

TÜRK GIDA KODEKSİ BESLENME VE SAĞLIK BEYANLARI YÖNETMELİĞİ

BİRİNCİ BÖLÜM

Amaç, Kapsam, Dayanak, Tanımlar ve Kısaltmalar

Amaç

MADDE 1 – (1) Bu Yönetmeliğin amacı; tüketiciyi en üst düzeyde korumak ve haksız rekabeti önlemek için son tüketiciye ve toplu tüketim yerlerine arz edilen gıdalardaki beslenme ve sağlık beyanlarına ilişkin kuralları belirlemektir.

Kapsam

MADDE 2 – (1) Bu Yönetmelik; son tüketiciye ve toplu tüketim yerlerine arz edilen gıda hakkında bilgilendirme mevzuatı kapsamında kullanılan beslenme ve sağlık beyanlarına ilişkin kuralları kapsar.

Dayanak

MADDE 3 – (1) Bu Yönetmelik; 11/6/2010 tarihli ve 5996 sayılı Veteriner Hizmetleri, Bitki Sağlığı, Gıda ve Yem Kanununun 21, 22, 23, 24, 27, 28, 34 üncü maddelerine dayanılarak hazırlanmıştır.

Tanımlar ve Kısaltmalar

MADDE 4 – (1) 5996 sayılı Kanunun 3 üncü maddesindeki, tarihli ve sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinin 4 üncü maddesindeki tanımlara ilave olarak, ikinci fıkrada yer alan tanımlar da geçerlidir.

(2) Bu Yönetmelikte geçen;

a) Besin ögesi: Protein, karbonhidrat, yağ, lif, sodyum ve Ek-8’de yer alan vitaminler ve mineraller ile bu gruplara ait olan veya bu gruplardan birine giren maddeleri,

b) Beslenme beyanı: Bir gıdanın içerdiği enerji, besin öğeleri veya diğer öğeleri nedeniyle beslenme yönünden aşağıda belirtilen yararlı özelliklere sahip olduğunu belirten, ileri süren veya ima eden herhangi bir mesajı,

1) Enerji için;

- Sağlar

- Azalan veya artan oranda sağlar

- Sağlamaz

2) Besin öğeleri ve/veya diğer öğeler için;

- İçerir

- Azalan veya artan oranlarda içerir

- İçermez

c) Beyan: Mevzuat gereğince zorunlu olmayan, herhangi bir formdaki resimli, grafik veya sembolik gösterimler de dâhil olmak üzere, bir gıdanın kendine özgü özellikleri olduğunu belirten, ileri süren veya ima eden herhangi bir mesaj veya gösterimi,

ç) Bilimsel değerlendirmeden sorumlu birim: Genel Müdürlüğün, bu Yönetmelik kapsamında yapılacak olan bilimsel değerlendirmenin sağlanmasından sorumlu olan birimini,

d) Bilimsel komisyon: Bu Yönetmelik kapsamına giren konularda bilimsel değerlendirmeyi yapacak olan ve 24/12/2011 tarihli ve 28152 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan Risk Değerlendirme Komite ve Komisyonlarının Çalışma Usul ve Esasları Hakkında Yönetmelik çerçevesinde Bakanlık tarafından oluşturulan bilimsel komisyonu,

e) Diğer öge: Besleyici veya fizyolojik etkiye sahip, besin ögesi dışındaki öğeleri,

f) Genel Müdürlük: Gıda ve Kontrol Genel Müdürlüğünü,

g) Hastalık riskinin azaltılmasına ilişkin beyan: Herhangi bir gıda grubunun, gıdanın ya da gıda bileşeninin tüketiminin, insan hastalığına neden olan risk faktörünü önemli ölçüde azalttığını belirten, ileri süren veya ima eden herhangi bir sağlık beyanını

ğ) Ortalama tüketici: Sosyal, kültürel ve lisanla ilgili faktörler dikkate alındığında makul bir seviyede bilgilendirilmiş ve makul seviyede dikkatli ve tedbirli olan tüketiciyi,

h) Sağlık beyanı: Herhangi bir gıda grubunun, gıdanın veya gıdanın bileşiminde bulunan öğelerin sağlıkla ilişkisini belirten, ileri süren veya ima eden beyanı,

ı) Yönetmeliğin yayımlanmasından sorumlu birim: Genel Müdürlüğün, bu Yönetmeliğin yayımlanmasından sorumlu olan birimini, ifade eder.

(3) Bu Yönetmelikte geçen;

a) TGK: Türk Gıda Kodeksini,

b) BDSB: Bilimsel Değerlendirmeden Sorumlu Birimi,

c) YYSB: Yönetmeliğin Yayınlanmasından Sorumlu Birimi,

ifade eder.

İKİNCİ BÖLÜM

Genel Hükümler

Genel hükümler

MADDE 5 – (1) Beslenme ve sağlık beyanları, bu Yönetmelik hükümlerine uymak kaydıyla, piyasaya arz edilen gıdaların etiketi, tanıtımı ve reklâmında kullanılabilir.

(2) Beslenme ve sağlık beyanlarının kullanımı;

a) Belirsiz, yanlış veya yanıltıcı olamaz.

b) Diğer gıdaların beslenme yönünden yeterliliği veya güvenilirliği konusunda şüpheye neden olacak şekilde olamaz.

c) Belirli bir gıdanın aşırı tüketimini teşvik edecek şekilde olamaz.

ç) Çeşitli ve dengeli beslenmenin, genelde besin öğelerini uygun miktarlarda sağlayamayacağını belirtecek, ileri sürecek veya ima edecek şekilde olamaz. Çeşitli ve dengeli beslenme ile yeterli miktarda sağlanamayan besin öğeleri ile ilgili istisnalar, bu istisnaların başvurularına ilişkin koşullar da dahil olmak üzere Bakanlık tarafından belirlenir.

d) Tüketicide endişeye neden olabilecek biçimde; yazılı, resimli, grafik veya sembolik gösterimler vasıtasıyla vücut fonksiyonlarındaki değişiklere atıfta bulunacak şekilde olamaz.

İstisnalar

MADDE 6 - (1) Bu Yönetmelik;

a) 17/2/2005 tarihli ve 25730 sayılı Resmî Gazetede yayımlanan İnsani Tüketim Amaçlı Sular Hakkında Yönetmelik,

b) 1/12/2004 tarihli ve 25657 sayılı Resmî Gazetede yayımlanan Doğal Mineralli Sular Hakkında Yönetmelik,

c) Üretiminde doğal mineralli su kullanılan alkolsüz içecekler ile ilgili gıda kodeksi,

ç) Özel beslenme amaçlı gıdalar ile ilgili gıda kodeksi,

d) Takviye edici gıdalar ile ilgili gıda kodeksi

hükümleri saklı kalacak şekilde uygulanır.

(2) Bir gıdanın etiketlenmesinde, sunumunda veya reklamında yer alan ve bir beslenme veya sağlık beyanı olarak yorumlanabilecek ticari marka veya özel isim, bu Yönetmelikte yer alan ilgili beslenme veya sağlık beyanı koşullarının karşılanması ve ilgili beyanın da yapılması şartıyla kullanılabilir.

(3) İkinci fıkraya istisna olarak; bir gıda veya içecek grubunun bir özelliğini belirtmek için geleneksel olarak kullanılan ve insan sağlığı üzerine bir etkiyi ima eden genel tanımlayıcılar (adlandırmalar) için ilgili gıda işletmecisinin başvurusu üzerine Bakanlık tarafından değerlendirme yapılabilir.

Sağlık beyanları için kullanım koşulları

MADDE 7 - (1) Gıdanın etiketi, tanıtımı veya reklâmında sağlık beyanı yapılabilmesi için gıdanın besin ögesi profili açısından aşağıdaki koşullardan en az ikisine bir arada sahip olması zorunludur;

a) Bileşiminde en fazla 100 mg/100 kcal sodyum bulunan,

b) İçerdiği enerjinin en fazla %10'u doymuş yağ asitlerinden gelen,

c) İçerdiği enerjinin en fazla %10'u ilave şekerden gelen,

ç) Doğal olarak bileşiminde en az 55 mg/100 kcal kalsiyum bulunan.

(2) Takviye edici gıdalarda 1 inci fıkradaki hükümler göz önünde bulundurulmaksızın, bu yönetmeliğin diğer hükümlerine uyulması şartıyla sağlık beyanları yapılabilir.

(3) Hacmen % 1,2 den fazla alkol içeren içeceklerde sağlık beyanı yapılamaz. Bu ürün grubu için, sadece enerji miktarının azaltılmasına ilişkin beslenme beyanı yapılabilir.

Genel Koşullar

MADDE 8 - (1) Beslenme veya sağlık beyanının yapılabilmesi için;

a) Hakkında beyan yapılan bir besin ögesinin veya diğer öğenin bir gıdada veya gıda grubunda bulunması, bulunmaması veya miktarının azaltılmasının, genel kabul görmüş bilimsel kanıtlarla ortaya konulan, yararlı bir besleyici veya fizyolojik etkisinin olduğunun gösterilmesi,

b) Hakkında beyan yapılan besin ögesi veya diğer öğenin son üründe;

1) İlgili mevzuatta tanımlanan belirgin miktarda veya belirgin miktarın mevzuatla belirlenmediği durumlarda, genel kabul görmüş bilimsel kanıtlarla ortaya konulduğu üzere konulan, besleyici veya fizyolojik etkiyi sağlayacağı iddia edilen miktarda bulunması,

2) Bulunmaması veya genel kabul görmüş bilimsel kanıtlarla ortaya konulan, besleyici veya fizyolojik etkiyi sağlayacak kadar azaltılmış miktarda olması,

c) Uygulanabilir olduğu durumlarda, hakkında beyan yapılan besin ögesi veya diğer öğenin vücut tarafından kullanılabilir formda olması,

ç) Makul olarak tüketilmesi beklenen gıda miktarının, beyan ile ilgili besin ögesi veya diğer öğeyi (b) bendinin (1) numaralı alt bendinde bahsedilen miktarlarda sağlaması,

d) Beslenme beyanları için üçüncü bölümde ve sağlık beyanları için dördüncü bölümde belirlenen özel koşulların sağlanması

gerekir.

(2) Beslenme veya sağlık beyanlarının kullanımına sadece, ortalama tüketicinin beyanda belirtilen yararlı etkileri anlayabilmesi koşuluyla izin verilir.

(3) Beslenme ve sağlık beyanları, kullanım talimatına göre tüketime hazır hale getirilen gıdayı esas alacak şekilde yapılır.

(4) Beyan koşulu porsiyona göre verilen beslenme veya sağlık beyanları ile ilgili değerlendirmelerde, TGK Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinin Ek 12'sinde yer alan porsiyon büyüklükleri esas alınır. Ürünün net miktarının porsiyon büyüklüğünden daha az olması durumunda, bir porsiyon için belirlenen beyan koşulu ürünün net miktarında sağlanır.

(5) Beyan edilen etkiyi normal olarak tüketilmesi beklenen miktarlarda göstermelidir.

Beyanlar için bilimsel doğrulama

MADDE 9 - (1) Beslenme ve sağlık beyanları genel kabul görmüş bilimsel kanıtlara dayanmalı ve bunlarla doğrulanmalıdır.

(2) Beslenme veya sağlık beyanı yapan gıda işletmecisi, yaptığı beyanın bu Yönetmeliğe uygunluğunu kanıtlamak zorundadır.

(3) Bakanlık, ürünü piyasaya arz eden gıda işletmecisinden bu Yönetmeliğe uygunluğu gösteren ilgili tüm bilgi ve belgeleri sunmasını talep edebilir.

Beslenme Bildirimi

MADDE 10 - (1) Markaya özgü olmayan (jenerik reklam), gıdaya ilişkin genel reklam/tanıtlar hariç olmak üzere, beslenme veya sağlık beyanı yapılan ürünlerde beslenme bildirimini zorunludur. Verilen bilgiler, TGK Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinin 36 ncı maddesinin birinci fıkrasında belirtilen bilgileri içerir. TGK Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinin 36 ncı maddesinin birinci ve ikinci fıkrasında belirtilen bir besin öğesine ilişkin beslenme veya sağlık beyanı yapıldığında bu besin öğesinin miktarı TGK Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinin 37, 38, 39, 40, 41 ve 42 inci maddelerine uygun olarak belirtilir.

(2) Beslenme bildiriminde yer almayan ancak bir beslenme veya sağlık beyanı ile ilişkili maddenin miktarı, beslenme bildirimini ile aynı görüş alanı içinde yer alacak şekilde ve TGK Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinin 37, 38, 39 uncu maddelerine göre belirtilir. Söz konusu maddenin miktarı belirtilirken uygun ölçü birimleri kullanılır.

(3) Takviye edici gıdalar için beslenme bildirimini, ilgili gıda kodeksi hükümlerine uygun olarak yapılır.

(4) Son tüketiciye veya toplu tüketim yerlerine; hazır ambalajlı hale getirilmeksizin satılan gıdalar veya satış yapılan işletmede tüketicinin talebi doğrutusunda paketlenerek satılan gıdalar için bu maddenin birinci ve ikinci fıkraları uygulanmaz.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Beslenme Beyanları

Özel koşullar

MADDE 11 – (1) Gıdaların etiketi, tanıtımı veya reklâmında, sadece bu Yönetmeliğin Ek-1'inde yer alan beslenme beyanları, Ek-1'de verilen koşullara uygun olmak kaydı ile yer alabilir.

