

Godkjente helsepåstander - sist oppdatert februar 2026, siste implementering er markert med gul

Der ikke annet er spesifisert, kan godkjente helsepåstander benyttes av alle virksomheter under forutsetning av at bruksbetingelsene for den godkjente påstanden er oppfylt og at prinsippene og kravene som er satt i forordning (EF) nr 1924/2006 følges.

Alle rettsaktene som det vises til i tabellen finnes i norsk oversettelse i forskrift om ernærings- og helsepåstander om næringsmidler: http://www.mattilsynet.no/regelverk/tema/mat/forskrift_om_ern_rings_og_helsep_stander_om_n_ringsmidler_77791

Se <https://lovdata.no/> for mer informasjon

Artikkel 14(1)a) helsepåstander som gjelder reduksjon av en risikofaktor for utvikling av sykdom

Næringsstoff, stoff, matvare eller matvarerkategori	Påstand	Bruksbetingelser for bruk av påstand	EFSA's vurdering	EU rettsakt
Plantesteroler: Steroler som er utvunnet fra planter, frie eller forestre med fettysrer av næringsmiddelkvalitet	Plantesteroler har vist seg å senke/reducere kolesterollnholdet i blodet. Et høyt kolesterollnhold er en risikofaktor for utviklingen av koronar hjertesykdom	Forbrukeren informeres om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak på 1,5–3 g fytosteroler. Det kan vises til omfanget av virkningen bare for næringsmidler i følgende kategorier: smørbare fettstoffer, meieriprodukter, majones og salatdressinger. Når det vises til omfanget av virkningen, skal forbrukeren opplyses om området «7 til 10 ‰» for næringsmidler som gir et daglig inntak på 1,5–2,4 gram fytosteroler, eller området «10 til 12,5 ‰» for næringsmidler som gir et daglig inntak på 2,5–3 gram fytosteroler, og at det tar «2 til 3 uker» for virkningen oppnås	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/781.htm	Forordning (EF) nr. 983/2009, Forordning (EU) nr. 376/2010, Forordning (EU) nr. 686/2014
Plantestanolere	Plantestanolere har vist seg å senke/reducere kolesterollnholdet i blodet. Et høyt kolesterollnhold er en risikofaktor for utviklingen av koronar hjertesykdom	Forbrukeren skal informeres om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak på 1,5–3 g fytostanol. Det kan vises til omfanget av virkningen bare for næringsmidler i følgende kategorier: smørbare fettstoffer, meieriprodukter, majones og salatdressinger. Når det vises til omfanget av virkningen, skal forbrukeren opplyses om området «7 til 10 ‰» for næringsmidler som gir et daglig inntak på 1,5–2,4 gram fytostanol, eller «10 til 12,5 ‰» for næringsmidler som gir et daglig inntak på 2,5–3 gram fytostanol, og at det tar «2 til 3 uker» for virkningen oppnås	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/825.htm	Forordning (EF) nr. 983/2009, forordning (EU) nr. 376/2010, Forordning (EU) nr. 686/2014
Tyggegummi tilsatt 100 % av søtstoffet xylitol	Tyggegummi tilsatt 100% av søtstoffet xylitol har vist å redusere plakk på tenner. Høyt innhold/nivå av plakk på tenner er en risikofaktor for utvikling av karies hos barn	Forbrukerne informeres om at den gunstige virkningen oppnås ved et forbruk på 2-3 g tyggegummi tilsatt 100 % av søtstoffet xylitol, minst tre ganger per dag etter et måltid	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/852.htm	Forordning (EF) nr. 1024/2009
Fytosteroler/fytostanolere	Det er påvist at fytosteroler/fytostanolere senker/reducerer blodkolesterolet. Høyt blodkolesterol er en risikofaktor i utviklingen av koronar hjertesykdom.	Forbrukerne vert informerte om at den gunstige virkningen vert oppnådd ved eit dagleg inntak på 1,5–3 g fytosterolar/fytostanolar. Det kan visast til omfanget av virkningen berre for næringsmiddel innanfor følgjande grupper: gule smørbare fettstoff, meieriprodukt, majones og salatdressingar. Når det vert vist til omfanget av virkningen, skal forbrukaren opplyst om skalen «7 til 10 ‰» for næringsmiddel som gjev eit dagleg inntak på 1,5–2,4 g fytosterolar/fytostanolar, og skalen «10 til 12,5 ‰» for næringsmiddel som gjev eit dagleg inntak på 2,5–3 g fytosterolar/fytostanolar, og at det tek «2 til 3 veker» for virkningen vert oppnådd	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1177.htm	Forordning (EU) nr. 384/2010, forordning (EU) nr. 686/2014
Sukkerfri tyggegummi	Sukkerfri tyggegummi medvirker til å redusere tanndeminerisering. Tanndeminerisering er en risikofaktor i utviklingen av karies.	Sukkerfri tyggegummi medverkar til å redusere tanndeminerisering. Tanndeminerisering er ein risikofaktor i utviklinga av karies. Forbrukaren skal få opplysningar om at den gunstige virkningen vert oppnådd ved tygging av 2–3 g sukkerfri tyggegummi i 20 minutt minst tre gonger dagleg etter måltid.	http://www.efsa.europa.eu/en/scdocs/doc/1775.pdf	Forordning (EU) nr 665/2011
Sukkerfri tyggegummi	Sukkerfri tyggegummi medvirker til å nøytralisere syrene i plakk. Syrer i plakk er en risikofaktor i utviklingen av karies.	Sukkerfri tyggegummi medverkar til å nøytralisere syrene i plakk. Syrer i plakk er ein risikofaktor i utviklinga av karies. Forbrukeren skal få opplysningar om at den gunstige virkningen oppnås ved tygging av 2-3 g sukkerfri tyggegummi i 20 minutt minst tre ganger daglig etter et måltid.	http://www.efsa.europa.eu/en/scdocs/doc/1776.pdf	Forordning (EU) nr. 665/2011
Betaglukan fra havre	Betaglukan fra havre har vist seg å senke/reducere blodkolesterolet. Høyt blodkolesterol er en risikofaktor i utviklingen av koronar hjertesykdom.	Forbrukeren skal få opplysninger om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak på 3 g betaglukan fra havre. Påstanden kan brukes på næringsmidler som inneholder minst 1 g havrebetaglukan per oppmålte porsjon.	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/1885.pdf	Forordning (EU) nr. 1160/2011
Betaglukan fra bygg	Betaglukan fra bygg har vist seg å senke/reducere blodkolesterolet. Høyt blodkolesterol er en risikofaktor i utviklingen av koronar hjertesykdom.	Forbrukeren skal få opplysninger om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak på 3 g betaglukan fra bygg. Påstanden kan brukes på næringsmidler som inneholder minst 1 g betaglukan fra bygg per oppmålte porsjon.	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/2471.pdf http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/2470.pdf	Forordning (EU) nr. 1048/2012
Folinsyre	Ekstra tilskudd av folinsyre øker konsentrasjonen av folat hos gravide. Lav konsentrasjon av folat hos gravide øker faren for neuralorseeffekter hos det voksende fosteret.	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst inneholder en dose på 400 µg folinsyre per dag. Forbrukeren skal informeres om at målgruppen er kvinner i fertil alder, og at den gunstige virkningen oppnås ved ekstra tilskudd av 400 µg folinsyre per dag i minst én måned før og opp til tre måneder etter befrukningen.	http://www.efsa.europa.eu/en/search/doc/3328.pdf	Forordning (EU) nr. 1135/2014
Enumettede og/eller flerumettede fetts	Det å erstatte mettet fett med umettet fett i kosten har vist seg å senke/reducere kolesterolkonsentrasjonen i blodet. En høy kolesterolkonsentrasjon er en risikofaktor for utviklingen av koronar hjertesykdom	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som er rike på umettede fettysrer i henhold til påstanden RIK PÅ UMETTET FETT i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006. Påstanden kan brukes bare om fett og olje.	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/2168.pdf	Forordning (EU) nr. 1226/2014
Kalsium	Kalsium bidrar til å redusere tapet av beinmineral hos postmenopausale kvinner. Lav beinmineraltetthet er en risikofaktor for osteoporoserelaterte beinbrudd	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst inneholder en dose på 400 mg kalsium per porsjonsenhet. Forbrukeren skal informeres om at påstanden er særlig rettet mot kvinner som er 50 år eller eldre, og at den fordelaktige virkningen oppnås ved et daglig inntak på minst 1 200 mg kalsium fra alle kilder.For næringsmidler med tilsatt kalsium kan påstanden bare brukes om dem som har kvinner som er 50 år og eldre, som måleruppe	Q-2008-721, Q-2009-00940	Forordning (EU) nr. 1228/2014

