky používania výživového tvrdenia BEZ OBSAHU CUKRU uvedené v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, každý kus žuvačky bez obsahu cukru by mal obsahovať najmenej 20 mg karbamidu. Spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že žuvačka by sa mala po jedle alebo pití žuvať najmenej 20 minút.		2011;9(4):2071	1153

(*) V prípade D-tagatózy a izomaltulózy má text znieť „iných cukrov“.
(**) V prípade D-tagatózy a izomaltulózy má text znieť „iných cukrov“.

▼C1

►M2 (***) Povolené dňa 24. septembra 2013 s obmedzením použitia na spoločnosť GlaxoSmithKline Services Unlimited a jej pobočky, GSK House, 980 Great West Road, Brentford, TW89GS, Spojené kráľovstvo, na obdobie piatich rokov.

(****) Povolené dňa 24. septembra 2013 s obmedzením použitia na spoločnosť Mondelēz International group, Three Parkway North Deerfield, IL 60015, Spojené štáty americké, na obdobie piatich rokov. ◄

►M7 (*****) Tvrdenie povolené 24. septembra 2013 obmedzené na používanie spoločnosťou Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, Belgicko na obdobie piatich rokov.

(******) Tvrdenie povolené 21. apríla 2015 obmedzené na používanie spoločnosťou Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, Belgicko na obdobie piatich rokov. ◄

►M8 (*******) Povolené dňa 1. januára 2016 s obmedzením použitia na spoločnosť BENEO-Orafti S.A., Rue L. Maréchal 1, B-4360 Oreye, Belgicko, na obdobie piatich rokov. ◄

►M10 (********) Od 21. júla 2016 do 14. septembra 2019 energetická hodnota potravín nesmie byť nižšia ako 200 kcal (840 kJ) a nesmie presiahnuť 400 kcal (1 680 kJ).

(*********) Od 21. júla 2016 do 14. septembra 2019 musí potravina poskytovať minimálne 30 % množstva vitamínov a minerálnych látok stanoveného v tabuľke na dávku jedla:

vitamín A	(µg RE)	700
vitamín D	(µg)	5
vitamín E	(mg)	10
vitamín C	(mg)	45
tiamín	(mg)	1,1
riboflavín	(mg)	1,6
niacín	(mg-NE)	18
vitamín B_6	(mg)	1,5
folát	(µg)	200
vitamín B_{12}	(µg)	1,4
biotín	(µg)	15
kyselina pantoténová	(mg)	3
vápnik	(mg)	700
fosfor	(mg)	550
železo	(mg)	16
zinok	(mg)	9,5
meď	(mg)	1,1
jód	(µg)	130
selén	(µg)	55
sodík	(mg)	575
horčík	(mg)	150
mangán	(mg)	1

Od 21. júla 2016 do 14. septembra 2019 musí množstvo draslíka, ktoré poskytuje potravina, dosahovať najmenej 500 mg na dávku jedla. ◄

►M11 (**********) Maximálna záťaž na opakovanie je maximálna hmotnosť alebo maximálna sila, ktorú môže jednotlivec vyvinúť pri jednom zdvihu. ◄