(2) Ek-1'de yapılacak değişikler için, ihtiyaç duyulması halinde Bilimsel Komisyonun görüşüne başvurulabilir.

(3) Bir gıda, beslenme beyanı yapabilme koşullarını doğal bileşiminde bulunan bir besin öğesi veya diğer öğe ile karşılıyorsa, beslenme beyanının önüne “doğal olarak/doğal” ibaresi eklenebilir.

Karşılaştırmalı Beyanlar

MADDE 12 - (1) 7/11/2013 tarihli ve 6502 sayılı Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun hükümleri saklı kalmak kaydıyla karşılaştırmalı beyan, ürün çeşitliliği de dikkate alınarak sadece aynı gruptaki aynı ürün adına sahip gıdalar arasında yapılabilir. Gıdada bulunan bir besin ögesinin miktarındaki ve/veya gıdanın enerji değerindeki fark belirtilir ve karşılaştırmalı beyan aynı miktardaki gıda için yapılır.

(2) Karşılaştırmalı beslenme beyanları, söz konusu gıdayı, diğer markalara ait gıdalar da dâhil olmak üzere, beyan bulundurmalarına izin verecek bir bileşime sahip olmayan aynı türdeki gıdalarla karşılaştıracak şekilde yapılır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Sağlık Beyanları

Özel koşullar

MADDE 13 – (1) Sağlık beyanları, ikinci bölümdeki genel gerekliliklere ve bu bölümdeki özel gerekliliklere uymadığı ve bu Yönetmeliğe göre izin verilerek 16 ncı ve 17 nci maddelerde bahsedilen Ek-2, Ek-3, Ek-4'te yer alan beyan listelerine dahil edilmediği sürece kullanılmaz.

(2) Sağlık beyanları, aşağıdaki bilgilerin etikette veya etiketin olmadığı durumlarda sunum ve reklamda yer alması koşuluyla kullanılabilir:

- a) Dengeli ve çeşitli beslenme ile sağlıklı yaşamın önemini belirten ifade,
- b) Beyan edilen faydalı etkinin sağlanması için tüketilmesi gereken gıda miktarı ve tüketim şekli,
- c) Gerektiğinde, bu gıdayı tüketmemesi gerekenler için uyarı mesajı,
- ç) Fazla tüketilmesi durumunda sağlığı olumsuz etkileyebilecek gıdalar için uygun bir uyarı,
- d) Beyan ve beyan koşuluna ilişkin bilgi, etiketin aynı görüş alanında ve bir arada yazılır. Beyan koşuluna ilişkin bilgi, Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinin 17 inci maddesinin 2 nci ve 3 üncü fıkralarına uygun olur. Aynı besin ögesi veya diğer öğeye ilişkin birden fazla beyan yapıldığı durumlarda, anlam değişmeksizin cümle birleştirmesi yapılabilir.

(3) Son tüketiciye veya toplu tüketim yerlerine; hazır ambalajlı hale getirilmeksizin satılan gıdalar veya satış yapılan işletmede tüketicinin talebi doğrultusunda paketlenerek satılan gıdalar için bu maddenin ikinci fıkrasının (a), (b) ve (d) bentleri uygulanmaz.

(4) Besin ögesinin ya da gıdanın sağlık üzerine genel faydalarına ilişkin beyanlar, bu Yönetmeliğin 16 ncı ve 17 nci maddelerinde bahsedilen Ek-2, Ek-3, Ek-4'te yer alan özel bir sağlık beyanının koşulunun karşılanması ve ilgili beyanın da yapılması şartıyla kullanılabilir.

(5) Bakanlık, gerektiğinde bu maddenin uygulanmasına ilişkin kılavuzlar yayımlar.

Tıp, beslenme veya diyetetik ile ilgili meslek örgütlerinin ve sağlıkla ilgili yardım kuruluşlarının tavsiye veya önerileri

MADDE 14 - (1) Tıp, beslenme veya diyetetik ile ilgili meslek örgütleri ile sağlıkla ilgili yardım kuruluşlarının sağlık beyanları ile ilgili tavsiye veya önerilerine ilişkin başvuru Bakanlıkça değerlendirilir.

Belirli sağlık beyanlarının kullanımına ilişkin kısıtlamalar

MADDE 15 - (1) Aşağıdaki sağlık beyanlarına kesinlikle izin verilmez:

- a) Gıdanın tüketilmemesi durumunda sağlığın olumsuz etkilenebileceğini ileri süren beyanlar;
- b) Kilo/ağırlık kaybının miktarına veya oranına atıfta bulunan beyanlar;
- c) Bireysel doktorların veya sağlık profesyonellerinin ve 14 üncü maddenin birinci fıkrasında belirtilmeyen diğer birliklerin tavsiyelerine atıfta bulunan beyanlar.

Hastalık riskinin azaltılmasına, çocukların gelişimi ve sağlığına ilişkin beyanlar dışındaki sağlık beyanları

MADDE 16 – (1) Hastalık riskinin azaltılmasına, çocukların gelişimi ve sağlığına ilişkin beyanlar dışındaki sağlık beyanları;

- a) Bir besin ögesinin veya diğer ögenin; vücudun büyümesi, gelişimi ve fonksiyonları üzerindeki rolüne veya
- b) Psikolojik ve davranışsal fonksiyonlara veya
- c) İncelme veya kilo/ağırlık kontrolü veya açlık hissini azaltılması veya tokluk hissini artırılması veya diyetten sağlanan enerjinin azaltılmasına atıfta bulunan beyanlardır.

(2) Birinci fıkrada belirtilen sağlık beyanları;

- a) Genel kabul görmüş bilimsel kanıtlara dayandırılan veya
- b) Yeni geliştirilmiş bilimsel kanıtlara ve/veya koruma altına alınan tescilli verilere dayandırılan beyanlar olabilir.

(3) Bu madde kapsamındaki beyanlar, çocukların gelişimi ve sağlığına ilişkin beyanlar ve koruma altına alınan tescilli verilere dayandırılan beyanlar hariç olmak üzere, Yönetmeliğin Ek-2'sinde yer alır.

(4) İkinci fıkranın (a) bendi kapsamında yer alan sağlık beyanlarında, Genel Müdürlüğün kendi inisiyatifi veya bir gıda işletmecisi veya ilgili gıda işletmecilerini temsil eden bir kuruluş tarafından yapılan başvuru üzerine, değişiklik yapılabilir. Bu kapsamdaki değişiklikler için, ihtiyaç duyulması halinde Bilimsel Komisyonun görüşüne başvurulabilir.

(5) İkinci fıkranın (b) bendi kapsamındaki sağlık beyanlarının Ek-2'ye veya Ek-5'e dâhil edilmesi için Bilimsel Komisyonun görüşüne ihtiyaç duyulması halinde, 23 üncü maddede belirlenen prosedür uygulanır.

Hastalık riskinin azaltılmasına, çocukların gelişimi ve sağlığına ilişkin beyanlar

MADDE 17 - (1) Bu Yönetmeliğin Ek-3, Ek-4 ve Ek-5'inde yer alan hastalık riskinin azaltılmasına, çocukların gelişimi ve sağlığına ilişkin sağlık beyanları, bu Yönetmelikteki tüm gerekli kullanım koşullarına uyulması şartıyla, TKG Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliğinin 8 inci maddesinin üçüncü fıkrasına bakılmaksızın kullanılabilir. Ancak Ek-5'de yer alan beyanlar sadece başvuru sahibi tarafından kullanılabilir.

(2) Birinci fıkra kapsamındaki beyanların Ek-3 veya Ek-4 veya Ek-5'e dâhil edilmesi için Bilimsel Komisyonun görüşüne ihtiyaç duyulması halinde, 18, 19, 20 ve 22 inci maddelerde belirlenen prosedür uygulanır.

(3) Hastalık riskinin azaltılmasına ilişkin sağlık beyanları için, bu Yönetmelikte yer alan genel gerekliliklere ve birinci fıkradaki özel gerekliliklere ek olarak, ürün etiketlemesinde veya sunumu veya reklamında 'beyanda atıf yapılan hastalığın çoklu risk faktörlerinin olduğunu ve bu risk faktörlerinden birini değiştirmenin yararlı bir etkisinin olabileceği veya olmayabileceğini' belirten bir ifade yer alır.

Sağlık beyanlarına ilişkin izin başvurusu

MADDE 18 - (1) Sağlık beyanlarına ilişkin izin başvurusu Genel Müdürlüğe yapılır.

(2) Başvurunun YYSB'ye ulaştığı tarihten itibaren on dört gün içinde, başvuru sahibi başvurunun alındığı konusunda resmi yazı ile bilgilendirilir. Bu bilgilendirmede, başvurunun teslim alındığı tarih de belirtilir.

(3) YYSB, başvuruya ilişkin bilimsel bir değerlendirmeye ihtiyaç duyulması halinde BDSB'yi bilgilendirir ve başvuru sahibi tarafından sunulan başvuruyu ve diğer ilave bilgileri Bilimsel Komisyon tarafından değerlendirilmek üzere BDSB'ye gönderir. Sunulan başvuru geçerli ise, BDSB tarafından Bilimsel Komisyonun gündemine taşınır.

(4) Sağlık beyanlarına ilişkin izin başvurusu aşağıdakileri içerir:

a) Başvuru sahibinin adı ve adresi,

b) Hakkında sağlık beyanı yapılan besin ögesi veya diğer öge veya gıda veya gıda grubunun adı ve özellikleri,

c) Mevcut olması durumunda bağımsız ve akademik incelemeden geçmiş çalışmalar da dâhil olmak üzere, sağlık beyanına yönelik olarak gerçekleştirilmiş çalışmaların birer kopyası ve sağlık beyanının bu Yönetmelikte belirtilen koşullara uygun olduğunu gösteren diğer mevcut materyaller,

ç) Gerektiğinde, tescilli olarak değerlendirilmesi talep edilen bilgilere ilişkin bilgilendirme ve söz konusu talebin doğrulanabilir gerekçesi,

d) Sağlık beyanı ile ilgili diğer bilimsel çalışmaların birer kopyası,

e) Duruma göre kullanım için özel koşullar da dâhil olmak üzere, izin verilmesi istenen sağlık beyanının nasıl ifade edileceğine ilişkin öneri,

f) Başvurunun özeti.

(5) Genel Müdürlük, başvurunun bilimsel değerlendirme için hazırlanması ve sunulması konusunda gıda işletmecilerine yardımcı olmak amacıyla teknik kılavuzlar yayımlayabilir.

Bilimsel Komisyonun görüşü

MADDE 19 - (1) Bilimsel Komisyon, geçerli bir başvurunun kendisine ulaştığı tarihten itibaren beş ay içinde görüşünü oluşturur. Bu süre, Bilimsel Komisyonun başvuru sahibinden ikinci fıkrada belirtildiği gibi ek bilgi talep etmesi durumunda, istenen bilgilerin Bilimsel Komisyona ulaştığı tarihten itibaren iki ay uzatılır.

(2) Bilimsel Komisyon gerekli durumlarda, başvuru sahibinden, belirli bir süre içinde sunulmak üzere, başvuruda yer alan bilgilere ilave yapmasını talep edebilir.

(3) Bilimsel Komisyon görüşünü oluştururken aşağıdakileri doğrular:

a) Sağlık beyanının doğruluğunun bilimsel kanıtlarla ispat edildiğini,

b) Sağlık beyanının ifade şeklinin bu Yönetmelikte belirlenen kriterlere uygun olduğunu.

(4) Sağlık beyanına izin verilmesi yönünde bir görüş belirtilmesi halinde, Bilimsel Komisyonun görüşü aşağıdakileri içerir:

a) Başvuru sahibinin adı ve adresi,

b) Hakkında sağlık beyanı yapılan besin ögesi veya diğer öge veya gıda veya gıda grubunun adı ve özellikleri,

c) Duruma göre kullanım için özel koşullar da dâhil olmak üzere, izin verilmesi istenen sağlık beyanının nasıl ifade edileceğine ilişkin öneriler,

ç) Gerekli durumlarda, gıdanın tüketimine ilişkin koşullar veya kısıtlamalar ve/veya etikette veya reklamda sağlık beyanına eşlik etmesi gereken ilave açıklamalar veya uyarılar.

(5) Bilimsel Komisyon, sağlık beyanının nasıl değerlendirildiğini anlatan ve görüşünün gerekçelerini ve görüşünü dayandırdığı bilgileri açıklayan bir raporu da kapsayacak şekilde, görüşünü BDSB vasıtasıyla kamuoyunun görüşüne açar. Başvuru sahibi ve diğer ilgili taraflar, Bilimsel Komisyonun görüşüne ilişkin görüşlerini otuz gün içinde bildirir.

(6) Bilimsel Komisyon, gelen görüşleri değerlendirdikten sonra, görüşünü BDSB vasıtasıyla YYSB'ye iletir.