Kalsium og vitamin D	Kalsium og vitamin D bidrar til å redusere tapet av beinmineral hos postmenopausale kvinner. Lav beinmineraltetthet er en risikofaktor for osteoporoserelaterte beinbrudd	Påstanden kan brukes bare om kosttilskudd som minst inneholder 400 mg kalsium og 15 µg vitamin D per daglige dose. Forbrukeren skal informeres om at påstanden er særlig rettet mot kvinner som er 50 år eller eldre, og at den fordelaktige virkningen oppnås ved et daglig inntak på minst 1 200 mg kalsium og 20 µg vitamin D fra alle kilder. For kosttilskudd med tilsatt kalsium og vitamin D kan påstanden bare brukes for dem som har kvinner som er 50 år og eldre, som målgruppe.	Q-2008-721, Q-2009-00940	Forordning (EU) nr. 1228/2014
Vitamin D	Vitamin D bidrar til å redusere risikoen for å falle, som er forbundet med ustøhet og muskelsvekkelse. Fall er en risikofaktor for beinbrudd blant menn og kvinner som er 60 år eller eldre	Påstanden kan brukes bare om kosttilskudd som minst inneholder 15 µg vitamin D per daglige dose. Forbrukerne skal opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak på 20 µg vitamin D fra alle kilder. For kosttilskudd med tilsatt vitamin D kan påstanden bare brukes om dem som har menn og kvinner som er 60 år og eldre, som målgruppe.	Q-2010-01233	Forordning (EU) nr. 1228/2014
En kombinasjon av tørrestrakt av artsjokkblader med et standardisert innhold av klorogensyrer, monakolin K i rød gjæret ris, polikosanol fra sukkerør, procyanidololigomerer fra fransk strandfurubark, tørrestrakt av hvitløk med et standardisert inn-hold av allicin, d-α-tokoferylhydrogensuksinat, ribo-flavin og inositolheksaminotinat	En kombinasjon av tørrestrakt av artsjokkblader med et standardisert innhold av klorogensyrer, monakolin K i rød gjæret ris, polikosanol fra sukkerør, procyanidololigomerer fra fransk strandfurubark, tørrestrakt av hvitløk med et standardisert inn-hold av allicin, d-α-tokoferylhydrogensuksinat, ribo-flavin og inositolheksaminotinat re-duserer konsentrasjonen av LDL-kolesterol i blodet. Et høyt koleste-rolinnhold er en risikofaktor for utviklingen av koronar hjertesyk-dom(1).	Påstanden kan brukes bare om kost-tilskudd som inneholder 600 mg tørrestrakt av artsjokkblader med 30- 36 mg klorogensyrer, 500 mg rød gjæret ris med 2 mg monakolin K, 10 mg polikosanol fra sukker-ør, 20 mg ekstrakt av fransk strand-furubark med 18 mg procyanidolo-ligomerer, 30 mg tørrestrakt av hvitløk med 0,25 mg allicin, 30 mg α-tokoferelekvivalente, 5 mg ribo-flavin og 9 mg inositolheksaminotinat fordelt på tre daglige doser som skal inntas sammen med hovedmåltidene.	Q-2012-00968	Forordning (EU) 2023/648
(1) Godkjent 10. april 2023 og kan bare brukes av Laboratoire Lescuyer, ZAC de Belle Aire Nord, 15 rue le Corbusier, 17440 Aytré, Frankrike, i en periode på 5 år.				

Artikkel 14(1b) helsepåstander som gjelder barns utvikling og helse

Næringsstoff, stoff, matvare eller matvare kategori	Påstand	Bruksbetingelser for bruk av påstand	EFSA's vurdering	EU rettsakt
α-linolensyre og linolsyre	Essensielle fettsyrer er nødvendige for barnets normale vekst og utvikling	Forbrukeren skal opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak på 2 g α-linolensyre (ALA) og et daglig inntak på 10 g linolsyre (LA)	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/783.htm	Forordning (EF) nr. 983/2009, forordning (EF) nr. 983/2009
Kalsium	Kalsium er nødvendig for at barns bein skal vokse og utvikles normalt	Påstanden kan brukes bare på næringsmidler som minst er en kalsiumkilde i henhold til det som er angitt i påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL], som oppført i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/826.htm	Forordning (EF) nr. 983/2009
Protein	Protein er nødvendig for at barns bein skal vokse og utvikles normalt	Påstanden kan brukes bare på næringsmidler som minst er en proteinkilde i henhold til det som er angitt i påstanden PROTEINKILDE, som oppført i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/858.htm	Forordning (EF) nr. 983/2009
Kalsium og vitamin D	Kalsium og vitamin D er nødvendig for at barns bein skal vokse og utvikles normalt	Påstanden kan brukes bare på næringsmidler som minst er en kilde til kalsium og vitamin D i henhold til det som er angitt i påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL], som oppført i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/828.htm	Forordning (EF) nr. 983/2009
Vitamin D	Vitamin D er nødvendig for at barns bein skal vokse og utvikles normalt	Påstanden kan brukes bare på næringsmidler som minst er en kilde til vitamin D i henhold til det som er angitt i påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL], som oppført i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/827.htm	Forordning (EF) nr. 983/2009
Fosfor	Fosfor er nødvendig for at barnets benstamme skal vokse og utvikles normalt	Påstanden kan bare brukes på næringsmidler som minst er en kilde til fosfor i henhold til det som er angitt i påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL], som er oppført i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/895.htm	Forordning (EF) nr. 1024/2009
Jod	Jod bidrar til barns normale vekst	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jod i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006	http://www.efsa.europa.eu/en/scdocs/scdoc/c/1359.htm	Forordning (EU) nr. 957/2010
Jern	Jern bidrar til en normal kognitiv utvikling hos barn	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jern i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006	http://www.efsa.europa.eu/en/scdocs/scdoc/c/1360.htm	Forordning (EU) nr 957/2010
Dokosaheksaensyre (DHA)	Inntak av dokosaheksaensyre (DHA) bidrar til normal synsutvikling hos spedbarn som er inntil 12 måneder gamle.	Forbrukeren skal opplyses om at nyttevirkingen oppnås med et daglig inntak av DHA på 100 mg. Når påstanden brukes om tilskuddsblandinger, skal næringsmiddelet ha et DHA-innhold på minst 0,3 % av de totale fettsyremengdene.	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/941.pdf http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/1003.pdf http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/1004.pdf	Forordning (EU) nr. 440/2011
Dokosaheksaensyre (DHA)	Mors inntak av dokosaheksaensyre (DHA) bidrar til normal utvikling av øynene hos fostre og diende spedbarn.	Gravide og ammende kvinner skal opplyses om at nyttevirkingen oppnås med et daglig inntak av DHA på 200 mg i tillegg til det anbefalte daglige inntaket av omega-3 fettsyrer for voksne, dvs. 250 mg DHA eikosapentaensyre (EPA). Påstanden kan bare brukes om næringsmidler som gir et daglig inntak på minst 200 mg DHA.	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/1006.pdf	Forordning (EU) nr. 440/2011
Dokosaheksaensyre (DHA)	Mors inntak av dokosaheksaensyre (DHA) bidrar til normal utvikling av hjernen hos fostre og diende spedbarn.	Gravide og ammende kvinner skal opplyses om at nyttevirkingen oppnås med et daglig inntak av DHA på 200 mg i tillegg til det anbefalte daglige inntaket av omega-3 fettsyrer for voksne, dvs. 250 mg DHA og EPA. Påstanden kan bare brukes om næringsmidler som gir et daglig inntak på minst 200 mg DHA.	http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/doc/1007.pdf	Forordning (EU) nr. 440/2011
Vitamin D	Vitamin D bidrar til immunsystemets normale funksjon hos barn.	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.	https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4096	Forordning (EU) 2016/1389

Artikkel 13(3) helsepåstand, konsolidert beslutning 2009/980/EU

Næringsstoff, stoff, matvare eller matvarekategori	Påstand	Vilkår for bruk av påstanden	EFSA's vurdering	EU rettsakt
Vannløselig tomatkonsentrat (WSTC) I og II	Vannløselig tomatkonsentrat (WSTC) I og II medvirker til normal blodplateaggregasjon, som igjen medvirker til en sunn blodstrøm	Forbrukerne skal informeres om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak på 3 g WSTC I eller 150 mg WSTC II i opptil 250 ml med enten fruktjuice, aromatisert drikk eller yoghurt (med mindre drukkene er høypasteuriserte), eller ved et daglig inntak på 3 g WSTC I eller 150 mg WSTC II i kosttilskudd sammen med et glass vann eller annen væske. Adgangen til å benytte denne påstanden er begrenset til søker, if. vedtaket.	http://www.efsa.europa.eu/en/scdocs/scdocs/1101.htm	Vedtak 2009/980/EU, vedtak 2010/770/EU

Artikkel 13 helsepåstander, if. konsolidert forordning (EU) nr. 432/2012

Næringsstoff, stoff, næringsmiddel eller næringsmiddelkategori	Påstand	Vilkår for bruk av påstanden	Vilkår og/eller begrensninger for bruk av næringsmiddelet og/eller en tilleggserklæring eller -advarsel	EFSA Journal-nummer	EU rettsakt
Aktivkull	Aktivkull bidrar til å redusere produksjonen av overdreven tarmgass etter måltider	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder 1 g aktivkull per porsjonsenhet. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved inntak av 1 g minst 30 minutter før måltidet og 1 g rett etter måltidet		2011:9(4):2049	Forordning (EU) nr. 432/2012
Alfa-sykloidekstrin	Inntak av alfa-sykloidekstrin som del av et måltid bidrar til å begrense blodsukkerøkningen etter måltidet	Påstanden kan brukes om næringsmidler som inneholder minst 5 g alfa-sykloidekstrin per 50 g stivelse per porsjonsenhet som del av et måltid. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved å innta alfa-sykloidekstrin som del av et måltid.		2012; 10(6):2713	Forordning (EU) nr. 536/2013
Alfa-linolensyre (ALA)	ALA bidrar til å opprettholde normalt kolesterolnivå i blodet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til ALA i henhold til påstanden KILDE TIL OMEGA 3-FETTSYRER i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006. Forbrukerne skal opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak på 2 g ALA.		2009; 7(9):1252, 2011:9(6):2203	Forordning (EU) nr. 432/2012
Arabinosylan framstilt av hveteendosperm	Inntak av arabinosylan som del av et måltid bidrar til å begrense blodsukkerøkningen etter måltidet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst inneholder 8 g arabinosylan-rike (AX-rike) fibre framstilt av hveteendosperm (minst 60 vektprosent AX) per 100 g tilgjengelige karbohydrater i en porsjonsenhet som del av et måltid. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved inntak av arabinosylan-rike (AX-rike) fibre framstilt av hveteendosperm som en del av et måltid.		2011:9(6):2205	Forordning (EU) nr. 432/2012
Fiber fra bygg	Fiber fra byggryn bidrar til å øke avføringsvolumet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som er rike på slike fibre i henhold til påstanden FIBERRIK i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2011:9(6):2249	Forordning (EU) nr. 432/2012
Betaglukaner	Betaglukaner bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder minst 1 g betaglukaner fra havre, havrekli, bygg, byggkli eller blandinger av disse kildene, per porsjonsenhet. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 3 g betaglukaner fra havre, havrekli, bygg, byggkli eller blandinger av disse betaglukanene.		2009; 7(9):1254	Forordning (EU) nr. 432/2012
Betaglukaner fra havre og bygg	Inntak av betaglukaner fra havre eller bygg som del av et måltid bidrar til å begrense blodsukkerøkningen etter måltidet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder minst 4 g betaglukaner fra havre eller bygg per 30 g tilgjengelige karbohydrater per porsjonsenhet som del av et måltid. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved å innta betaglukanene fra havre eller bygg som del av et måltid.		2011:9(6):2207, 2011:9(6):2207	Forordning (EU) nr. 432/2012
Betain	Betain bidrar til normal omsetning av homocystein	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst inneholder 500 g betain per porsjonsenhet. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 1,5 g betain.	For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at et daglig inntak av over 4 g kan gi en vesentlig økning i kolesterolnivået i blodet.	2011:9(4):2052	Forordning (EU) nr. 432/2012
Biotin	Biotin bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til biotin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1209	Forordning (EU) nr. 432/2012
Biotin	Biotin bidrar til nervesystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til biotin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1209	Forordning (EU) nr. 432/2012
Biotin	Biotin bidrar til normal omsetning av makronæringsstoffer	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til biotin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1209, 2010:8(10):1728	Forordning (EU) nr. 432/2012