Başvurunun sonuçlandırılması

MADDE 20 - (1) Bilimsel Komisyonunun görüşünün YYSB'ye ulaştığı tarihten itibaren iki ay içinde, Bilimsel Komisyonun bu görüşü ve değerlendirilen konu ile ilgili diğer hususlar da dikkate alınarak gerekli görülmesi halinde, 29/12/2011 tarihli ve 28157 üçüncü mükerrer sayılı Resmî Gazetede yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Hazırlama Yönetmeliğine göre mevzuat değişikliği taslağı hazırlanır.

(2) Başvuru sahibinin tescilli verinin korunması yönünde bir talebinin olduğu durumlarda, başvuru sahibi lehine beyanın kullanımının kısıtlanması için;

a) Beyan Ek-5'e dâhil edilir. Böyle bir durumda, beyanın başvuru sahibi tarafından kullanılması için verilen süre beş yıl sonra sona erer.

b) Beş yıllık süre bitmeden önce beyanın halen bu Yönetmeliğin hükümlerine uygun olup olmadığı değerlendirilir, uygun görülmesi halinde süre bittikten sonra kullanım ile ilgili kısıtlamanın kaldırılması için beyanın, türüne göre Ek-2 veya Ek-3 veya Ek-4'e taşınması yönünde mevzuat değişikliği taslağı hazırlanır.

(3) Başvuru sahibi, alınan karar ile ilgili olarak YYSB tarafından bilgilendirilir.

(4) Ek-2, Ek-3 ve Ek-4'e dâhil edilen sağlık beyanları, kullanım koşullarına uygun olarak tüm gıda işletmecileri tarafından kullanılabilir. Ek-5'de yer alan sağlık beyanları ise, kullanım koşullarına uymak şartıyla, sadece ilgili başvuru sahibi tarafından kullanılabilir.

(5) Bir sağlık beyanının kullanımına izin verilmesi, söz konusu gıdaya ilişkin olarak herhangi bir gıda işletmecisinin genel hukuki ve cezai sorumluluğunu azaltmaz.

Yeni geliştirilmiş bilimsel kanıtlara dayanan sağlık beyanlarına ilişkin başvuru ve Bilimsel Komisyonun görüşü

MADDE 21 - (1) 16ncı maddenin ikinci fıkrasının (b) bendi kapsamına giren, ancak Ek-2'de yer almayan bir sağlık beyanını kullanmak isteyen gıda işletmecisi, bu beyanın Ek-2 veya Ek-5'e dâhil edilmesi için başvuruda bulunabilir.

(2) Birinci fıkrada bahsedilen başvurular Genel Müdürlüğe yapılır.

(3) Başvurunun YYSB'ye ulaştığı tarihten itibaren on dört gün içinde, başvuru sahibi başvurunun alındığı konusunda resmi yazı ile bilgilendirilir. Bu bilgilendirmede, başvurunun teslim alındığı tarih de belirtilir.

(4) Başvuru 18 inci maddenin dördüncü fıkrasında belirtilen bilgileri ve talebin gerekçelerini içerir.

(5) YYSB, başvuruya ilişkin bilimsel bir değerlendirmeye ihtiyaç duyulması halinde BDSB'yi bilgilendirir ve başvuru sahibi tarafından sunulan başvuruyu ve diğer ilave bilgileri ilgili Bilimsel Komisyon tarafından değerlendirilmek üzere BDSB'ye gönderir. Sunulan başvuru geçerli ise, BDSB tarafından Bilimsel Komisyonun gündemine taşınır. Bilimsel Komisyon, geçerli bir başvurunun kendisine ulaştığı tarihten itibaren beş ay içinde görüşünü oluşturur. Bu süre, Bilimsel Komisyonun başvuru sahibinden ilave bilgi talep etmesi durumunda, istenen bilgilerin Bilimsel Komisyona ulaştığı tarihten itibaren bir ay uzatılabilir.

Böyle bir durumda, başvuru sahibi talep edilen bilgiyi Bilimsel Komisyonun talebini aldığı tarihten itibaren on beş gün içinde sağlar.

(6) 19 uncu maddenin üçüncü, beşinci ve altıncı fıkraları, bu madde kapsamındaki sağlık beyanlarına göre uyarlanacak şekilde uygulanır.

(7) Bilimsel Komisyonun yaptığı bilimsel değerlendirmenin ardından oluşturduğu görüşün, beyanın Ek-2 veya Ek-5'e dâhil edilmesi yönünde olması halinde, Bilimsel Komisyonun görüşünün YYSB'ye ulaştığı tarihten itibaren iki ay içinde, Bilimsel Komisyonun görüşü ve değerlendirilen konu ile ilgili diğer hususlar da dikkate alınarak Türk Gıda Kodeksi Hazırlama Yönetmeliğine uygun olarak karar verilir.

(8) Başvuru sahibinin, tescilli verinin korunması yönünde bir talebinin olduğu durumlarda, 20nci maddenin ikinci fıkrası uygulanır.

İzin verilen sağlık beyanlarının değiştirilmesi, askıya alınması ve iptali

MADDE 22 - (1) Gıda işletmecileri, bu Yönetmeliğin izin verilen sağlık beyanlarını içeren eklerinden herhangi birinde yer alan bir beyan için değişiklik yapılmasına yönelik başvuruda bulunabilir. Böyle bir durumda 18, 19, 20 ve 21 inci madde hükümlerinde belirlenen prosedürler, duruma göre uyarlanacak şekilde uygulanır.

(2) Bilimsel Komisyon, kendi inisiyatifi ile veya YYSB'den gelen bir talep üzerine, 16ncı ve 17nci maddede belirtilen eklerde yer alan bir sağlık beyanının bu Yönetmelikteki koşulları halen karşılayıp karşılamadığı ile ilgili görüş oluşturabilir. Bilimsel Komisyon oluşturduğu bu görüşü, BDSB vasıtasıyla kamuoyunun görüşüne açar. İlgili taraflar, Bilimsel Komisyonun görüşüne ilişkin görüşlerini otuz gün içinde bildirir. Bilimsel Komisyon, gelen görüşleri değerlendirdikten sonra, görüşünü BDSB vasıtasıyla YYSB'ye iletir.

(3) YYSB, Bilimsel Komisyonun görüşünü mümkün olan en kısa sürede inceler. Gerekliğinde, 20 ve 21inci maddede belirtilen prosedürlere uygun olarak daha önce izin verilmiş olan sağlık beyanı değiştirilir, askıya alınır veya iptal edilir.

Verilerin korunması

MADDE 23 - (1) 18 inci maddenin dördüncü fıkrasına göre izin başvurusu sırasında sunulan bilimsel veriler ve diğer bilgiler, sonraki başvuru sahibi önceki başvuru sahibi ile bu veriler ve bilgilerin kullanılabileceği konusunda anlaşmaya varmamışsa, aşağıdaki durumlarda sağlık beyanının kullanımına izin verildiği tarihten itibaren beş yıl süresince sonraki başvuru sahibinin yararına kullanılamaz.

a) Bilimsel veriler ve diğer bilgilerin önceki başvuru sahibi tarafından başvurunun yapıldığı sırada tescilli olarak belirtilmiş olması,

b) Önceki başvuru sahibinin, başvurunun yapıldığı sırada tescilli veri için özel bir referans gösterme hakkına sahip olması,

c) Önceki başvuru sahibi tarafından sunulan tescilli veri olmaksızın sağlık beyanına izin verilememiş olması.

(2) Birinci fıkrada belirtilen beş yıllık süre bitmeden ve söz konusu sağlık beyanının türüne göre Ek-2 veya Ek-3 veya Ek-4'e dâhil edilmesine ilişkin bir değişiklik yapılmadan, sonraki başvuru sahibi, önceki başvuru sahibi tarafından tescilli olarak belirtilen veriyi referans gösterme hakkına sahip değildir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

Sağlık Beyanlarına İlişkin Başvuru Kuralları

Başvurunun konusu

MADDE 24 - (1) Bu bölümde belirlenen kurallar, 18 ve 21inci maddeye göre sunulan başvurular için geçerlidir.

Başvurunun kapsamı

MADDE 25 – (1) Her bir başvuru, sadece bir besin ögesi veya diğer öge veya gıda veya gıda grubu ile beyan edilen tek bir etki arasındaki ilişkiyi kapsar.

Sağlık beyanının türü

MADDE 26 – (1) Başvurunun, 16 ve 17 nci maddelerde belirtilen sağlık beyanı türlerinden hangisi ile ilgili olduğu belirtilir.

Tescilli veriler

MADDE 27 – (1) 18 inci maddenin dördüncü fıkrasının (ç) bendinde belirtilen tescilli veri olarak değerlendirilmesi talep edilen bilgiler ve bunlara ilişkin doğrulanabilir gerekçeler, başvurunun ayrı bir bölümünde sunulur.

Bilimsel çalışmalar

MADDE 28 – (1) 18 inci maddenin dördüncü fıkrasının (c) ve (d) bentlerinde belirtilen çalışmalar ve diğer materyaller,

a) Öncelikli olarak insanlarda yapılan çalışmalardan, çocukların gelişimi ve sağlığına atıfta bulunan beyanlarda ise çocuklarda yapılan çalışmalardan oluşur;

b) Farklı çalışma türlerinden elde edilebilecek kanıtların göreceli gücünü yansıtan bir çalışma dizaynı hiyerarşisine göre sunulur.

Kullanım koşulları

MADDE 29 – (1) 18inci maddenin dördüncü fıkrasının (e) bendine göre, sağlık beyanının nasıl ifade edileceğine ilişkin öneriye ilave olarak sunulacak kullanım koşulları aşağıdaki hususları içerir:

a) Sağlık beyanı için hedef kitle,

b) Beyan edilen yararlı etkiyi elde etmek için gerekli olan besin ögesi veya diğer öge veya gıda ya da gıda grubunun miktarı ve tüketim şekli,

c) Gerektiğinde, sağlık beyanının yapıldığı besin ögesi veya diğer öge veya gıda veya gıda grubunu tüketmekten kaçınması gereken kişilere yönelik açıklama,

ç) Aşırı şekilde tüketildiğinde sağlık açısından risk oluşturabilecek besin ögesi veya diğer öge veya gıda veya gıda grubuna ilişkin uyarı,

d) Kullanıma ilişkin diğer kısıtlamalar ve hazırlama ve/veya kullanıma ilişkin talimatlar.

Teknik kurallar

MADDE 30 – (1) Başvuru, Ek-6’da yer alan teknik kurallara uygun şekilde hazırlanır ve sunulur.

Başvurunun geçerliliğinin kontrolü

MADDE 31 – (1) Başvurunun geçerliliği YYSB tarafından kontrol edilir. YYSB bu amaçla, 18 veya 21 inci maddeye göre sunulan başvuruların 18 inci maddenin dördüncü fıkrasında belirtilen bilgi ve verileri içerdiğini teyit eder.

(2) YYSB ayrıca sağlık beyanının;

a) 18 inci madde kapsamında sunulan başvurular için, hastalık riskinin azaltılmasına ilişkin bir sağlık beyanı veya çocukların gelişimi ve sağlığına ilişkin bir sağlık beyanı olduğunu,

b) 21 inci madde kapsamında sunulan başvurular için, çocukların gelişimi ve sağlığına ilişkin sağlık beyanları hariç olmak üzere, 16 ncı maddenin ikinci fıkrasının (b) bendinde belirtilen bir sağlık beyanı olduğunu

teyit eder.

Başvuruların geri çekilmesi

MADDE 32 – (1) 18 veya 21 inci madde kapsamında sunulan bir başvuru, Bilimsel Komisyonun 19 uncu maddenin birinci fıkrasına göre veya 21 inci maddeye göre görüşünü karara bağlayacağı tarihe kadar, başvuru sahibi tarafından geri çekilebilir.

(2) Bir başvurunun geri çekilmesine ilişkin talep Genel Müdürlüğe iletilir.

(3) Geri çekme talebinin YYSB’ye ulaşmasını takiben, BDSB vasıtasıyla Bilimsel Komisyona bilgi verilir. Birinci fıkraya uygun olarak iletilen geri çekme talebi Bilimsel Komisyona bildirildiğinde, işlem süreci sona erdirilir.

ALTINCI BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

Uygulamaya ilişkin düzenlemeler

MADDE 33 – (1) Gerek görüldüğünde bu Yönetmelik hükümlerinin uygulamasına yönelik hazırlanacak talimat veya kılavuzlar, Bakanlık internet sitesinde yayımlanır.

İdari yaptırım

MADDE 34 – (1) Bu Yönetmeliğe aykırı davrananlar hakkında 5996 sayılı Kanunun ilgili maddelerine göre yaptırımlar uygulanır.

Atıflar

MADDE 35 – (1) Mevzuatta, bu Yönetmeliğin yayımından önce yürürlükte olan gıdaların etiketlenmesine ilişkin Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliğine yapılan atıflar bu Yönetmeliğin ilgili hükümlerine yapılmış sayılır.

Avrupa Birliğine uyum

MADDE 36 - (1) Bu Yönetmelik;

- a) Avrupa Birliğinin 1924/2006/EC sayılı Gıdalarda Yapılan Beslenme ve Sağlık Beyanları Hakkında Tüzük,
- b) Avrupa Birliğinin 1925/2006 EC sayılı Gıdalara Vitamin, Mineral ve Diğer Belli Maddelerin Eklenmesi Hakkında Tüzük,
- c) Avrupa Birliğinin 353/2008 EC sayılı 1924/2006 sayılı Tüzüğün 15inci Maddesine Dayanan Sağlık Beyanlarının Onaylanması İçin Başvuru Kurallarının Uygulanması Hakkında Tüzük,
- ç) Avrupa Birliğinin 432/2012/EC sayılı Çocukların Gelişimi ve Sağlığına İlişkin, Hastalık Riskinin Azaltılmasına İlişkin Beyanlar Hariç İzinli Sağlık Beyanları Listesine İlişkin Tüzük,
- d) Avrupa Birliğinin 1024/2009/EC sayılı Gıdalar Hakkında Çocukların Gelişimi ve Sağlığına İlişkin, Hastalık Riskinin Azaltılmasına İlişkin Beyanların Onaylanması ve Reddedilmesi Hakkında Tüzük,
- e) Avrupa Birliğinin 983/2009/EC sayılı Gıdalar Hakkında Çocukların Gelişimi ve Sağlığına İlişkin, Hastalık Riskinin Azaltılmasına İlişkin Beyanların Onaylanması ve Reddedilmesi Hakkında Tüzük,
- f) Avrupa Birliğinin 957/2010/EC sayılı Gıdalar Hakkında Çocukların Gelişimi ve Sağlığına İlişkin, Hastalık Riskinin Azaltılmasına İlişkin Beyanların Onaylanması ve Reddedilmesi Hakkında Tüzük,
- g) Avrupa Birliğinin 376/2010/EC sayılı Gıdalar Hakkında Çocukların Gelişimi ve Sağlığına İlişkin, Hastalık Riskinin Azaltılmasına İlişkin Beyanların Onaylanması ve Reddedilmesi Hakkında 983/2009 Sayılı Tüzükte Değişiklik Yapılması Hakkında Tüzük,
- ğ) Avrupa Birliğinin 665/2011/EC Sayılı Gıdalar Hakkında Hastalık Riskinin Azaltılmasına İlişkin Beyanların Onaylanması ve Reddedilmesi Hakkında Tüzük,
- h) Avrupa Birliğinin 1160/2011/EC sayılı Gıdalar Hakkında Hastalık Riskinin Azaltılmasına İlişkin Beyanların Onaylanması ve Reddedilmesi Hakkında Tüzük,
- ı) Avrupa Birliğinin 440/2011/EC sayılı Gıdalar Hakkında Çocukların Gelişimi ve Sağlığına İlişkin Beyanların Onaylanması ve Reddedilmesi Hakkında Tüzük,

- i) Avrupa Birliğinin 1048/2012/EC sayılı Gıdalar Hakkında Hastalık Riskinin Azaltılmasına İlişkin Beyanların Onaylanması ve Reddedilmesi Hakkında Tüzük,
- j) Avrupa Birliğinin 1228/2014/EC EC sayılı Gıdalar Hakkında Hastalık Riskinin Azaltılmasına İlişkin Beyanların Onaylanması ve Reddedilmesi Hakkında Tüzük,
- k) Avrupa Birliğinin 1226/2014/EC sayılı Gıdalar Hakkında Hastalık Riskinin Azaltılmasına İlişkin Beyanların Onaylanması ve Reddedilmesi Hakkında Tüzük,
- l) Avrupa Birliğinin 686/2014/EC sayılı Bitki Sterolleri ve Bitki Stanollerinin Kandaki LDL - Kolesterolü Azalttığına İlişkin Belli Sağlık Beyanlarının Kullanım Koşulları Hakkında 983/2009 Ve 384/201 Sayılı Tüzüklerde Değişiklik Yapılması Hakkında Tüzük,
- m) Avrupa Birliğinin 1135/2014/EC sayılı Gıdalar Hakkında Hastalık Riskinin Azaltılmasına İlişkin Beyanların Onaylanması ve Reddedilmesi Hakkında Tüzük,
- n) Avrupa Birliğinin 90/496/EC sayılı Gıdaların Beslenme Yönünden Etiketlemesi Hakkında Direktif
- o) Avrupa Birliğinin 2015/7/EC sayılı Çocukların Gelişimi ve Sağlığına İlişkin, Hastalık Riskinin Azaltılmasına İlişkin Beyanlar Hariç İzinli Sağlık Beyanları Listesine İlişkin Tüzük,
- ö)Avrupa Birliğinin 40/2014/EC sayılı Çocukların Gelişimi ve Sağlığına İlişkin, Hastalık Riskinin Azaltılmasına İlişkin Beyanlar Hariç İzinli Sağlık Beyanları Listesine İlişkin Tüzük,
- dikkate alınarak Avrupa Birliğine uyum çerçevesinde hazırlanmıştır.

Uyum zorunluluğu

GEÇİCİ MADDE 1 – (1) Bu Yönetmelik kapsamında faaliyet gösteren gıda işletmecileri, 1/7/2018 tarihine kadar bu Yönetmelik hükümlerine uymak zorundadır.

(2) Bu Yönetmeliğin yayımı tarihinden önce tescillenmiş ancak bu Yönetmelik ile 29/12/2011 tarih ve 28157 üçüncü mükerrer sayılı Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe giren ve .../.../.... tarih vesayılı Resmi Gazete’de yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği ile yürürlükten kaldırılan Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliğine uygun olmayan ticari marka veya marka ismi bulunduran ürünler 31/12/2019 tarihine kadar piyasada bulunabilir.

GEÇİCİ MADDE 2 – (1) Bu Yönetmeliğin yayımı tarihinden önce faaliyet gösteren gıda işletmecileri, Yönetmelikte belirtilen geçiş süreleri içinde Yönetmelik hükümlerine uyum sağlayıncaya kadar 29/12/2011 tarih ve 28157 üçüncü mükerrer sayılı Resmi Gazete’de yayımlanarak yürürlüğe giren ve .../.../.... tarih vesayılı Resmi Gazete’de yayımlanan Türk Gıda Kodeksi Gıda Etiketleme ve Tüketicileri Bilgilendirme Yönetmeliği ile yürürlükten kaldırılan Türk Gıda Kodeksi Etiketleme Yönetmeliği hükümlerine uyarlar.

Yürürlük

MADDE 37 – (1) Bu Yönetmeliğin;

- a) Bilimsel Komisyona atıf yapan maddeleri 1/1/2017 tarihinde,
- b) Diğer maddeleri yayımı tarihinde yürürlüğe girer.

Yürütme

MADDE 38 – (1) Bu Yönetmelik hükümlerini Gıda, Tarım ve Hayvancılık Bakanı yürütür.

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

Enerji / besin ögesi	Beslenme beyanı	Beyan koşulu
Enerji / besin ögeleri	Azaltılmış/Daha az ⁽¹⁾	- Enerji / besin ögesi miktarında, benzer bir ürüne göre en az %30'luk bir azalma sağlanması gerekir. ^{(2) (3)} - Enerji değerine ilişkin beyan yapıldığında, toplam enerji değerindeki azalmanın gıdanın hangi özelliğinden kaynaklandığı da belirtilir.
Enerji	Düşük	- 100 g katı gıdadaki enerji değerinin 40 kcal (170 kJ)'den fazla olmaması gerekir veya, - 100 mL sıvı gıdadaki enerji değerinin 20 kcal (80 kJ)'den fazla olmaması gerekir. - Sofralık tatlandırıcılar için; 1 porsiyondaki enerji değerinin 4 kcal (17 kJ)'den fazla olmaması ve tatlılığın 6 g sakkaroz (yaklaşık 1 tatlı kaşığı sakkaroz) eşdeğer olması gerekir.
	Enerjisiz	- 100 mL sıvı gıdadaki enerji değerinin 4 kcal (17 kJ)'den fazla olmaması gerekir. - Sofralık tatlandırıcılar için; 1 porsiyondaki enerji değerinin 0,4 kcal (1,7 kJ)'den fazla olmaması ve tatlılığın 6 g sakkaroz (yaklaşık 1 tatlı kaşığı sakkaroz) eşdeğer olması gerekir.
Yağ	Düşük/Az	- 100 g katı gıdadaki yağ miktarının 3 g'dan fazla olmaması gerekir ⁽⁴⁾ veya, - 100 mL sıvı gıdadaki yağ miktarının 1,5 g'dan fazla olmaması gerekir. ⁽⁴⁾
	Yağsız	- 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdadaki yağ miktarının 0,5 g'dan fazla olmaması gerekir. ⁽⁴⁾ - 'Yağsız' beyanı yapılan gıdalarda, gıdanın yağ miktarında ne kadar azalma olduğunu ifade eden '% yağsız' gibi beyanlar yapılamaz.
Doymuş yağ	Düşük/Az	- 100 g katı gıdadaki doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitleri toplamının 1,5 g'dan fazla olmaması gerekir veya, - 100 mL sıvı gıdadaki doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitleri toplamının 0,75 g'dan fazla olmaması gerekir ve, - Doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitleri toplamının sağladığı enerji, toplam enerjinin %10'undan fazla olamaz.
	Doymuş yağ içermez/ Doymuş yağ yoktur	- 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdadaki doymuş yağ asitleri ve trans yağ asitleri toplamının 0,1 g'dan fazla olmaması gerekir.

Omega 3 yağ asitleri	Kaynak/İçerir/...ilaveli	- 100 g ve 100 kcal gıdadaki alfa-linolenik asit (ALA) miktarının en az 0,3 g olması gerekir veya, - 100 g ve 100 kcal gıdadaki eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA) miktarları toplamının en az 40 mg olması gerekir.
	Yüksek	- 100 g ve 100 kcal gıdadaki alfa-linolenik asit (ALA) miktarının en az 0,6 g olması gerekir veya, - 100 g ve 100 kcal gıdadaki eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik asit (DHA) miktarları toplamının en az 80 mg olması gerekir.
Tekli doymamış yağ	Yüksek	Gıdadaki yağ asitlerinin en az %45'inin tekli doymamış yağlardan oluşması ve bu tekli doymamış yağların gıdanın enerjisinin %20'sinden fazlasını sağlaması gerekir.
Çoklu doymamış yağ	Yüksek	Gıdadaki yağ asitlerinin en az %45'inin çoklu doymamış yağlardan oluşması ve bu çoklu doymamış yağların gıdanın enerjisinin %20'sinden fazlasını sağlaması gerekir.
Doymamış yağ	Yüksek	Gıdadaki yağ asitlerinin en az %70'inin doymamış yağlardan oluşması ve bu doymamış yağların gıdanın enerjisinin %20'sinden fazlasını sağlaması gerekir.
Trans yağ	Trans yağ içermez/Trans yağ yoktur	Trans yağ asidi miktarının, yağlarda veya bileşen olarak yağ içeren gıdalarda toplam yağın 100 gramında 1 gramdan az olması gerekir.
Şeker	Düşük/Az	- 100 g katı gıdadaki şeker miktarının 5 g'dan fazla olmaması gerekir veya, - 100 mL sıvı gıdadaki şeker miktarının 2,5 g'dan fazla olmaması gerekir.
	Şekersiz	- 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdadaki şeker miktarının 0,5 g'dan fazla olmaması gerekir.
	İlave şeker içermez/ Şeker ilavesiz	- Gıdada herhangi bir mono- veya disakkarit veya tatlandırma özelliği için ilave edilen bir başka gıda bulunmaması gerekir. Eğer gıdada doğal olarak şeker bulunuyorsa, gıdanın etiketinde "DOĞAL OLARAK ŞEKER İÇERİR." ifadesine de yer verilir.
Sodyum/Tuz ⁽¹⁾	Azaltılmış/Daha az	- Sodyum veya eşdeğeri tuz miktarında, benzer bir ürüne göre en az %25'lik bir azalma sağlanması gerekir.
	Düşük/Az	- 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdada, 0,12 g'dan fazla sodyum veya 0,31 g'dan fazla tuz bulunmaması gerekir.
	Çok düşük/Çok az	- 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdada, 0,04 g'dan fazla sodyum veya 0,1 g'dan fazla tuz bulunmaması gerekir.
	Sodyumsuz/ Tuzsuz	- 100 g katı veya 100 mL sıvı gıdada, 0,005 g'dan fazla sodyum veya 0,013 g'dan fazla tuz bulunmaması gerekir.
Lif	Artırılmış/Daha fazla	- 'Kaynak' beyanı için verilen değerlerin sağlanması ve gıdanın benzer bir ürüne göre en az % 30 daha fazla lif içermesi gerekir.
	Kaynak/İçerir/...ilaveli	- 100 g gıdadaki lif miktarının en az 3 g olması gerekir veya, - 100 kcal'deki lif miktarının en az 1,5 g olması gerekir.
	Yüksek	- 100 g gıdadaki lif miktarının en az 6 g olması gerekir veya, - 100 kcal'deki lif miktarının en az 3 g olması gerekir.