Biotin	Biotin bidrar til normal psykologisk funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til biotin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1728	Forordning (EU) nr. 432/2012
Biotin	Biotin bidrar til å opprettholde normalt hår	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til biotin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1209, 2010;8(10):1728	Forordning (EU) nr. 432/2012
Biotin	Biotin bidrar til å opprettholde normale slimbinner	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til biotin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1209	Forordning (EU) nr. 432/2012
Biotin	Biotin bidrar til å opprettholde normal hud	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til biotin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1209, 2010;8(10):1728	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kalsium	Kalsium bidrar til normal blodlevering	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kalsium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1210	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kalsium	Kalsium bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kalsium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1210	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kalsium	Kalsium bidrar til normal muskelfunksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kalsium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1210	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kalsium	Kalsium bidrar til normal neurotransmisjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kalsium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1210	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kalsium	Kalsium bidrar til at fordøyelsesenzymer fungerer normalt	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kalsium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1210	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kalsium	Kalsium spiller en rolle i celledelings- og celledifferensieringsprosessen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kalsium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1725	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kalsium	Kalsium bidrar til å opprettholde normale knokler	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kalsium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009;7(9):1210, 2009;7(9):1272, 2010;8(10):1725, 2011;9(6):2203	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kalsium	Kalsium bidrar til å opprettholde normale tenner	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kalsium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1210	Forordning (EU) nr. 432/2012
Karbohydrater	Karbohydrater bidrar til å opprettholde normal hjernefunksjon	For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak på 130 g karbohydrater fra alle kilder. Påstanden kan brukes for næringsmidler som inneholder minst 20 g karbohydrater som metaboliseres av mennesker, unntatt polyoler, per kvantifisert porsjon, og som overholder helsepåstanden LAVT SUKKERINNHOLD eller UTEN TILSATT SUKKER som oppført i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.	Påstanden skal ikke brukes for næringsmidler som består av 100 % sukker.	2011;9(6):2226	603,653
Karbohydrater	Karbohydrater bidrar til gjenoppbygging av normal muskelfunksjon (sammenrekning) etter høyintensiv og/eller langvarig fysisk aktivitet som fører til muskeltretthet og nedbrytning av glykogenlagre i skjelettmuskulatur.	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder karbohydrater som omdannes i menneskekroppen (med unntagelse av polyoler). Forbrukerne skal opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved inntak av karbohydrater fra alle kilder, med et total inntak på 4 g per kroppsvekt, inntatt i doser som påbegynnes innen 4 timer, og ikke tas senere enn 6 timer, etter høyintensiv og/eller langvarig fysisk aktivitet som fører til muskeltretthet og nedbrytning av glykogenlagre i skjelettmuskulatur.	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler for voksne som har utført høyintensiv og/eller langvarig fysisk aktivitet som fører til muskeltretthet og nedbrytning av glykogenlagre i skjelettmuskulatur.	2013;11(10):3409	Forordning (EU) 2015/7
Karbohydrat-elektrolyttløsninger	Karbohydrat-elektrolyttløsninger bidrar til å opprettholde utholdenhetsprestasjonen under langvarig utholdenhetstrening	For at påstanden skal kunne brukes, må karbohydrat-elektrolyttløsningen inneholde 80–350 kcal/l fra karbohydrater, og minst 75 % av energien må komme fra karbohydrater som gir en høy glykemisk respons, som glukose, glukosepolymerer og sukrose. I tillegg må disse drikkene inneholde mellom 20 mmol/l (460 mg/l) og 50 mmol/l (1,150 mg/l) natrium og ha en osmolalitet på mellom 200–330 mOsm/kg vann.		2011;9(6):2211	Forordning (EU) nr. 432/2012
Karbohydrat-elektrolyttløsninger	Karbohydrat-elektrolyttløsninger forbedrer opptaket av vann under fysisk trening	For at påstanden skal kunne brukes, må karbohydrat-elektrolyttløsningen inneholde 80–350 kcal/l fra karbohydrater, og minst 75 % av energien må komme fra karbohydrater som gir en høy glykemisk respons, som glukose, glukosepolymerer og sukrose. I tillegg må disse drikkene inneholde mellom 20 mmol/l (460 mg/l) og 50 mmol/l (1,150 mg/l) natrium og ha en osmolalitet på mellom 200–330 mOsm/kg vann.		2011;9(6):2211	Forordning (EU) nr. 432/2012

Karbohydratløsninger	Karbohydratløsninger bidrar til å forbedre den fysiske prestasjonen under høyintensiv og langvarig fysisk aktivitet hos veltrente voksne.	Påstanden kan brukes bare om karbohydratløsninger som ifølge bruksanvisningen inneholder mellom 30 g og 90 g karbohydrater per time når de aktuelle karbohydratene er glukose, sukrose, fruktose og/eller maldekstriner, på følgende vilkår: a) Fruktose (fra fruktose og/eller sukrose) skal ikke utgjøre mer enn 1/3 av det samlede karbohydratinnholdet, og b) Glukose (fra glukose, sukrose og/eller maldekstriner) skal ikke overstige 60 g/t. Forbrukerne skal opplyses om at den gunstige virkningen bare oppnås for veltrente voksne som utfører høyintensiv (minst 65 % av VO2max) og langvarig (minst 60 minutter) fysisk aktivitet.	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler beregnet på veltrente voksne som utfører høyintensiv og langvarig fysisk aktivitet	2018;16(3):5191	Forordning (EU) 2021/686
Kitosan	Kitosan bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 3 g kitosan. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 3 g kitosan.		2011;9(6):2214	Forordning (EU) nr. 432/2012
Klorid	Klorid bidrar til normal fordøyelse ved å produsere saltsyre i magen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til klorid i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.	Påstanden kan ikke brukes om klorid fra kilden natriumklorid	2010;8(10):1764	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kolin	Kolin bidrar til normal homocysteinomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst inneholder 82,5 mg kolin per 100 g eller 100 ml eller per porsjon næringsmiddel.		2011;9(4):2056	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kolin	Kolin bidrar til normal lipidomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst inneholder 82,5 mg kolin per 100 g eller 100 ml eller per porsjon næringsmiddel.		2011;9(4):2056	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kolin	Kolin bidrar til å opprettholde normal leverfunksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst inneholder 82,5 mg kolin per 100 g eller 100 ml eller per porsjon næringsmiddel.		2011;9(4):2056, 2011;9(6):2203	Forordning (EU) nr. 432/2012
Krom	Krom bidrar til normal omsetning av makronæringsstoffer	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til trivalent krom i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1732	Forordning (EU) nr. 432/2012
Krom	Krom bidrar til å opprettholde normalt blodsukkernivå	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til trivalent krom i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1732, 2011;9(6):2203	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kakaoflavanoler	Kakaoflavanoler bidrar til å vedlike-holde blodkarenes elastisitet, noe som bidrar til normal blodgjennomstrømning (*****) (*****)	Forbrukerne skal opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak på 200 mg kakaoflavanoler. Påstanden kan bare brukes for næringsmidler som gir et daglig inntak på minst 12 g naturlig sikorimulin, en ikke-fraksjonert blanding av monosakkarider (< 10 %), disakkarider, fruktaner av inulintypen og inulin ekstrahert fra sikori med en gjennomsnittlig polymeriseringsgrad på ≥ 9. Påstanden kan brukes bare for kakaodrikker (med kakaopulver) eller for mørk sjokolade som gir et daglig inntak på minst 200 mg ka-kaoflavanoler med en polymeriseringsgrad på 1-10 (*****)		2012;10(7):2809 (*****) 2014;12(5):3654 (*****)	Forordning (EU) nr. 851/2013, forordning (EU) 2015/539
Kobber	Kobber bidrar til å opprettholde normalt bindevev	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kobber i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009;7(9):1211	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kobber	Kobber bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kobber i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009;7(9):1211, 2011;9(4):2079	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kobber	Kobber bidrar til nervesystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kobber i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009;7(9):1211, 2011;9(4):2079	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kobber	Kobber bidrar til normal hårpigmentering	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kobber i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009;7(9):1211	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kobber	Kobber bidrar til normal transport av jern i kroppen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kobber i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009;7(9):1211	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kobber	Kobber bidrar til normal hudpigmentering	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kobber i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009;7(9):1211	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kobber	Kobber bidrar til immunsystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kobber i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009;7(9):1211, 2011;9(4):2079	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kobber	Kobber bidrar til å beskytte cellene mot oksidativt stress	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kobber i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009;7(9):1211	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kreatin	Kreatin øker den fysiske prestasjonen under gjentatte kraftanstrengelser under kortvarig, høyintensiv trening	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 3 g kreatin. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 3 g kreatin.	Påstanden kan brukes bare for næringsmidler ment for voksne som driver høyintensiv trening	2011;9(7):2303	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kreatin	Daglig inntak av kreatin kan øke effekten av styrketrening på muskelstyrken hos voksne over 55 år	Forbrukeren skal få opplysninger om at påstanden er rettet mot voksne over 55 år som regelmessig driver styrketrening, den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 3 g kreatin i kombinasjon med styrketrening, som gjør det mulig å øke arbeidsbelastningen over tid, og styrketreningen bør gjennomføres minst tre ganger i uken i flere uker med en in-tensitet på minst 65 %–75 % av oientatt maksimal belastning(*)	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler ment for voksne over 55 år som regelmessig driver styrketrening	2016;14(2):4400	Forordning (EU) 2017/672