Protein	Artırılmış/Daha fazla	- ‘Kaynak’ beyanı için verilen değerlerin sağlanması ve gıdanın benzer bir ürüne göre en az % 30 daha fazla protein içermesi gerekir.
	Kaynak/İçerir/...ilaveli	- Gıdanın enerji değerinin en az % 12’sinin protein tarafından sağlanması gerekir.
	Yüksek	- Gıdanın enerji değerinin en az % 20’sinin protein tarafından sağlanması gerekir.
Vitaminler ve/veya Mineraller	Azaltılmış	- Ek-8’de yer alan mikro besin öğeleri için, ürünün içerdiği mikro besin öğesinin beslenme referans değerini karşılama yüzdesinde benzer bir ürüne göre en az 10 birim azalma sağlanması gerekir.
	Kaynak/İçerir/...ilaveli	- Gıdadaki vitamin ve/veya mineral miktarının, Ek-8’de tanımlanmış olan belirgin miktarda olması gerekir.
	Yüksek	- ‘Kaynak’ beyanı için verilen değer 2 katının karşılanması gerekir.
<p>⁽¹⁾ Bu beyan için belirlenen koşullara uyan gıdalar için; enerji veya ilgili besin öğesine atıfta bulunacak şekilde ‘... azaltılmış’ veya ‘daha az ...’ beyanının etikette yer alması koşuluyla, ilave olarak benzer başka bir beyana da yer verilebilir.</p> <p>⁽²⁾ Bu beyan koşulunun yağa ilişkin olanı, yağ içeriğine göre sınıflandırma yapılan gıdalar için geçerli değildir.</p> <p>⁽³⁾ Bu beyan koşulu, sodyum/tuz ve Ek-8’de yer alan mikro besin öğeleri (vitaminler ve mineraller) için geçerli değildir.</p> <p>⁽⁴⁾ Bu beyan koşulları, yağ içeriğine göre sınıflandırma yapılan gıdalar için geçerli değildir.</p>		

Ek-2

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

	Besin ögesi, madde, gıda veya gıda kategorisi	Beyan	Beyanı Koşulu	Sağlıkla İlişkisi ⁽¹⁾
1.	Aktif karbon	“Aktif karbon, yemekten sonra oluşan aşırı gazın azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunun 1g aktif karbon içermesi gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin, öğünden en az 30 dakika önce 1 g ve öğünden hemen sonra 1g alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Bağırsakta aşırı gaz birikiminin azalması
2.	Alfa linolenik asit (ALA)	“ALA normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki ALA miktarının Ek-1’de yer alan omega 3-yağ asitleri ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin, günde 2g ALA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal kan kolesterol düzeyinin korunması
3.	Buğday endo sperminden üretilen arabinoksilan	“Öğünün bir parçası olarak arabinoksilan tüketimi, öğün sonrası kan glukoz artışını yavaşlamasına katkıda bulunur.”	Öğünün bir parçası olarak gıdanın bir porsiyonunda kullanılabilir her 100 g’ karbonhidrat için buğday endosperminden elde edilen en az 8 g. arabinoksilandan zengin (ağırlıkça en az %60) lif içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin öğünün bir parçası olarak buğday endosperminden elde edilen arabinoksilandan zengin lif tüketilmesine bağlı olduğu bilgisi verilir.	Öğün sonrası glisemik yanıtta azalma
4.	Arpa tanesi lifi	“Arpa tanesi lifi dışı hacminin artmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki lif miktarının, Ek-1’de yer alan “YÜKSEK LİF” beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.	Dışkı hacminin artması
5.	Beta-glukanlar	“Beta-glukanlar normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunda en az 1,0 g yulaf, yulaf kepeği, arpa, arpa kepeği veya bu kaynakların karışımından elde edilen beta-glukan içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin görülebilmesi için yulaf, yulaf kepeği, arpa, arpa kepeği veya bunların karışımlarından elde edilen beta glukan tüketiminin en az 3 g/gün olması gerektiği bilgisi verilir.	Normal kan kolesterol düzeyinin korunması
6.	Yulaf ve arpadan elde edilen beta-glukanlar	“Öğünün bir parçası olarak tüketilen yulaf veya arpadan elde edilen beta-glukanlar, öğün sonrası kan glukoz artışının	Öğünün bir parçası olarak gıdanın bir porsiyonunda kullanılabilir her 30 g’lık karbonhidratın en az 4 gramı yulaf veya arpadan elde edilmiş beta-glukan içermesi gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin öğünün bir parçası	Öğün sonrası glisemik yanıtta azalma

		yavaşlamasına katkıda bulunur.”	olarak yulaf veya arpadan elde edilen beta-glukan tüketildiğinde sağlanacağı bilgisi verilir.	
7.	Betain	“Betain normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunun en az 500 mg betain içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 1.5 g betain alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Tüketiciye, günde 4 gramdan fazla alındığında, kan kolesterol düzeyini belirgin şekilde arttırabileceği bilgisi verilir.	Normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunma
8.	Biotin	“Biotin normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki biotin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Enerji oluşum metabolizması
9.	Biotin	“Biotin sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.”	Gıdadaki biotin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Sinir sisteminin işlevi
10.	Biotin	“Biotin normal makrobesin öğeleri metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki biotin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal makrobesin öğeleri metabolizmasına katkısı
11.	Biotin	“Biotin normal psikolojik fonksiyona katkıda bulunur.”	Gıdadaki biotin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal psikolojik fonksiyona katkısı
12.	Biotin	“Biotin normal saçın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki biotin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal saçın korunması
13.	Biotin	“Biotin normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki biotin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal mukoza ve cildin korunması
14.	Biotin	“Biotin normal cildin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki biotin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal mukoza ve cildin korunması
15.	Kalsiyum	“Kalsiyum normal kan pıhtılaşmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kanın pıhtılaşması
16.	Kalsiyum	“Kalsiyum normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Enerji oluşum metabolizması
17.	Kalsiyum	“Kalsiyum normal kas fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kas fonksiyonu ve sinir iletimi
18.	Kalsiyum	“Kalsiyum normal sinir iletimine katkıda bulunur.”	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kas fonksiyonu ve sinir iletimi
19.	Kalsiyum	“Kalsiyum sindirim enzimlerinin normal fonksiyonuna katkıda	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu	Sindirim enzimlerinin fonksiyonu

		bulunur.”	karşılması gerekir.	
20.	Kalsiyum	“Kalsiyumun hücre bölünmesinde ve özelleşmesi sürecinde görevi vardır.”	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Hücre bölünmesi ve farklılaşmasının düzenlenmesi
21.	Kalsiyum	“Kalsiyum normal kemiklerin korunması için gereklidir.”	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Normal kemik ve dişlerin korunması
22.	Kalsiyum	“Kalsiyum normal dişlerin korunması için gereklidir.”	Gıdadaki kalsiyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Normal kemik ve dişlerin korunması
23.	Karbonhidrat-elektrolit çözeltileri	“Karbonhidrat-elektrolit çözeltileri uzun süreli dayanıklılık egzersizleri sırasındaki dayanıklılık performansının sürdürülmesine katkıda bulunur.”	Karbonhidrat-elektrolit çözeltilerinin, her bir litresinin karbonhidratlardan gelen enerjisinin 80-350 kcal olması ve enerjinin en az %75’inin yüksek glisemik yanıtı uyaran glukoz, glukoz polimerleri ve sukroz gibi karbonhidratlardan sağlanması gerekir. Ek olarak, bu içeceklerin 20 mmol/L (460mg/L) - 50 mmol/L (1.159mg/L) arasında sodyum içermesi ve ozmolalitesinin 200-330 mOsm/kg su olması gerekir.	Dayanıklılık performansının sürdürülmesi
24.	Karbonhidrat-elektrolit çözeltileri	“Karbonhidrat-elektrolit çözeltileri fiziksel egzersiz sırasında su emilimini artırır.”	Karbonhidrat-elektrolit çözeltilerinin, her bir litresinin karbonhidratlardan gelen enerjisinin 80-350 kcal olması ve enerjinin en az %75’inin yüksek glisemik yanıtı uyaran glukoz, glukoz polimerleri ve sukroz gibi karbonhidratlardan sağlanması gerekir. Ek olarak, bu içeceklerin 20 mmol/L (460mg/L) - 50 mmol/L (1.159mg/L) arasında sodyum içermesi ve ozmolalitesinin 200-330 mOsm/kg su olması gerekir.	Egzersiz sırasında su emiliminin artırılması
25.	Kitosan	“Kitosan normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki kitosan miktarının 3g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g kitosan alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal kan LDL-kolesterol konsantrasyonlarının korunması
26.	Klorür	“Klorür midede hidroklorik asit üretimi ile normal sindirime katkıda bulunur.”	Gıdadaki klorür miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir. Beyan sodyum klorür kaynağından gelen klorür için kullanılamaz.	- Midede hidroklorik asit üretimi ile normal sindirime katkıda bulunması
27.	Kolin	Kolin normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunun veya 100 gramının veya 100 ml’sinin en az 82.5 mg kolin içermesi gerekir.	Normal homosistein metabolizmasına katkısı
28.	Kolin	“Kolin normal lipid metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunun veya 100 gramının veya 100 ml’sinin en az 82.5 mg kolin içermesi gerekir.	Normal lipid metabolizmasına katkısı
29.	Kolin	“Kolin normal karaciğer fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunun veya 100 gramının veya 100 ml’sinin en az 82.5 mg kolin içermesi gerekir.	Normal karaciğer fonksiyonunun korunması

30.	Krom	“Krom normal makro besin öğeleri metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki üç değerlikli krom miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal makro besin öğeleri metabolizmasına katkısı
31.	Krom	“Krom normal kan glukoz düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki üç değerlikli krom miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal kan glukoz konsantrasyonunun korunması
32.	Bakır	“Bakır normal bağ dokuların korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki bakır miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağ dokuların korunması
33.	Bakır	“Bakır normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki bakır miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
34.	Bakır	“Bakır sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.”	Gıdadaki bakır miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Sinir sisteminin normal işlevine katkısı
35.	Bakır	“Bakır normal saç pigmentasyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki bakır miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal saç ve cilt pigmentasyonunun korunması
36.	Bakır	“Bakır vücutta normal demir taşınmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki bakır miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Demir taşınması
37.	Bakır	Bakır normal cilt pigmentasyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki bakır miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Cilt ve saç pigmentasyonunun korunması
38.	Bakır	“Bakır bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki bakır miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunması
39.	Bakır	“Bakır hücrelerin oksidatif strese korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki bakır miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	DNA, proteinler ve yağların oksidatif hasardan korunması
40.	Kreatin	“Kreatin kısa süreli, yüksek yoğunluklu egzersizlerin ardı ardına yapılmasında fiziksel performansı artırır.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki kreatin miktarının 3g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g kreatin alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. Bu beyan, sadece yüksek yoğunluklu egzersiz yapan yetişkinleri hedef alan gıdalar için geçerlidir.	Kısa süreli, yüksek yoğunluklu, tekrarlayan egzersiz devrelerinde fiziksel performansın artırılması
41.	Dokosahekzaen oik asit (DHA)	“DHA normal beyin fonksiyonlarının korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın 100 gramı ve 100 kcal’sinin en az 40 mg DHA içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 250 mg DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal beyin fonksiyonlarının korunması
42.	Dokosahekzaen oik asit (DHA)	“DHA normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın 100 gramı ve 100 kcal’sinin en az 40 mg DHA içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 250 mg	Normal görme yetisinin korunması

			DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	
43.	Eikosapentaenoik asit ve Dokosahekzaenoik asit (EPA/DHA)	“EPA ve DHA kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki EPA ve DHA miktarı Ek-1’de yer alan omega 3- yağ asitleri ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin; günde 250 mg EPA ve DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal kalp fonksiyonlarının korunması
44.	Florür	“Florür diş mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki florür miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Diş mineralizasyonunun korunması
45.	Folat	Folat hamilelik sırasında maternal dokuların gelişmesine katkıda bulunur.	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hamilelik sırasında maternal doku gelişimi
46.	Folat	“Folat normal amino asit sentezine katkıda bulunur.”	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal amino asit sentezine katkısı
47.	Folat	“Folat normal kan oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kan oluşumu
48.	Folat	“Folat normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Homosistein metabolizması
49.	Folat	“Folat normal psikolojik fonksiyona katkıda bulunur.”	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal psikolojik fonksiyonlara katkısı
50.	Folat	“Folat bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sistemi fonksiyonları
51.	Folat	“Folat yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
52.	Folat	“Folatın hücre bölünmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki folat miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hücre bölünmesi
53.	Doymuş yağ asidi düşük veya azaltılmış gıdalar	“Doymuş yağ tüketiminin azaltılması normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki doymuş yağ miktarının en az Ek 1’de yer alan düşük veya azaltılmış doymuş yağ beyan koşullarından birini karşılaması gerekir	Normal kan LDL-kolesterol konsantrasyonlarının korunması
54.	Sodyumu düşük veya azaltılmış gıdalar	“Sodyum tüketiminin azaltılması normal kan basıncının korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki sodyum/tuz miktarının en az Ek 1’de yer alan düşük veya azaltılmış sodyum/tuz beyan koşullarından birini karşılaması gerekir.	Normal kan basıncının korunması
55.	Glukomannan(konjak mannanı)	“Glukomannan enerji kısıtlı diyetlerde kilo	Gıdanın bir porsiyonundaki glukomannan miktarının 1g olması gerekir.	Vücut ağırlığının azaltılması

		vermeye katkıda bulunur.”	Tüketiciye, faydalı etkinin; enerji kısıtlı diyetlerde, öğünlerden/ önce her biri 1 g olmak üzere 3 doz halinde (toplam 3 g) glukomannanın 1-2 bardak su ile alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve glukomannanın mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir.	
56.	Glukomannan(k onjak mannanı)	“Glukomannan normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki glukomannan miktarının 4g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 4 g glukomannan alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve glukomannanın mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması
57.	Guar gam	“Guar gam normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki guar gam miktarının 10 g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 10 g guar gam alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve guar gam’ın mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması
58.	Hidroksipropilm etilselüloz (HPMC)	“Hidroksipropilm etilselüloz normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki HPMC miktarının 5 g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 5 g HPMC alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve HPMC’nin mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması
59.	Hidroksipropilm etilselüloz (HPMC)	“Hidroksipropilm etilselülozun öğünle birlikte tüketilmesi öğün sonrası kan glukoz artışının yavaşlamasına katkıda bulunur.”	Öğünün bir parçası olarak, gıdanın porsiyonunda 4 g HPMC bulunması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin, öğünün bir parçası olarak günde 4 g HPMC alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve HPMC’nin mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir.	Öğün sonrası glikemik yanıtta azalma
60.	İyot	“İyot normal bilişsel fonksiyona katkıda bulunur.”	Gıdadaki iyot miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal bilişsel ve nörolojik fonksiyonlara katkısı
61.	İyot	“İyot normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki iyot miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
62.	İyot	“İyot sinir sisteminin	Gıdadaki iyot miktarının Ek-1’de yer alan	Normal bilişsel ve

		normal işleyişine katkıda bulunur.”	vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	nörolojik fonksiyonlara katkısı
63.	İyot	“İyot normal cildin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki iyot miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Cildin korunması
64.	İyot	“İyot tiroid hormonlarının normal üretimine ve normal tiroid fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki iyot miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal tiroid fonksiyonları ve tiroid hormonlarının üretimine katkısı
65.	Demir	“Demir normal bilişsel fonksiyona katkıda bulunur.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bilişsel fonksiyon
66.	Demir	“Demir normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
67.	Demir	“Demir kırmızı kan hücrelerinin ve hemoglobinin normal oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kırmızı kan hücrelerinin ve hemoglobinin oluşumu
68.	Demir	“Demir vücutta normal oksijen taşınımına katkıda bulunur.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Oksijen taşınması
69.	Demir	“Demir bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sistemi fonksiyonları
70.	Demir	“Demir yorgunluğun ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
71.	Demir	“Demirin hücre bölünmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hücre bölünmesi
72.	Laktaz enzimi	“Laktaz enzimi laktozu sindirme zorluğu olan bireylerde laktoz sindirimine yardımcı olur.”	Sadece, en az 4500 FCC (Food Chemicals Codex) birimi laktaz enzimi içeren takviye edici gıdalarda yapılır. Hedef kitleye, laktoz içeren her öğünle birlikte tüketilmesi gerektiği bilgisi verilir.	Laktozun parçalanması
73.	Laktuloz	“Laktuloz, bağırsaktan geçişin hızlanmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonundaki laktuloz miktarının 10g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin; günde tek seferde 10 g laktuloz alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Bağırsaktan geçişin kısaltılması
74.	Linoleik asit	“Linoleik asit normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın 100 gramı ve 100 kcal’sinin en az 1.5 g linoleik asit (LA) içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 10g LA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonlarının korunması
75.	Canlı yoğurt	“Yoğurt veya fermente	Yoğurt veya fermente sütün 1 gramında en az	Laktoz sindiriminin

	kültürleri/ mayası *	süt içindeki canlı yoğurt kültürleri/mayası laktozu sindirme zorluğu çeken bireylerin laktoz sindirimini geliştirir” * “kültür” yerine “maya” ifadesi de kullanılabilir.	1.0x10 ⁸ kob canlı mikroorganizma (<i>Lactobacillus delbrueckii</i> subsp. <i>Bulgaricus</i> ve <i>Streptococcus thermophilus</i>) bulunması gerekir.	iyileştirilmesi
76.	Magnezyum	“Magnezyum yorgunluğun ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
77.	Magnezyum	“Magnezyum elektrolit dengesine katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Elektrolit dengesi
78.	Magnezyum	“Magnezyum normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Enerji oluşum metabolizması
79.	Magnezyum	“Magnezyum sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Sinir iletimi ve kalp kasının da dahil olduğu kas kasılımı
80.	Magnezyum	“Magnezyum normal kas fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Sinir iletimi ve kalp kasının da dahil olduğu kas kasılımı
81.	Magnezyum	“Magnezyum normal protein sentezine katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Protein sentezi
82.	Magnezyum	“Magnezyum normal psikolojik fonksiyona katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Normal psikolojik fonksiyonlara katkısı
83.	Magnezyum	Magnezyum normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Kemiklerin korunması
84.	Magnezyum	Magnezyum normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Dişlerin korunması
85.	Magnezyum	“Magnezyumun hücre bölünmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki magnezyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Hücre bölünmesi
86.	Mangan	“Mangan normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki mangan miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
87.	Mangan	Mangan normal kemiklerin korunmasına katkıda	Gıdadaki mangan miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu	Kemiklerin korunması

		bulunur.”	karşılması gerekir.	
88.	Mangan	“Mangan bağ dokunun normal oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki mangan miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Bağ dokunun normal oluşumuna katkısı
89.	Mangan	“Mangan hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki mangan miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Yağ asitlerinin metabolizması
90.	Kilo/ağırlık kontrolü için öğün yerini alan gıda	“Enerjisi kısıtlı bir diyetin bir günlük öğününü, öğün yerini alan gıda ile değiştirmek kilo/ağırlık kaybından sonra kilonun korunmasına katkıda bulunur.”	Bu beyanı kullanabilmek için ürünün, Türk Gıda Kodeksi Kilo Verme Amaçlı Enerjisi Kısıtlanmış Gıdalar Tebliğinin 5inci Maddesinde yer alan ürün özelliklerine uygun olması gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin günlük diyetin bir öğününü, öğün yerini alan gıda ile yer değiştirilmesi sonucu sağlanacağı bilgisi verilir.	Kilo kaybı sonrası vücut ağırlığının korunması
91.	Kilo/ağırlık kontrolü için öğün yerini alan gıda	“Enerjisi kısıtlı bir diyetin günde iki öğününü öğün yerini alan gıda ile değiştirmek kilo/ağırlık kaybına katkıda bulunur.”	Bu beyanı kullanabilmek için ürünün, Türk Gıda Kodeksi Kilo Verme Amaçlı Enerjisi Kısıtlanmış Gıdalar Tebliğinin 5inci Maddesinde yer alan ürün özelliklerine uygun olması gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin diyetin günlük diyetin iki öğününü, öğün yerini alan gıda ile yer değiştirilmesi sonucu sağlanacağı bilgisi verilir	Vücut ağırlığının azaltılması
92.	Et veya Balık	“Et veya balık, demir içeren diğer gıdalarla birlikte tüketildiğinde demir emiliminin iyileşmesine katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunda et veya balık miktarının en az 50g olması gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin, günde 50 g et veya balığın ,hem olmayan demir içeren gıda(larla) birlikte alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir.	Hem olmayan demir emiliminin iyileştirilmesi
93.	Melatonin	“Melatonin zamanlama bozukluğunun(jet lag) kişiye bağlı etkilerinin azaltılmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunda melatonin miktarının 0,5 mg olması gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin, seyahatin ilk gününde ve varılacak noktaya ulaştıktan sonraki birkaç günde yatmaya yakın en az 0,5 mg alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	zamanlama bozukluğunun(jet lag) kişiye bağlı etkilerinin azaltılması
94.	Melatonin	“Melatonin uykuya geçiş süresinin kısalmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın bir porsiyonunda melatonin miktarının 1 mg olması gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin, yatmaya yakın 1 mg melatonin alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Uykuya geçiş süresinin kısaltılması
95.	Molibden	“Molibden kükürt içeren aminoasitlerin normal metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki molibden miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Normal amino asit metabolizmasına katkısı
96.	Kırmızı pirinç mayası (Monascus purpureous)	“Kırmızı pirinç mayasındaki monacolin K normal kan kolesterolü düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki, kırmızı pirinç mayasındaki monacolin K miktarının 10 mg olması gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin günde 10 mg monacolin K karşılığı fermente kırmızı pirinç mayası tüketildiğinde sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal LDL kolesterol konsantrasyonlarının korunması

97.	Tekli ve/veya çoklu doymamış yağ asitleri	“Diyette doymuş yağların doymamış yağlarla yer değiştirmesi normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki doymamış yağ miktarının , Ek-1’de yer alan “yüksek doymamış yağ” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Gıda ve diyetlerdeki doymuş yağ asidi karışımlarının doymamış yağ asidi karışımlarıyla değiştirilmesi ve normal kan LDL kolesterol konsantrasyonlarının korunması
98.	Niasin	“Niasin normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki niasin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
99.	Niasin	“Niasin sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.”	Gıdadaki niasin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Sinir sisteminin işlevi
100.	Niasin	“Niasin normal psikolojik fonksiyonlara katkıda bulunur.”	Gıdadaki niasin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal psikolojik fonksiyonlara katkısı
101.	Niasin	“Niasin normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki niasin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Normal cilt ve mukozanın korunması
102.	Niasin	“Niasin normal cildin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki niasin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Normal cilt ve mukozanın korunması
103.	Niasin	“Niasin yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki niasin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
104.	Yulaf tanesi lifi	“Yulaf tanesi lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki lif miktarının Ek-1’de yer alan “yüksek lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Dışkı hacminin artması
105.	Oleik asit	“Diyette doymuş yağların doymamış yağlarla yer değiştirmesi normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur. Oleik asit bir doymamış yağdır.”	Gıdadaki doymamış yağ miktarının, Ek-1’de yer alan “yüksek doymamış yağ” beyanı için geçerli koşulu karşılaması gerekir.	Normal kan LDL-kolesterol konsantrasyonlarının korunması
106.	Zeytinyağı polifenolleri	“Zeytinyağı polifenolleri kan lipidlerinin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın 20 gramının en az 5 mg hidrokstitirosol ve türevlerini(örneğin oleuropein kompleksi ve tirozol) içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 20 g zeytinyağı alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	LDL partiküllerini oksidatif hasardan koruma
107.	Pantotenik asit	“Pantotenik asit normal enerji oluşum metabolizmasına	Gıdadaki pantotenik asit miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu	Enerji oluşum metabolizması

		katkıda bulunur.”	karşılması gerekir	
108.	Pantotenik asit	“Pantotenik asit steroid hormonlarının, D vitamininin ve bazı sinir ileticilerin normal sentezi ve metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki pantotenik asit miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Steroid hormonlarının, D vitamininin ve bazı sinir ileticilerin sentezi ve metabolizması
109.	Pantotenik asit	“Pantotenik asit yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki pantotenik asit miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir..	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
110.	Pantotenik asit	“Pantotenik asit normal zihinsel performansa katkıda bulunur.”	Gıdadaki pantotenik asit miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Zihinsel performans
111.	Pektinler	“Pektinler normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarındaki pektinin 6 g olması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 6 g pektin alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir. Yutma zorluğu olan bireylerde veya yetersiz sıvı ile alındığı durumlarda boğulma tehlikesi uyarısının yapılması ve pektinin mideye ulaşmasını sağlamak için bol su ile alınmasının tavsiye edilmesi gerekir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması
112.	Pektinler	“Öğünün bir parçası olarak tüketilen pektin öğün sonrası kan glukoz artışının yavaşlamasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki pektin miktarının 10 g/porsiyon olması gerekir. Faydalı etkinin, öğünün bir parçası olarak günde 10 g pektin tüketildiğinde sağlanacağı gıdanın etiketinde belirtilir. Bol su ile alınması tavsiye edilmeli, yetersiz miktarda sıvı ile alındığında veya yutma zorluğunda boğulma uyarısı gıdanın etiketinde belirtilir.	Öğün sonrası glisemik yanıtta azalma
113.	Fosfor	“Fosfor normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki fosfor miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Enerji oluşum metabolizması
114.	Fosfor	“Fosfor hücre membranlarının normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki fosfor miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Hücre membranlarının fonksiyonu
115.	Fosfor	“Fosfor normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki fosfor miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Normal kemiklerin ve dişlerin korunması
116.	Fosfor	“Fosfor normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki fosfor miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Normal kemiklerin ve dişlerin korunması
117.	Bitki sterolleri ve bitki stanolleri	“Bitki sterolleri veya stanolleri normal kan kolesterol düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Tüketiciye, faydalı etkinin günde 0,8 g bitki sterol veya stanol alınması ile sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal kan kolesterol konsantrasyonunun korunması

118.	Potasyum	“Potasyum sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.”	Gıdadaki potasyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kas ve nörolojik fonksiyon
119.	Potasyum	“Potasyum normal kas fonksiyonlarına katkıda bulunur.”	Gıdadaki potasyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kas ve nörolojik fonksiyon
120.	Potasyum	“Potasyum normal kan basıncının korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki potasyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kan basıncı
121.	Protein	“Protein kas kütesinin artışına katkıda bulunur.”	Gıdadaki protein miktarının Ek-1’de yer alan protein ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Kas kütesinin korunması ya da artışı
122.	Protein	“Protein kas kütesinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki protein miktarının Ek-1’de yer alan protein ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Kas kütesinin korunması ya da artışı
123.	Protein	“Protein normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki protein miktarının Ek-1’de yer alan protein ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir	Normal kemiklerin korunması
124.	Sindirim dirençli nişasta	“Öğündeki sindirilebilir nişastanın dirençli nişasta ile yer değiştirmesi, öğün sonrası kan glukoz artışının yavaşlamasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki sindirilebilir nişastanın dirençli nişasta ile yer değiştirmesi sonucu dirençli nişastanın toplam nişasta içindeki miktarının en az %14 olması gerekir.	Öğün sonrası glisemik yanıtta azalma
125.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	“Riboflavin(B ₂ Vitamini) normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
126.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	“Riboflavin(B ₂ Vitamini) sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal sinir sistemi fonksiyonunun korunması
127.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	“Riboflavin(B ₂ Vitamini) normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal cilt ve mukozanın korunması
128.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	“Riboflavin(B ₂ Vitamini) normal kırmızı kan hücrelerinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal kırmızı kan hücrelerinin korunması
129.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	“Riboflavin(B ₂ Vitamini) normal cildin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal cilt ve mukozanın korunması
130.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	“Riboflavin(B ₂ Vitamini) normal	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az	Normal görme yetisinin korunması

		görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.”	“kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	
131.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	“Riboflavin(B ₂ Vitamini) demirin normal metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Demirin normal metabolizmasına katkısı
132.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	“Riboflavin(B ₂ Vitamini) hücrelerin oksidatif streten korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	DNA, proteinler ve lipidlerin oksidatif hasardan korunması
133.	Riboflavin (B ₂ Vitamini)	“Riboflavin(B ₂ Vitamini) yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki riboflavin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
134.	Çavdar lifi	“Çavdar lifi normal bağırsak fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki lif miktarının Ek-1’de yer alan “Yüksek Lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir .	Bağırsak fonksiyonunda değişim
135.	Selenyum	“Selenyum normal sperm oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki selenyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Sperm oluşumu
136.	Selenyum	“Selenyum normal saçın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki selenyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir	Normal saçın korunması
137.	Selenyum	“Selenyum normal tırnakların korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki selenyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Normal tırnakların korunması
138.	Selenyum	“Selenyum bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki selenyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunması
139.	Selenyum	“Selenyum normal tiroit fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki selenyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Tiroit fonksiyonu
140.	Selenyum	“Selenyum hücrelerin oksidatif streten korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki selenyum miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	DNA, proteinler ve lipidlerin oksidatif hasardan korunması
141.	Şeker ikameleri(yoğun tatlandırıcılar; ksilitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, isomalt, eritritol, sukraloz ve polidekstroz; D-tagatoz ve isomaltuloz)	“Şeker* yerine... (şeker ikamesinin adı)... içeren gıdaların/içeceklerin tüketilmesi, şeker* içeren gıdalara/içeceklere göre tüketim sonrası kan glukoz artışının daha düşük olmasını sağlar.” * “D-tagatoz ve	Gıdadaki veya içeceklerdeki şeker ikameleri, örn. ksilitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, isomalt, eritritol, sucraloz veya polidextroz veya bu şekerlerin kombinasyonunun Ek-1’de yer alan azaltılmış şeker beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir. D-tagatose ve isomaltulose için Ek-1’de yer alan azaltılmış şeker beyanı için geçerli olan eş değer miktarda şeker ikame etmiş olması gerekir. ÖRNEK:	Yemek sonrası glisemik yanıtta azalma

		<i>isomaltuloz” un kullanıldığı durumda buradaki şeker yerine “başka şeker” ifadesi kullanılır.</i>	1- Şeker yerine sorbitol içeren gıdaların/içeceklerin tüketilmesi, şeker* içeren gıdalara/içeceklere göre tüketim sonrası kan glukoz artışının daha düşük olmasını sağlar. 2- Başka şeker yerine d-tagotoz içeren gıdaların/içeceklerin tüketilmesi, başka şeker içeren gıdalara/içeceklere göre tüketim sonrası kan glukoz artışının daha düşük olmasını sağlar.	
142.	Şeker ikameleri. Örn, Yoğun tatlandırıcılar; Ksilitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, isomalt, eritritol, sukraloz ve polidekstroz; D-tagatoz ve izomaltuloz	“Şeker* yerine... (tatlandırıcının adı)... içeren gıdaların/içeceklerin tüketilmesi dış mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur.” *D-tagatoz ve izomaltuloz için “diğer şekerler” olarak okunur.	Gıdadaki veya içeceklerdeki şeker plak pHsını 5,7 ye düşürür. Şeker ikameleri Ksilitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, isomalt, eritritol, sukraloz ve polidekstroz; D-tagatoz ve izomaltuloz veya bunların kombinasyonundan olan yoğun tatlandırıcılarıdır. Gıdada veya içeceklerde şekerin yerini alan şeker ikamelerinin ,gıda veya içeceğin tüketiminden itibaren 30 dakikaya kadar plak pHsını 5,7 ye düşürmemesi gerekir.	Dış demineralizasyonun önlenerek, dış mineralizasyonunun korunması
143.	Şekersiz sakız	“Şekersiz sakız, dış mineralizasyonunun korunmasına katkıda bulunur.”	Sakızdaki şeker miktarının Ek-1’de yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir.	Dış mineralizasyonunun korunması
144.	Şekersiz sakız	“Şekersiz sakız plak asitlerinin nötralizasyonuna katkıda bulunur.”	Sakızdaki şeker miktarının Ek-1’de yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir..	Plak asitlerinin nötralizasyonu
145.	Şekersiz sakız	“Şekersiz sakız ağız kuruluşunun azalmasına katkıda bulunur.”	Sakızdaki şeker miktarının Ek-1’de yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir.	Ağız kuruluşunun azalması
146.	Karbamit içeren şekersiz sakız	“Karbamit içeren şekersiz sakız plak asitlerini karbamit içermeyen şekersiz sakızlardan daha etkili nötralize eder.”	Sakızdaki şeker miktarının Ek-1’de yer alan şekersiz ile ilgili beyan için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Şekersiz sakızın her parçasının en az 20 mg karbamit içermesi gerekir. Tüketiciye faydalı etkinin yiyecek ve içecek tüketiminden sonra en az 20 dakika çiğneme ile sağlanacağı bilgisi verilir.	Plak asitlerinin nötralizasyonu
147.	Tiamin(B ₁ vitamini)	“Tiamin(B ₁ vitamini) normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki tiamin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Enerji oluşum metabolizması
148.	Tiamin(B ₁ vitamini)	“Tiamin(B ₁ vitamini) sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.”	Gıdadaki tiamin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Sinir sisteminin işlevi
149.	Tiamin(B ₁)	“Tiamin(B ₁ vitamini)	Gıdadaki tiamin miktarının Ek-1’de yer alan	Normal psikolojik

	vitamini)	normal psikolojik fonksiyonlara katkıda bulunur.”	vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	fonksiyonlara katkısı
150.	Tiamin(B ₁ vitamini)	“Tiamin(B ₁ vitamini) kalbin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki tiamin miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kalp fonksiyonu
151.	A Vitamini	“A vitamini normal demir metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Demir metabolizması
152.	A Vitamini	“A vitamini normal mukozanın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal mukozanın ve cildin korunması
153.	A Vitamini	“A vitamini normal cildin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal mukozanın ve cildin korunması
154.	A Vitamini	“A vitamini normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal görme yetisinin korunması
155.	A Vitamini	“A vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonlarının korunması
156.	A Vitamini	“A vitaminin hücre özelleşmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki A vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hücre farklılaşması
157.	B ₁₂ vitamini	“B ₁₂ vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₁₂ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Enerji oluşum metabolizması
158.	B ₁₂ vitamini	“B ₁₂ vitamini sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₁₂ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Nörolojik ve psikolojik fonksiyona katkısı
159.	B ₁₂ vitamini	“B ₁₂ vitamini normal homosistein metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₁₂ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal homosistein metabolizmasına katkısı
160.	B ₁₂ vitamini	“B ₁₂ vitamini normal psikolojik fonksiyonlara katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₁₂ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Nörolojik ve psikolojik fonksiyonlara katkısı
161.	B ₁₂ vitamini	“B ₁₂ vitamini normal kırmızı kan hücresi oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₁₂ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kırmızı kan hücresi oluşumu
162.	B ₁₂ vitamini	“B ₁₂ vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₁₂ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sisteminin fonksiyonu
163.	B ₁₂ vitamini	“B ₁₂ vitamini yorgunluk ve	Gıdadaki B ₁₂ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması

		bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	“kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	
164.	B ₁₂ vitamini	“B ₁₂ vitaminin hücre bölünmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki B ₁₂ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hücre bölünmesi
165.	B ₆ vitamini	“B ₆ vitamini normal sistein sentezine katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₆ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal sistein sentezine katkısı
166.	B ₆ vitamini	“B ₆ vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₆ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
167.	B ₆ vitamini	“B ₆ vitamini sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₆ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Sinir sisteminin işlevi
168.	B ₆ vitamini	“B ₆ vitamini normal homosistenin metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₆ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal homosistenin metabolizmasına katkısı
169.	B ₆ vitamini	“B ₆ vitamini normal protein ve glikojen metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₆ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Protein ve glikojen metabolizması
170.	B ₆ vitamini	“B ₆ vitamini normal psikolojik fonksiyonlara katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₆ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal psikolojik fonksiyonlara katkısı
171.	B ₆ vitamini	“B ₆ vitamini normal kırmızı kan hücreleri oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₆ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kırmızı kan hücresi oluşumu
172.	B ₆ vitamini	“B ₆ vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₆ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sisteminin fonksiyonu
173.	B ₆ vitamini	“B ₆ vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₆ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
174.	B ₆ vitamini	“B ₆ vitamini hormonal aktivitenin düzenlenmesine katkıda bulunur.”	Gıdadaki B ₆ vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Hormonal aktivitenin düzenlenmesi
175.	C vitamini	“C vitamini yoğun fiziksel egzersiz sırasında ve sonrasında bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarının 200 mg C Vitamini içermesi gerekir. Tüketicieye, faydalı etkinin günlük tavsiye edilen C vitamini alımına ek olarak günde 200 mg daha C Vitamini alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Yoğun fiziksel egzersiz sırasında ve sonrasında bağışıklık sisteminin fonksiyonu
176.	C vitamini	“C vitamini kan damarlarının normal fonksiyonu için gerekli”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu	Kollajen oluşumu

		olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.”	karşılması gerekir.	
177.	C vitamini	“C vitamini kemiklerin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Kollajen oluşumu
178.	C vitamini	“C vitamini kırıkdağın normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Kollajen oluşumu
179.	C vitamini	“C vitamini diş etlerinin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Kollajen oluşumu
180.	C vitamini	“C vitamini cildin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Kollajen oluşumu
181.	C vitamini	“C vitamini dişlerin normal fonksiyonu için gerekli olan normal kollajen oluşumuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Kollajen oluşumu
182.	C vitamini	“C vitamini normal enerji oluşum metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Normal enerji oluşum metabolizmasına katkısı
183.	C vitamini	“C vitamini sinir sisteminin normal işleyişine katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Sinir sisteminin işlevi
184.	C vitamini	“C vitamini normal psikolojik fonksiyona katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Normal psikolojik fonksiyonlara katkısı
185.	C vitamini	“C vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonunun korunması
186.	C vitamini	“C vitamini hücrelerin oksidatif strese korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	DNA, protein ve lipidlerin oksidatif hasardan korunması
187.	C vitamini	“C vitamini yorgunluk ve bitkinliğin azalmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Yorgunluk ve bitkinliğin azalması
188.	C vitamini	“C vitamini E vitamininin indirgenmiş formunun	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu	E vitamininin indirgenmiş formunun yeniden