Dokosaheksaensyre (DHA)	DHA bidrar til å opprettholde normal hjernefunksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder minst 40 mg DHA per 100 g og per 100 kcal/l. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 250 mg DHA.		2010;8(10):1734, 2011;9(4):2078	Forordning (EU) nr. 432/2012
Dokosaheksaensyre (DHA)	DHA bidrar til å opprettholde normalt syn	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder minst 40 mg DHA per 100 g og per 100 kcal/l. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 250 mg DHA.		2010;8(10):1734, 2011;9(4):2078	Forordning (EU) nr. 432/2012
Dokosaheksaensyre (DHA)	DHA bidrar til å opprettholde normale triglyseridnivåer i blodet	Påstanden kan brukes bare for næringsmidler som gir et daglig inntak på 2 g DHA, og som inneholder DHA i kombinasjon med eikosapentaensyre (EPA). For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 2 g DHA. Når påstanden brukes for kosttilskudd og/eller berikede næringsmidler, skal forbrukernes også informeres om at de ikke bør overskride et daglig inntak på 5 g EPA og DHA kombinert.	Påstanden skal ikke brukes på næringsmidler rettet mot barn.	2010; 8(10):1734	Forordning (EU) nr. 536/2013
Dokosaheksaensyre og eikosapentaensyre (DHA/EPA)	DHA og EPA bidrar til å opprettholde normalt blodtrykk	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 3 g EPA og DHA. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 3 g EPA og DHA. Når påstanden brukes for kosttilskudd og/eller berikede næringsmidler, skal forbrukernes også informeres om at de ikke bør overskride et daglig inntak på 5 g EPA og DHA kombinert.	Påstanden skal ikke brukes på næringsmidler rettet mot barn.	2009; 7(9):1263	Forordning (EU) nr. 536/2013
Dokosaheksaensyre og eikosapentaensyre (DHA/EPA)	DHA og EPA bidrar til å opprettholde normale triglyseridnivåer i blodet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 2 g EPA og DHA. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 2 g EPA og DHA. Når påstanden brukes for kosttilskudd og/eller berikede næringsmidler, skal forbrukernes også informeres om at de ikke bør overskride et daglig inntak på 5 g EPA og DHA kombinert.	Påstanden skal ikke brukes på næringsmidler rettet mot barn.	2009; 7(9):1263, 2010;8(10):1796	Forordning (EU) nr. 536/2013
Svisker (<i>Prunus domestica</i> L.)	Tørkede plommer/svisker bidrar til normal tarmfunksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 100 g tørkede plommer (svisker). For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 100 g tørkede plommer (svisker).		2012; 10(6):2712	Forordning (EU) nr. 536/2013
Eikosapentaensyre og dokosaheksaensyre (EPA, DHA)	EPA og DHA bidrar til hjertets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til EPA og DHA i henhold til påstanden KILDE TIL OMEGA 3-FETTSYRER i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 250 mg EPA og DHA.		2010;8(10):1796, 2011;9(4):2078	Forordning (EU) nr. 432/2012
Fluorid	Fluorid bidrar til å opprettholde tannmineraliseringen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til fluorid i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1212, 2010;8(10):1797	Forordning (EU) nr. 432/2012
Folat	Folat bidrar til vevsdannelse hos gravide	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til folat i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1213	Forordning (EU) nr. 432/2012
Folat	Folat bidrar til normal aminosyresyntese	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til folat i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1760	Forordning (EU) nr. 432/2012
Folat	Folat bidrar til normal bloddannelse	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til folat i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1213	Forordning (EU) nr. 432/2012
Folat	Folat bidrar til normal homocysteinomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til folat i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1213	Forordning (EU) nr. 432/2012
Folat	Folat bidrar til normal psykologisk funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til folat i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1760	Forordning (EU) nr. 432/2012
Folat	Folat bidrar til immunsystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til folat i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1213	Forordning (EU) nr. 432/2012
Folat	Folat bidrar til å redusere tretthet og utmattebe	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til folat i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1760	Forordning (EU) nr. 432/2012
Folat	Folat spiller en rolle i celledelingsprosessen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til folat i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1213, 2010;8(10):1760	Forordning (EU) nr. 432/2012
Næringsmidler med lavt eller redusert innhold av mettede fettsyrer	Å redusere inntaket av mettede fettsyrer bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst har et lavt innhold av mettede fettsyrer i henhold til påstanden LAVT INNHOLD AV METTET FETT eller redusert innhold av mettede fettsyrer i henhold til påstanden REDUSERT INNHOLD AV [NAVN PÅ NÆRINGSSTOFF] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2011;9(4):2062	Forordning (EU) nr. 432/2012
Næringsmidler med lavt eller redusert innhold av natrium	Å redusere inntaket av natrium bidrar til å opprettholde normalt blodtrykk	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst har et lavt innhold av natrium/salt i henhold til påstanden LAVT INNHOLD AV NATRIUM/SALT eller redusert innhold av natrium/salt i henhold til påstanden REDUSERT INNHOLD AV [NAVN PÅ NÆRINGSSTOFF] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2011;9(6):2237	Forordning (EU) nr. 432/2012
Fruktose	Inntak av næringsmidler med fruktose gir lavere blodsukkerøkning enn næringsmidler med sukrose eller glukose.	For at påstanden skal kunne brukes, skal glukose og/eller sukrose erstattes med fruktose i sukkersøtede næringsmidler eller drikker, slik at reduksjonen i innholdet av glukose og/eller sukrose i næringsmidlene eller drikkene er minst 30 %.		2011; 9(6):2223	Forordning (EU) nr. 536/2013

Glukomannan (konjacglukomannan)	Glukomannan bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 4 g glukomannan. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 4 g glukomannan.	Personer med svelgevansker skal advares om kvelningsfare ved inntak med utilstrekkelige mengder væske og skal anbefales å innta stoffet med rikelige mengder væske for å sikre at det når magen.	2009; 7(9):1258, 2010;8(10):1798	Forordning (EU) nr. 432/2012
Glukomannan (konjacglukomannan)	Glukomannan bidrar til vekttap i forbindelse med inntak av energibegrenset kost	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder 1 g glukomannan per porsjonsenhet. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 3 g glukomannan i tre doser à 1 g, sammen med 1–2 glass vann før måltid og i forbindelse med energireduert kost.	Personer med svelgevansker skal advares om kvelningsfare ved inntak med utilstrekkelige mengder væske og skal anbefales å innta stoffet med rikelige mengder væske for å sikre at det når magen.	2010;8(10):1798	Forordning (EU) nr. 432/2012
«Grønn kiwifrukt» (<i>Actinidia deliciosa</i>)	Inntak av grønn kiwifrukt bidrar til normal tarmfunksjon gjennom hyppigere avføring	Påstanden kan brukes bare om i) friske grønne kiwifrukt som selges som slike, eller ii) friske grønne kiwifrukt som bare er skrelt og/eller snittet, og som gir minst 20 g kiwifrukttjøtt. Forbrukerne skal opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 200 g frukttjøtt av frisk grønn kiwi.		2021;19(6):6641	Forordning (EU) 2025/1560
Guarkjerneremel	Guarkjerneremel bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 10 g guarkjerneremel. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 10 g guarkjerneremel.	Personer med svelgevansker skal advares om kvelningsfare ved inntak med utilstrekkelige mengder væske og skal anbefales å innta stoffet med rikelige mengder væske for å sikre at det når magen.	2010;8(2):1464	Forordning (EU) nr. 432/2012
Hydroksypropylmetylcellulose (HPMC)	Inntak av hydroksypropylmetylcellulose sammen med et måltid bidrar til å begrense blodsukkerøkningen etter måltidet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder 4 g HPMC per porsjonsenhet som del av et måltid. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved å innta 4 g HPMC som del av et måltid.	Personer med svelgevansker skal advares om kvelningsfare ved inntak med utilstrekkelige mengder væske og skal anbefales å innta stoffet med rikelige mengder væske for å sikre at det når magen.	2010;8(10):1739	Forordning (EU) nr. 432/2012
Hydroksypropylmetylcellulose (HPMC)	Hydroksypropylmetylcellulose bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 5 g HPMC. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 5 g HPMC.	Personer med svelgevansker skal advares om kvelningsfare ved inntak med utilstrekkelige mengder væske og skal anbefales å innta stoffet med rikelige mengder væske for å sikre at det når magen.	2010;8(10):1739	Forordning (EU) nr. 432/2012
Jod	Jod bidrar til normal kognitiv funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jod i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1800	Forordning (EU) nr. 432/2012
Jod	Jod bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jod i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1214, 2010;8(10):1800	Forordning (EU) nr. 432/2012
Jod	Jod bidrar til nervesystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jod i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1800	Forordning (EU) nr. 432/2012
Jod	Jod bidrar til å opprettholde normal hud	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jod i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1214	Forordning (EU) nr. 432/2012
Jod	Jod bidrar til normal produksjon av skjoldbruskhormoner og skjoldbruskkjertelens normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jod i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1214, 2010;8(10):1800	Forordning (EU) nr. 432/2012
Jern	Jern bidrar til en normal kognitiv funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jern i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1215	Forordning (EU) nr. 432/2012
Jern	Jern bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jern i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1215, 2010;8(10):1740	Forordning (EU) nr. 432/2012
Jern	Jern bidrar til normal dannelse av røde blodlegemer og hemoglobin	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jern i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1215, 2010;8(10):1740	Forordning (EU) nr. 432/2012
Jern	Jern bidrar til normal transport av oksygen i kroppen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jern i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1215, 2010;8(10):1740	Forordning (EU) nr. 432/2012
Jern	Jern bidrar til immunsystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jern i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1215	Forordning (EU) nr. 432/2012
Jern	Jern bidrar til å redusere tretthet og utmattelse	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jern i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1740	Forordning (EU) nr. 432/2012

Jern	Jern spiller en rolle i celledelingsprosessen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til jern i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1215	Forordning (EU) nr. 432/2012
Laktitol	Laktitol bidrar til normal tarmfunksjon gjennom hyppigere avføring	Påstanden kan brukes bare om kosttilskudd som inneholder 10 g laktitol per dagsporsjon. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved å innta 10 g laktitol i en daglig dose.	Påstanden skal ikke brukes på næringsmidler rettet mot barn.	2015;13(10):4252	Forordning (EU) 2017/676
Laktascenzym	Laktaseenzym forbedrer laktosenedbrytingen hos personer som har vansker med å bryte ned laktose	Påstanden kan brukes bare om kosttilskudd med en minstedose på 4500 FCC-enheter (Food Chemicals Codex) sammen med en anvisning til målgruppen om at det bør inntas med alle måltider som inneholder laktose.	Målgruppen skal også informeres om at laktosetoleranse varierer, og at de bør søke råd om kosttilskuddets funksjon i kostholdet.	2009; 7(9):1236	Forordning (EU) nr. 432/2012
Laktulose	Laktulose bidrar til å påskynde passasjen gjennom tarmen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder 10 g laktulose per porsjonsenhet. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved inntak av 10 g laktulose én gang daglig.		2010;8(10):1806, 2011;9(6):2203	Forordning (EU) nr. 432/2012
Linolsyre	Linolsyre bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder minst 1,5 g linolsyre per 100 g og per 100 kcal. Forbrukerne skal opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak på 10 g linolsyre.		2009; 7(9):1276, 2011;9(6):2235	Forordning (EU) nr. 432/2012
Levende yoghurtkultur	Levende kulturer i yoghurt og symet melk forbedrer nedbrytingen av laktose i produktet hos personer som har vansker med å fordøye laktose	For at påstanden skal kunne brukes, må yoghurt eller symet melk inneholde minst 10 ⁸ CFU (kolonidannende enheter) levende startkultur (Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus og Streptococcus thermophilus) per gram.		2010;8(10):1763	Forordning (EU) nr. 432/2012
Magnesium	Magnesium bidrar til å redusere tretthet og utmattelse	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til magnesium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1807	Forordning (EU) nr. 432/2012
Magnesium	Magnesium bidrar til elektrolyttbalansen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til magnesium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1216	Forordning (EU) nr. 432/2012
Magnesium	Magnesium bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til magnesium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1216	Forordning (EU) nr. 432/2012
Magnesium	Magnesium bidrar til nervesystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til magnesium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1216	Forordning (EU) nr. 432/2012
Magnesium	Magnesium bidrar til normal muskelfunksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til magnesium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1216, 2010;8(10):1807	Forordning (EU) nr. 432/2012
Magnesium	Magnesium bidrar til normal proteinsyntese	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til magnesium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1216	Forordning (EU) nr. 432/2012
Magnesium	Magnesium bidrar til normal psykologisk funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til magnesium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1807	245, 246
Magnesium	Magnesium bidrar til å opprettholde normale knokler	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til magnesium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1216	Forordning (EU) nr. 432/2012
Magnesium	Magnesium bidrar til å opprettholde normale tenner	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til magnesium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1216	Forordning (EU) nr. 432/2012
Magnesium	Magnesium spiller en rolle i celledelingsprosessen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til magnesium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1216	Forordning (EU) nr. 432/2012
Mangan	Mangan bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til mangan i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1217, 2010;8(10):1808	Forordning (EU) nr. 432/2012

Mangan	Mangan bidrar til å opprettholde normale knokler	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til mangan i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1217	Forordning (EU) nr. 432/2012
Mangan	Mangan bidrar til normal dannelse av bindevev	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til mangan i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1808	Forordning (EU) nr. 432/2012
Mangan	Mangan bidrar til å beskytte cellene mot oksidativt stress	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til mangan i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1217	Forordning (EU) nr. 432/2012
Måltidserstatning for vektkontroll	Å erstatte ett måltid per dag i en energireduert kost med en måltidserstatning bidrar til å opprettholde vekten etter vekttap	For at påstanden skal kunne brukes, må næringsmiddelet være i samsvar med følgende krav: 1. Energiinnhold Energiinnholdet skal ikke være lavere enn 200 kcal (840 kJ) og ikke overstige 250 kcal (1046 KJ) per måltid(*). 2. Fettinnhold og sammensetning Energien fra fett skal ikke overstige 30 % av det samlede energiinnholdet i produktet. Linolsyreinnholdet (i form av glyserider) skal ikke være lavere enn 1 gram. 3. Proteininnhold og sammensetning Proteininnholdet i næringsmiddelet skal ikke utgjøre mindre enn 25 % og høyst 50 % av det samlede energiinnholdet i produktet. Den kjemiske indeksen for proteinet skal tilsvare det som er fastsatt i Verdens helseorganisasjons rapport «Energy and protein requirements». Rapport fra et felles WHO/FAO/UNU-møte. Genève: Verdens helseorganisasjon, 1985 (WHO Technical Report Series, 724); Krav til aminosyrer (g/100 g protein) Cystin + metionin 1,7 Histidin 1,6 Isoleucin 1,3 Leucin 1,9 Lysin 1,6 Fenylalanin + tyrosin 1,9 Treonin 0,9 Tryptofan 0,5 Valin 1,3 Den «kjemiske indeksen» betyr det laveste forholdet mellom mengden av hver essensiell aminosyre i testproteinet og mengden av hver tilsvarende aminosyre i referanseproteinet. Dersom den kjemiske indeksen er lavere enn 100 % av referanseproteinet, skal de laveste proteinnivåene økes tilsvarende. Under alle omstendigheter skal proteinets kjemiske indeks være minst 80 % av referanseproteinets. I alle tilfeller er tilsetning av aminosyrer tillatt bare for å forbedre næringsverdien til proteinene, og bare i de mengdene som er nødvendige for dette formålet. 4. Vitaminer og mineraler Næringsmiddelet skal gi minst 30 % av referanseverdiene for næringsinnhold for vitaminer og mineraler per måltid i vedlegg XIII til forordning (EU) nr. 1169/2011. Dette kravet gjelder ikke for fluorid, krom, klorid og molybden. Den mengden natrium som næringsmiddelet gir per måltid, skal være minst 172,5 mg. Mengden kalium som næringsmiddelet gir per måltid, skal være minst 500 mg(**).	For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukeren gis opplysninger om hvor viktig det er å opprettholde et tilstrekkelig daglig væskeinntak og om det faktisk at produktene bare er egnet for sitt formål som en del av en kalorifattig diett, og at andre næringsmidler bør inngå i denne dietten.	2010; 8(2):1466 2015 13(11): 4287	Forordning (EU) 2016/1413
Måltidserstatning for vektkontroll	Å erstatte to daglige måltider i en energireduert kost med måltidserstatninger bidrar til vekttap.	For at påstanden skal kunne brukes, må næringsmiddelet være i samsvar med følgende krav: 1. Energiinnhold Energiinnholdet skal ikke være lavere enn 200 kcal (840 kJ) og ikke overstige 250 kcal (1046 KJ) per måltid(*). 2. Fettinnhold og sammensetning Energien fra fett skal ikke overstige 30 % av det samlede energiinnholdet i produktet. Linolsyreinnholdet (i form av glyserider) skal ikke være lavere enn 1 gram. 3. Proteininnhold og sammensetning Proteininnholdet i næringsmiddelet skal ikke utgjøre mindre enn 25 % og høyst 50 % av det samlede energiinnholdet i produktet. Den kjemiske indeksen for proteinet skal tilsvare det som er fastsatt i Verdens helseorganisasjons rapport «Energy and protein requirements». Rapport fra et felles WHO/FAO/UNU-møte. Genève: Verdens helseorganisasjon, 1985 (WHO Technical Report Series, 724); Krav til aminosyrer (g/100 g protein) Cystin + metionin 1,7 Histidin 1,6 Isoleucin 1,3 Leucin 1,9 Lysin 1,6 Fenylalanin + tyrosin 1,9 Treonin 0,9 Tryptofan 0,5 Valin 1,3 Den «kjemiske indeksen» betyr det laveste forholdet mellom mengden av hver essensiell aminosyre i testproteinet og mengden av hver tilsvarende aminosyre i referanseproteinet. Dersom den kjemiske indeksen er lavere enn 100 % av referanseproteinet, skal de laveste proteinnivåene økes tilsvarende. Under alle omstendigheter skal proteinets kjemiske indeks være minst 80 % av referanseproteinets. I alle tilfeller er tilsetning av aminosyrer tillatt bare for å forbedre næringsverdien til proteinene, og bare i de mengdene som er nødvendige for dette formålet. 4. Vitaminer og mineraler Næringsmiddelet skal gi minst 30 % av referanseverdiene for næringsinnhold for vitaminer og mineraler per måltid som fastsatt i vedlegg XIII til forordning (EU) nr. 1169/2011. Dette kravet gjelder ikke for fluorid, krom, klorid og molybden. Den mengden natrium som næringsmiddelet gir per måltid, skal være minst 172,5 mg. Mengden kalium som næringsmiddelet gir per måltid, skal være minst 500 mg(**).	For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukeren gis opplysninger om hvor viktig det er å opprettholde et tilstrekkelig daglig væskeinntak og om det faktisk at produktene bare er egnet for sitt formål som en del av en kalorifattig diett, og at andre næringsmidler bør inngå i denne dietten.	2010; 8(2):1466	Forordning (EU) 2016/1413
Kjøtt eller fisk	Kjøtt eller fisk bidrar til opptaket av jern når det spises sammen med andre næringsmidler som inneholder jern	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder minst 50 g kjøtt eller fisk per porsjonsenhet. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved å innta 50 g kjøtt eller fisk sammen med næringsmidler som inneholder ikke-hemjern.	For å oppnå den påståtte virkningen bør to av dagene	2011;9(4):2040, 2015 13(11):4287	Forordning (EU) nr. 432/2012

Melatonin	Melatonin bidrar til å lindre den subjektive opplevelsen av jetlag	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst inneholder 0,5 mg melatonin per porsjonsenhet. For at påstanden skal kunne brukes, må forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved å innta minst 0,5 mg melatonin ved leggetid den første reisedagen og deretter noen dager etter ankomst til reisemålet.		2010; 8(2):1467	Forordning (EU) nr. 432/2012
Melatonin	Melatonin bidrar til å redusere innsovningstiden	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder 1 mg melatonin per porsjonsenhet. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved å innta 1 mg melatonin ved leggetid.		2011;9(6):2241	Forordning (EU) nr. 432/2012
Molybden	Molybden bidrar til normal omsetning av svovelaminosyrer	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til molybden i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1745	Forordning (EU) nr. 432/2012
Monascus purpureus (rød gjæret ris)	Monakolin K fra rød gjæret ris bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 10 mg monakolin K fra rød gjæret ris. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 10 mg monakolin K fra preparater av rød gjæret ris.		2011;9(7):2304	Forordning (EU) nr. 432/2012
Enumettede og/eller flerumettede fettsyrer	Å erstatte mettet fett med umettet fett i kosten bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet [enumettede og flerumettede fettsyrer er umettet fett]	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som er rike på umettede fettsyrer i henhold til påstanden RIK PÅ UMETTET FETT i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2011;9(4):2069, 2011;9(6):2203	Forordning (EU) nr. 432/2012
Naturlig sikorinulin	Sikorinulin bidrar til normal tarmfunksjon gjennom hyppigere avføring(1)	Forbrukerne skal opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 12 g sikorinulin. Påstanden kan bare brukes for næringsmidler som gir et daglig inntak på minst 12 g naturlig sikorinulin, en ikke-fraksjonert blanding av monosakkarider (< 10 %), disakkarider, fruktaner av inulintypen og inulin ekstrahert fra sikori med en gjennomsnittlig polymeriseringsgrad på ≥ 9.		2015;13(1):3951	Forordning (EU) 2015/2314
Niacin	Niacin bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til niacin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1224, 2010;8(10):1757	Forordning (EU) nr. 432/2012
Niacin	Niacin bidrar til nervesystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til niacin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1224	Forordning (EU) nr. 432/2012
Niacin	Niacin bidrar til normal psykologisk funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til niacin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1757	Forordning (EU) nr. 432/2012
Niacin	Niacin bidrar til å opprettholde normale slimhinner	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til niacin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1224	Forordning (EU) nr. 432/2012
Niacin	Niacin bidrar til å opprettholde normal hud	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til niacin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1224, 2010;8(10):1757	Forordning (EU) nr. 432/2012
Niacin	Niacin bidrar til å redusere tretthet og utmattelse	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til niacin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1757	Forordning (EU) nr. 432/2012
Ikke-gjærbare karbohydrater	Inntak av næringsmidler/drikker som inneholder <navn på alle ikke-gjærbare karbohydrater som brukes> i stedet for gjærbare karbohydrater, bidrar til å opprettholde tannmineralisering.	For at påstanden skal kunne brukes, bør gjærbare karbohydrater(1**) erstattes i næringsmidler eller drikker med ikke-gjærbare karbohydrater(2***) i slike mengder at inntak av disse næringsmidlene eller drikkene ikke senker plakk-pH til under 5,7 under eller opptil 30 minutter etter inntak. (1**) Gjærbare karbohydrater defineres som karbohydrater eller karbohydratblandinger i næringsmidler eller drikker som senker plakk-pH til under 5,7 ved bakteriell gjæring under og opptil 30 minutter etter inntak, som fastsatt in vivo eller in situ ved plakk-pH-telemetri. (2***) Ikke-gjærbare karbohydrater defineres som karbohydrater eller karbohydratblandinger i næringsmidler eller drikker som ikke senker plakk-pH til under en konservativ pH-verdi på 5,7 ved bakteriell gjæring under og opptil 30 minutter etter inntak, som fastsatt in vivo eller in situ ved plakk-pH-telemetri.		2013;11(7):3329	Forordning (EU) 2016/854
Ufordøyelige karbohydrater	Inntak av næringsmidler/drikker som inneholder <navn på alle ufordøyelige karbohydrater som brukes> i stedet for sukker, fører til lavere blodsukkerøkning etter inntaket sammenlignet med sukkerholdige næringsmidler/drikker.	For at påstanden skal kunne brukes, bør sukker i næringsmidler eller drikker erstattes med ufordøyelige karbohydrater, som er karbohydrater som verken fordøyes eller absorberes i tynntarmen, slik at sukkerinnholdet i næringsmidlene eller drikkene reduseres med minst den mengden som angis i påstanden REDUSERT INNHOLD AV [NAVN PÅ NÆRINGSSTOFF] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2014 12(1):3513, 2014 12(10):3838, 2014 12(10):3839	Forordning (EU) 2016/854
Fiber av havre	Fiber av havre bidrar til å øke avføringsvolumet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som er rike på slike fibre i henhold til påstanden FIBERRIK i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2011;9(6):2249	Forordning (EU) nr. 432/2012
Oleinsyre	Å erstatte mettede fettsyrer i kosthold med umettede fettsyrer bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet. Oleinsyre er et umettet fett.	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som er rike på umettede fettsyrer i henhold til påstanden RIK PÅ UMETTET FETT i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2011;9(4):2043	Forordning (EU) nr. 432/2012
Olivenolje-polyfenoler	Olivenolje-polyfenoler bidrar til å beskytte fettstoffer i blodet mot oksidativ stress	Påstanden kan brukes bare om olivenolje som inneholder minst 5 mg hydroksytyrosol og derivater av dette (f.eks. oleuropein-kompleks og tyrosol) per 20 g olivenolje. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 20 g olivenolje.		2011;9(4):2033	Forordning (EU) nr. 432/2012
Pantotensyre	Pantotensyre bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til pantotensyre i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1218	Forordning (EU) nr. 432/2012
Pantotensyre	Pantotensyre bidrar til normal syntese og omsetning av steroidhormoner, vitamin D og enkelte nevrotransmittere	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til pantotensyre i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1218	Forordning (EU) nr. 432/2012
Pantotensyre	Pantotensyre bidrar til å redusere tretthet og utmattelse	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til pantotensyre i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1758	Forordning (EU) nr. 432/2012

Pantotensyre	Pantotensyre bidrar til normal psykologisk funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til pantotensyre i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1218,	Forordning (EU) nr. 432/2012
Pektiner	Pektiner bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 6 g pektiner. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 6 g pektiner.	Personer med svelgevansker skal advares om kvelningsfare ved inntak med utilstrekkelige mengder væske og skal anbefales å innta stoffet med rikelige mengder væske for å sikre at det når magen.	2010;8(10):1747	Forordning (EU) nr. 432/2012
Pektiner	Inntak av pektiner sammen med et måltid bidrar til å begrense blodsukkerøkningen etter måltidet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som inneholder 10 g pektiner per porsjonsenhet. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved å innta 10 g pektiner som del av et måltid.	Personer med svelgevansker skal advares om kvelningsfare ved inntak med utilstrekkelige mengder væske og skal anbefales å innta stoffet med rikelige mengder væske for å sikre at det når magen.	2010;8(10):1747	Forordning (EU) nr. 432/2012
Fosfor	Fosfor bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til fosfor i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1219	Forordning (EU) nr. 432/2012
Fosfor	Fosfor bidrar til cellemembranenes normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til fosfor i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1219	Forordning (EU) nr. 432/2012
Fosfor	Fosfor bidrar til å opprettholde normale knokler	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til fosfor i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1219	Forordning (EU) nr. 432/2012
Fosfor	Fosfor bidrar til å opprettholde normale tenner	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til fosfor i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1219	Forordning (EU) nr. 432/2012
Fytosteroler og fytostanoler	Fytosteroler/-stanoler bidrar til å opprettholde normale kolesterolnivåer i blodet	For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 0,8 g fytosteroler/-stanoler.		2010;8(10):1813, 2011;9(6):2203	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kalium	Kalium bidrar til nervesystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kalium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010; 8(2):1469	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kalium	Kalium bidrar til normal muskelfunksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kalium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010; 8(2):1469	Forordning (EU) nr. 432/2012
Kalium	Kalium bidrar til å opprettholde normalt blodtrykk	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til kalium i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010; 8(2):1469	Forordning (EU) nr. 432/2012
Proteiner	Proteiner bidrar til vekst i muskelmasse	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til protein i henhold til påstanden PROTEINKILDE i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1811, 2011;9(6):2203	Forordning (EU) nr. 432/2012
Proteiner	Proteiner bidrar til å opprettholde muskelmasse	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til protein i henhold til påstanden PROTEINKILDE i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1811, 2011;9(6):2203	Forordning (EU) nr. 432/2012
Proteiner	Protein bidrar til å opprettholde normale knokler	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til protein i henhold til påstanden PROTEINKILDE i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1811, 2011;9(6):2203	Forordning (EU) nr. 432/2012
Alkoholfrie, syreholdige drikker med ny sammensetning, med mindre enn 1 g gjærbart karbohydrat per 100 ml (sukker og andre karbohydrater umtatt polyoler), 0,3 til 0,8 mol	Å erstatte sukkerholdige, syreholdige drikker som brus (typisk 8-12 g sukker/100 ml) med drikker med ny sammensetning bidrar til å vedlikeholde tannmineralisering(*)	For at denne påstanden skal kunne brukes, må de syreholdige drikkene med ny sammensetning samsvare med beskrivelsen av næringsmiddelet som påstanden framsettes for		http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1884.htm	Forordning (EU) nr. 851/2013
Resistent stivelse	Å erstatte fordøyelig stivelse med resistent stivelse i et måltid bidrar til å begrense blodsukkerøkningen etter måltidet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler der fordøyelig stivelse er erstattet med resistent stivelse slik at det endelige innholdet av resistent stivelse er minst 14 % av samlet innhold av stivelse.		2011;9(4):2024	Forordning (EU) nr. 432/2012
Riboflavin (vitamin B2)	Riboflavin bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til riboflavin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1814	Forordning (EU) nr. 432/2012
Riboflavin (vitamin B2)	Riboflavin bidrar til nervesystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til riboflavin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1814	Forordning (EU) nr. 432/2012
Riboflavin (vitamin B2)	Riboflavin bidrar til å opprettholde normale slimhinner	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til riboflavin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1814	Forordning (EU) nr. 432/2012

Riboflavin (vitamin B2)	Riboflavin bidrar til å opprettholde normale røde blodlegemer	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til riboflavin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1814	Forordning (EU) nr. 432/2012
Riboflavin (vitamin B2)	Riboflavin bidrar til å opprettholde normal hud	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til riboflavin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1814	Forordning (EU) nr. 432/2012
Riboflavin (vitamin B2)	Riboflavin bidrar til å opprettholde normalt syn	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til riboflavin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1814	Forordning (EU) nr. 432/2012
Riboflavin (vitamin B2)	Riboflavin bidrar til normal omsetning av jern	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til riboflavin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1814	Forordning (EU) nr. 432/2012
Riboflavin (vitamin B2)	Riboflavin bidrar til å beskytte cellene mot oksidativt stress	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til riboflavin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1814	Forordning (EU) nr. 432/2012
Riboflavin (vitamin B2)	Riboflavin bidrar til å redusere tretthet og utmattelse	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til riboflavin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1814	Forordning (EU) nr. 432/2012
Rugfiber	Rugfiber bidrar til normal tarmfunksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som er rike på slike fibre i henhold til påstanden FIBERRIK i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2011;9(6):2258	Forordning (EU) nr. 432/2012
Selen	Selen bidrar til normal spermatogenese	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til selen i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1220	Forordning (EU) nr. 432/2012
Selen	Selen bidrar til å opprettholde normalt hår	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til selen i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1727	Forordning (EU) nr. 432/2012
Selen	Selen bidrar til å opprettholde normale negler	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til selen i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1727	Forordning (EU) nr. 432/2012
Selen	Selen bidrar til immunsystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til selen i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1220, 2010;8(10):1727	Forordning (EU) nr. 432/2012
Selen	Selen bidrar til skjoldbruskkjertelens normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til selen i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1727, 2009; 7(9):1220	Forordning (EU) nr. 432/2012
Selen	Selen bidrar til å beskytte cellene mot oksidativt stress	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til selen i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1220, 2010;8(10):1727	Forordning (EU) nr. 432/2012
Langsomt fordøyelig stivelse	Konsum av produkter med høyt innhold av langsomt fordøyelig stivelse (SDS) øker blodsukknivået mindre etter et måltid enn produkter med lavt SDS-innhold (**)	Påstanden kan brukes bare for næringsmidler der fordøyelige karbohydrater utgjør minst 60 % av den samlede energien, og der minst 55 % av disse karbohydratene er fordøyelig stivelse, hvorav minst 40 % er SDS		http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2292.htm	Forordning (EU) nr. 851/2013
Sukkerbetefiber	Sukkerbetefiber bidrar til å øke avføringsvolumet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som er rike på slike fibre i henhold til påstanden FIBERRIK i vedlegget til forordning (EU) nr. 1924/2006.		2011;9(12):2468	

Sukkererstatninger, dvs. intense søtstoffer, xylitol, sorbitol, mannitol, mahtitol, laktitol, isomalt, erytritol, sukralose og polydektrose; D-tagatose og isomaltulose	Inntak av mat-/drikkevarer som inneholder <navn på sukkererstatning> i stedet for sukker ¹ fører til lavere blodsukkerøkning etter inntaket enn inntak av sukkerholdige mat-/drikkevarer	For at påstanden skal kunne brukes, må sukker i næringsmidler være erstattet med sukkererstatninger, dvs. intense søtstoffer, xylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, isomalt, erytritol, sukralose eller polydektrose eller en kombinasjon av disse, slik at sukkerinnholdet i næringsmiddelet er redusert med minst så mye som angitt i påstanden REDUSERT INNHOLD AV [NAVN PÅ NÆRINGSSTOFF] i vedlegg til forordning (EF) nr. 1924/2006. Når det gjelder D-tagatose og isomaltulose skal de erstatte tilsvarende mengder andre sukkerarter i samme forhold som angitt i påstanden REDUSERT INNHOLD AV [NAVN PÅ NÆRINGSSTOFF] i vedlegg til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2011;9(4):2076, 2011;9(6):2229	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sukkererstatninger, dvs. intense søtstoffer, xylitol, sorbitol, mannitol, mahtitol, laktitol, isomalt, erytritol, sukralose og polydektrose; D-tagatose og isomaltulose	Inntak av mat-/drikkevarer som inneholder <navn på sukkererstatning> i stedet for sukker ² , bidrar til å opprettholde tannmineraliseringen	For at påstanden skal kunne brukes, skal sukker i et næringsmiddel (som senker plakk-pH til under 5,7) være erstattet med sukkererstatninger, dvs. intense søtstoffer, xylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, isomalt, erytritol, D-tagatose, isomaltulose, sukralose eller polydektrose eller en kombinasjon av disse, i så store mengder at inntak av slike næringsmidler ikke senker plakk-pH til under 5,7 under inntak og i inntil 30 minutter etter inntak.		2011;9(4):2076, 2011;9(6):2229	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sukkerfri tyggegummi	Sukkerfri tyggegummi bidrar til å opprettholde tannmineraliseringen	Påstanden kan brukes bare på tyggegummi som er i samsvar med vilkårene for bruk av ernæringspåstanden SUKKERFRI, som oppført i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006. Forbrukerne skal opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved å tygge tyggegummien i minst 20 minutter etter inntak av mat eller drikke.		2009; 7(9):1271, 2011;9(6):2266, 2011;9(4):2072	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sukkerfri tyggegummi	Sukkerfri tyggegummi bidrar til å nøytralisere plakkssyrer	Påstanden kan brukes bare på tyggegummi som er i samsvar med vilkårene for bruk av ernæringspåstanden SUKKERFRI, som oppført i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006. Forbrukerne skal opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved å tygge tyggegummien i minst 20 minutter etter inntak av mat eller drikke.		2009; 7(9):1271, 2011;6(6):2266	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sukkerfri tyggegummi	Sukkerfri tyggegummi bidrar til å redusere munntørrethet	Påstanden kan brukes bare på tyggegummi som er i samsvar med vilkårene for bruk av ernæringspåstanden SUKKERFRI, som oppført i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006. Forbrukerne skal opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved å tygge tyggegum		2009; 7(9):1271	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sukkerfri tyggegummi med karbamid	Sukkerfri tyggegummi med karbamid nøytraliserer plakkssyrer mer effektivt enn sukkerfri tyggegummi uten karbamid	Påstanden kan brukes bare på tyggegummi som er i samsvar med vilkårene for bruk av ernæringspåstanden SUKKERFRI, som oppført i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006. For at påstanden skal kunne brukes, skal hver bit sukkerfri tyggegummi inneholde minst 20 mg karbamid. Forbrukerne skal opplyses om at tyggegummien bør tygges i minst 20 minutter etter inntak av mat eller drikke.		2011;9(4):2071	Forordning (EU) nr. 432/2012
Tiamin	Tiamin bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til tiamin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1222	Forordning (EU) nr. 432/2012
Tiamin	Tiamin bidrar til nervesystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til tiamin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1222	Forordning (EU) nr. 432/2012
Tiamin	Tiamin bidrar til normal psykologisk funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til tiamin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1755	Forordning (EU) nr. 432/2012
Tiamin	Tiamin bidrar til hjertets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til tiamin i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1222	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin A	Vitamin A bidrar til normal omsetning av jern	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin A i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1221	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin A	Vitamin A bidrar til å opprettholde normale slimhinner	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin A i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1221, 2010;8(10):1754	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin A	Vitamin A bidrar til å opprettholde normal hud	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin A i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1221, 2010;8(10):1754	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin A	Vitamin A bidrar til å opprettholde normalt syn	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin A i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1221, 2010;8(10):1754	Forordning (EU) nr. 432/2012

Vitamin A	Vitamin A bidrar til immunsystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin A i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.			
Vitamin A	Vitamin A spiller en rolle i celledelingsprosessen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin A i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1221	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B12	Vitamin B12 bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B12 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1223	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B12	Vitamin B12 bidrar til nervesystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B12 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010:8(10):4114	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B12	Vitamin B12 bidrar til normal homocysteinomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B12 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010:8(10):4114	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B12	Vitamin B12 bidrar til normal psykologisk funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B12 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010:8(10):4114	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B12	Vitamin B12 bidrar til normal dannelse av røde blodlegemer	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B12 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1223	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B12	Vitamin B12 bidrar til immunsystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B12 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1223	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B12	Vitamin B12 bidrar til å redusere tretthet og utmattelse	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B12 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010:8(10):4114	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B12	Vitamin B12 spiller en rolle i celledelingsprosessen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B12 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1223, 2010:8(10):1756	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B6	Vitamin B6 bidrar til normal cysteinsyntese	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B6 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010:8(10):1759	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B6	Vitamin B6 bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B6 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010:8(10):1759	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B6	Vitamin B6 bidrar til nervesystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B6 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1225	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B6	Vitamin B6 bidrar til normal homocysteinomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B6 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010:8(10):1759	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B6	Vitamin B6 bidrar til normal omsetning av protein og glukose	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B6 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1225	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B6	Vitamin B6 bidrar til normal psykologisk funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B6 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010:8(10):1759	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B6	Vitamin B6 bidrar til normal dannelse av røde blodlegemer	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B6 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1225	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B6	Vitamin B6 bidrar til immunsystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B6 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1225	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B6	Vitamin B6 bidrar til å redusere tretthet og utmattelse	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B6 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010:8(10):1759	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin B6	Vitamin B6 bidrar til å regulere hormonell aktivitet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin B6 i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1225	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C bidrar til å opprettholde immunsystemets normale funksjon under og etter intens fysisk trening	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 200 mg vitamin C. For at påstanden skal kunne brukes, må forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved daglig inntak av 200 mg i tillegg til det anbefalte daglige inntaket av vitamin C.		2009; 7(9):1226	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C bidrar til normal kollagen dannelse, som har betydning for blodårenes normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1226	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C bidrar til normal kollagen dannelse, som har betydning for knokkenes normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1226	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C bidrar til normal kollagen dannelse, som har betydning for bruskens normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1226	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C bidrar til normal kollagen dannelse, som har betydning for tannkjøttets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1226	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C bidrar til normal kollagen dannelse, som har betydning for hudens normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1226	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C bidrar til normal kollagen dannelse, som har betydning for tenenes normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1226	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C bidrar til normal energiomsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1226, 2010:8(10):1815	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C bidrar til nervesystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1226	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C bidrar til normal psykologisk funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010:8(10):1815	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C bidrar til immunsystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1226, 2010:8(10):1815	Forordning (EU) nr. 432/2012

Vitamin C	Vitamin C bidrar til å beskytte cellene mot oksidativt stress	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1226, 2010;8(10):1815	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C bidrar til å redusere tretthet og utmattelse	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1815	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C bidrar til å gjenopbygge den reduserte formen av vitamin E	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1815	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin C	Vitamin C øker opptaket av jern	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin C i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1226	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin D	Vitamin D bidrar til normalt opptak/utnyttelse av kalsium og fosfor	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1227	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin D	Vitamin D bidrar til normale kalsiumnivåer i blodet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1227, 2011;9(6):2203	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin D	Vitamin D bidrar til å opprettholde normale knokler	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1227	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin D	Vitamin D bidrar til å opprettholde normal muskelfunksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010; 8(2):1468	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin D	Vitamin D bidrar til å opprettholde normale tenner	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1227	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin D	Vitamin D bidrar til immunsystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010; 8(2):1468	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin D	Vitamin D spiller en rolle i celledelingsprosessen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin D i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1227	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin E	Vitamin E bidrar til å beskytte cellene mot oksidativt stress	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin E i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1816	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin K	Vitamin K bidrar til normal blodlevring	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin K i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7 (9):1228	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vitamin K	Vitamin K bidrar til å opprettholde normale knokler	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til vitamin K i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7 (9):1228	Forordning (EU) nr. 432/2012
Valnøtter	Valnøtter bidrar til å forbedre blodkarens elastisitet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som gir et daglig inntak av 30 g valnøtter. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 30 g valnøtter.		2011;9(4):2074	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vann	Vann bidrar til å opprettholde normal fysisk og kognitiv funksjon	For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved inntak av minst 2,0 l vann fra alle kilder per dag.	Påstanden kan brukes bare om vann som er i samsvar med direktiv 2009/54/EF og/eller 98/83/EF.	2011;9(4):2075	Forordning (EU) nr. 432/2012
Vann	Vann bidrar til å opprettholde normal regulering av kroppstemperaturen	For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved inntak av minst 2,0 l vann fra alle kilder per dag.	Påstanden kan brukes bare om vann som er i samsvar med direktiv 2009/54/EF og/eller 98/83/EF.	2011;9(4):2075	Forordning (EU) nr. 432/2012
Fiber fra hvetekli	Fiber fra hvetekli bidrar til å påskynde passasjen gjennom tarmen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som er rike på slike fibre i henhold til påstanden FIBERRIK i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006. For at påstanden skal kunne brukes, skal forbrukerne opplyses om at den gunstige virkningen oppnås ved et daglig inntak av 10 g fiber fra hvetekli.		2010;8(10):1817	Forordning (EU) nr. 432/2012
Fiber fra hvetekli	Fiber av hvetekli bidrar til å øke avføringsvolumet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som er rike på slike fibre i henhold til i påstanden FIBERRIK i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1817	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til normal syre-basemotsetning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1229	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til normal karbohydratometning	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1819	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til normal kognitiv funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1229	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til normal DNA-syntese	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1819	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til normal fruktbarhet og reproduksjonsevne	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1229	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til normal omsetning av makronæringsstoffer	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1819	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til normal omsetning av fettstoffer	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1229	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til normal omsetning av vitamin A	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1229	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til normal proteinsyntese	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1819	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til å opprettholde normale knokler	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1229	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til å opprettholde normalt hår	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1819	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til å opprettholde normale negler	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1819	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til å opprettholde normal hud	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1819	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til å opprettholde normale testosteronnivåer i blodet	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2010;8(10):1819	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til å opprettholde normalt syn	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1229	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til immunsystemets normale funksjon	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1229	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink bidrar til å beskytte cellene mot oksidativt stress	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1229	Forordning (EU) nr. 432/2012
Sink	Sink spiller en rolle i celledelingsprosessen	Påstanden kan brukes bare om næringsmidler som minst er en kilde til sink i henhold til påstanden KILDE TIL [NAVN PÅ VITAMIN] OG/ELLER [NAVN PÅ MINERAL] i vedlegget til forordning (EF) nr. 1924/2006.		2009; 7(9):1229	Forordning (EU) nr. 432/2012

1 Når det gjelder D-tagatose og isomaltulose, bør det stå "andre sukkerarter"

2 Når det gjelder D-tagatose og isomaltulose, bør det stå "andre sukkerarter"

* Godkjent 24.9.2013 — begrenset til bruk for GlaxoSmithKline Services Unlimited og tilknyttede selskaper, GSK House, 980 Great West Road, Brentford, TW89GS, Det forente kongerike, i et tidsrom på fem år.
** Godkjent 24.9.2013 — begrenset til bruk for Mondelez International-konsernet, Three Parkway North Deerfield, IL 60015, USA, i et tidsrom på fem år.
*** Godkjent 24.9.2013 — begrenset til bruk for Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, Belgia, i et tidsrom på fem år.
***** Godkjent 24.9.2013 — begrenset til bruk for Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, Belgia, i et tidsrom på fem år
***** Godkjent 21.4.2015 — begrenset til bruk for Barry Callebaut Belgium NV, Aalstersestraat 122, B-9280 Lebbeke-Wieze, Belgia, i et tidsrom på fem år
***** Godkjent 1. januar 2016 — begrenset til bruk for BENE0-Orafti S.A., Rue L. Maréchal 1, B-4360 Oreye, Belgia, i en periode på fem år.

***** Fra 21. juli 2016 til 14. september 2019 skal næringsmiddelet per måltid gi minst 30 % av mengden vitaminer og mineraler som er angitt i tabellen nedenfor:

***** Fra 21. juli 2016 til 14. september 2019 skal næringsmiddelet per måltid gi minst 30 % av mengden vitaminer og mineraler som er angitt i tabellen nedenfor

Vitamin A	(µg RE)	700
Vitamin D	(µg)	5
Vitamin E	(mg)	10
Vitamin C	(mg)	45
Thiamin	(mg)	1,1
Riboflavin	(mg)	1,6
Niacin	(mg-NE)	18
Vitamin B ₆	(mg)	1,5
Folat	(µg)	200
Vitamin B ₁₂	(µg)	1,4
Biotin	(µg)	15
Pantotensyre	(mg)	3
Kalsium	(mg)	700
Fosfor	(mg)	550
Jern	(mg)	16
Sink	(mg)	9,5
Kobber	(mg)	1,1
Jod	(µg)	130
Selen	(µg)	55
Natrium	(mg)	575
Magnesium	(mg)	150
Mangan	(mg)	1

Fra 21. juli 2016 til 14. september 2019 skal den mengden kalium som næringsmiddelet gir per måltid, være minst 500 mg.

***** Gjentatt maksimal belastning er den maksimale vekten eller belastningen en person kan klare i ett løft.