		yeniden oluşmasına katkıda bulunur.”	karşılması gerekir.	oluşması
189.	C vitamini	“C vitamini demir emilimini arttırır.”	Gıdadaki C vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Hem olmayan demir emilimi
190.	D vitamini	“D vitamini kalsiyumun ve fosforun normal emilimine/kullanımına katkıda bulunur.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Kalsiyum ve fosforun emilimi ve kullanımı ile normal kan kalsiyum konsantrasyonunun korunması
191.	D vitamini	“D vitamini normal kan kalsiyum düzeyine katkıda bulunur.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Kalsiyum ve fosforun emilimi ve kullanımı ile normal kan kalsiyum konsantrasyonunun korunması
192.	D vitamini	“D vitamini normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Kemik ve dişlerin korunması
193.	D vitamini	“D vitamini normal kas fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Normal kas fonksiyonu
194.	D vitamini	“D vitamini normal dişlerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Kemik ve dişlerin korunması
195.	D vitamini	“D vitamini bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Bağışıklık sisteminin normal fonksiyonu ve enflamasyon yanıtı
196.	D vitamini	“D vitaminin hücre bölünmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Hücre bölünmesi
197.	E vitamini	“E vitamini hücrelerin oksidatif stresten korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki E vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	DNA, protein ve lipidlerin oksidatif hasardan korunması
198.	K vitamini	“K vitamini normal kan pıhtılaşmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki K vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Kan pıhtılaşması
199.	K vitamini	“K vitamini normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki K vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılması gerekir.	Kemiklerin korunması
200.	Ceviz	“Ceviz damarların esnekliğinin artmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın, günlük tüketim miktarının 30 g ceviz içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 30g ceviz alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Endotele bağlı damar genişlemesini kolaylaştırır
201.	Su	“Su, normal fiziksel ve	Tüketiciye, beyan edilen etkinin, tüm	Normal fiziksel ve

		bilişsel fonksiyonların korunmasına katkıda bulunur.”	kaynaklardan gelen, günde en az 2 L su tüketildiğinde sağlanacağı bilgisi verilir. Bu beyan sadece Doğal Mineralli Sular Hakkında Yönetmeliğe ve/veya İnsani Tüketim Amaçlı Sular Hakkında Yönetmeliğe uygun sular için kullanılabilir.	bilişsel fonksiyonların korunması
202.	Su	“Su vücut sıcaklığının normal düzeninin korunmasına katkıda bulunur.”	Tüketiciye, beyan edilen etkinin günde bütün kaynaklardan gelen en az 2 L su tüketildiğinde sağlanacağı bilgisi verilir. Bu beyan sadece Doğal Mineralli Sular Hakkında Yönetmeliğe ve/veya İnsani Tüketim Amaçlı Sular Hakkında Yönetmeliğe uygun sular için kullanılabilir.	Normal termoregülasyonun korunması
203.	Buğday kepeği lifi	“Buğday kepeği lifi bağırsaktan geçişin hızlanmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki lif miktarının, Ek-1’de yer alan “yüksek lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Tüketiciye, beyan edilen etkinin günde en az 10 g buğday kepeği lifi alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Bağırsaktan geçiş süresinin kısaltılması
204.	Buğday kepeği lifi	“Buğday kepeği lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki lif miktarının, Ek-1’de yer alan “yüksek lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Dışkı hacminin artması
205.	Çinko	“Çinko, normal asit-baz metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Asit-baz metabolizması
206.	Çinko	“Çinko, normal karbonhidrat metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal karbonhidrat metabolizmasına katkısı
207.	Çinko	“Çinko normal bilişsel fonksiyona katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bilişsel fonksiyon
208.	Çinko	“Çinko normal DNA sentezine katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	DNA sentezi ve hücre bölünmesi
209.	Çinko	“Çinko normal doğurganlık ve üremeye katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Doğurganlık ve üreme
210.	Çinko	Çinko normal makro besin öğeleri metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal makro besin öğeleri metabolizmasına katkısı
211.	Çinko	“Çinko yağ asitlerinin normal metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal serum testosteron konsantrasyonunun korunması
212.	Çinko	“Çinko A vitamininin normal metabolizmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	A vitamini metabolizması

213.	Çinko	“Çinko normal protein sentezine katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal protein sentezine katkısı
214.	Çinko	“Çinko normal kemiklerin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Kemiklerin korunması
215.	Çinko	“Çinko normal saçın korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal saçın korunması
216.	Çinko	“Çinko normal tırnakların korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal tırnakların korunması
217.	Çinko	“Çinko normal cildin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Normal cildin korunması
218.	Çinko	“Çinko kandaki normal testosteron düzeyinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Doğurganlık ve üreme
219.	Çinko	“Çinko normal görme yetisinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Görme yetisinin korunması
220.	Çinko	“Çinko bağışıklık sisteminin normal fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Bağışıklık sisteminin fonksiyonu
221.	Çinko	“Çinko hücrelerin oksidatif strese korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	DNA, protein ve lipidlerin oksidatif hasardan korunması
222.	Çinko	“Çinkonun hücre bölünmesinde görevi vardır.”	Gıdadaki çinko miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	DNA sentezi ve hücre bölünmesi
223.	Karbonhidratlar	“Karbonhidratlar normal beyin fonksiyonunun korunmasına katkıda bulunur.”	Tüketiciye, faydalı etkinin tüm kaynaklardan günde 130 g karbonhidrat alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Gıdanın bir porsiyonundaki metabolize edilebilen karbonhidrat (polioller hariç) miktarının en az 20g olması ve Ek-1’de yer alan “düşük şeker” veya “şeker ilavesiz” beyanları için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir. Bu beyan %100 şeker içeren gıdalarda kullanılamaz.	Normal beyin fonksiyonunun korunması
224.	Alfa-siklodekstrin	“Nişasta içeren öğünün bir kısmı olarak alfa-siklodekstrin tüketilmesi öğün sonrası kan glukoz	Öğünün bir parçası olarak, gıdanın porsiyonunun her 50g nişastada 5 g alfa-siklodekstrin içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin öğünün bir parçası olarak alfa-siklodekstrin alındığında	Öğün sonrası glisemik yanıtın azalması

		artışının yavaşlamasına katkıda bulunur.”	sağlanacağı bilgisi verilir.	
225.	Fruktoz	“Fruktoz içeren gıdaların tüketimi, sukroz ya da glukoz içeren gıdalara kıyasla kan glukoz artışının daha düşük olmasını sağlar.”	Şekerle tatlandırılmış gıdalarda veya içeceklerde glukoz ve/veya sukrozun fruktoz ile yer değiştirilmesiyle glukoz ve/veya sukroz içeriğinin en az %30 azaltılması gerekir.	Öğün sonrası glisemik yanıtın azalması
226.	Dokosahekzaen oik asit ve Eikosapentaenoi k asit (DHA/ EPA)	“DHA ve EPA normal kan basıncının korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarının toplam 3 g EPA ve DHA içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 3 g EPA ve DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Beyanın gıda takviyeleri ve/veya zenginleştirilmiş gıdalarda kullanılması durumunda ilave günlük birleşik EPA ve DHA alımının 5 g’ı aşmaması gerektiği bilgisi tüketiciye verilir. Bu beyan çocuklara yönelik gıdalarda kullanılamaz.	Normal kan basıncının korunması
227.	Dokosahekzaen oik asit ve Eikosapentaenoi k asit (DHA/ EPA)	“DHA ve EPA normal kan trigliserit seviyesinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarının 2 g EPA ve DHA içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 2 g EPA ve DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Beyanın gıda takviyeleri ve/veya zenginleştirilmiş gıdalarda kullanılması durumunda ilave günlük birleşik EPA ve DHA alımının 5 g’ı aşmaması gerektiği bilgisi de tüketiciye verilir. Bu beyan çocuklara yönelik gıdalarda kullanılamaz.	Normal(açlık) kan trigliserit konsantrasyonunun korunması
228.	Dokosahekzaen oik asit (DHA)	“DHA normal kan trigliserit seviyesinin korunmasına katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarının 2 g DHA içermesi ve DHA’nın Eikosapentaenoi k asit (EPA) ile birlikte bulunması gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 2 g DHA alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Beyanın gıda takviyeleri ve/veya zenginleştirilmiş gıdalarda kullanılması durumunda ilave günlük birleşik EPA ve DHA alımının 5g’ı aşmaması gerektiği bilgisi de tüketiciye verilir. Bu beyan çocuklara yönelik gıdalarda kullanılamaz.	Normal(açlık) kan trigliserit konsantrasyonunun korunması
229.	Erik (<i>Prunus domestica L.</i>) bitki çeşidinden elde edilen kurutulmuş erik	“Kuru erik normal bağırsak fonksiyonuna katkıda bulunur.”	Gıdanın günlük tüketim miktarının 100 g kuru erik içermesi gerekir. Tüketiciye, faydalı etkinin günde 100 g kuru erik alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	Normal bağırsak fonksiyonunun korunması
230.	Şeker pancarı lifi	“Şeker pancarı lifi dışkı hacminin artmasına katkıda bulunur.”	Gıdadaki lif miktarının, Ek-1’de yer alan “yüksek lif” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	Dışkı hacminin artması
231.	Karbonhidratlar	“Karbonhidratlar,	Bu beyan sadece insanlar tarafından	Normal kas

		iskelet kaslarındaki glikojen depolarının azalması ve kas yorulmasına sebep olan yüksek yoğunluklu ve/veya uzun süreli fiziksel egzersiz sonrası normal kas fonksiyonlarına (kasılma) katkıda bulunur.”	sindirilebilen karbonhidrat sağlayan gıdalar için kullanılır. (polioller hariç) Tüketiciye, faydalı etkinin iskelet kaslarındaki glikojen depolarının azalması ve kas yorulmasına sebep olan yüksek yoğunluklu ve/veya uzun süreli fiziksel egzersiz takip eden ilk 4 saat ve en geç 6 saat içinde vücut ağırlığı başına bütün kaynaklardan toplam 4 g karbonhidrat alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Bu beyan sadece iskelet kaslarındaki glikojen depolarının azalması ve kas yorulmasına sebep olan yüksek yoğunluklu ve/veya uzun süreli fiziksel egzersiz yapan yetişkinlere yönelik gıdalarda kullanılır.	fonksiyonu
--	--	---	--	------------

⁽¹⁾Bu sütunda yer alan bilgiler beyan olarak kullanılmaz. Sadece ‘Beyan’ sütununda yer alan ibareler beyan olarak kullanılır.

Ek-3

HASTALIK RİSKİNİN AZALTILMASINA İLİŞKİN SAĞLIK BEYANLARI LİSTESİ

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

5	Bitkisel steroller /bitkisel stanol esterleri	“Bitkisel steroller ve bitkisel stanol esterleri kan kolesterolünü azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür.”	Tüketiciye, faydalı etkinin günde 1,5-2,4 g bitkisel stanol alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Etkinin boyutu ile sadece sürülebilir yağlar, tereyağ, vb., süt ürünleri, mayonez ve salata sosları kategorisinde yer alan gıdalar için yapılır. Eğer etkinin boyutu belirtilecekse kolesterol düzeyinin ancak %7-10 arasında düşürülebileceği ve bu etkinin elde edilmesi için gerekli tüketim süresinin 2-3 hafta olduğu bilgisi tüketiciye verilir.
6	Bitkisel steroller: bitkilerden ekstrakte edilen, serbest ya da gıda kalitesindeki yağ asitleri ile esterleştirilm iş steroller	“Bitkisel steroller kan kolesterolünü azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür.”	Tüketiciye, faydalı etkinin günde 1,5-2,4 g bitkisel stanol alındığında sağlanacağı bilgisi verilir. Etkinin boyutu ile ilgili referans sadece sürülebilir yağlar, tereyağ, vb., süt ürünleri, mayonez ve salata sosları kategorisinde yer alan gıdalar için yapılır. Eğer etkinin boyutu belirtilecekse kolesterol düzeyinin ancak %7-10 arasında düşürülebileceği ve bu etkinin elde edilmesi için gerekli tüketim süresinin 2-3 hafta olduğu bilgisi tüketiciye verilir.
7	Şekersiz sakız	“Şekersiz sakız plak asitlerinin nötralize edilmesine yardımcı olur. Plak asitleri diş çürüğü gelişimi için bir risk faktörüdür.”	Tüketiciye, faydalı etkinin yemeklerden sonra günde en az 3 kez 2-3 g şekersiz sakızın 20 dakika çiğnendiğinde sağlanacağı bilgisi verilir.
8	Şekersiz sakız	“Şekersiz sakız diş demineralizasyonunun azalmasına yardımcı olur. Diş demineralizasyonu diş çürüğü gelişimi için bir risk faktörüdür.”	Tüketiciye, faydalı etkinin yemeklerden sonra günde en az 3 kez 2-3 g şekersiz sakızın 20 dakika çiğnendiğinde sağlanacağı bilgisi verilir.
9	Kalsiyum ve D vitamini	“Kalsiyum ve D vitamini menopoz sonrası kadınlarda kemik minerallerinin kaybını azaltır. Düşük kemik mineral konsantrasyonu osteoporozla bağlı kemik kırıkları için bir risk faktörüdür.”	Bu beyan sadece 50 yaş ve üstü kadınlar için üretilen, günlük tüketim miktarında en az 400 mg Kalsiyum ve 15 µg D vitamini içeren takviye edici gıdalarda kullanılır. Tüketiciye, faydalı etkinin tüm kaynaklardan günlük 1200 mg Kalsiyum

			ve 20 µg D vitamini alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	
10	Kalsiyum	“Kalsiyum menopoz sonrası kadınlarda kemik minerallerinin kaybını azaltır. Düşük kemik mineral konsantrasyonu osteoporozla bağlı kemik kırıkları için bir risk faktörüdür.”	Bu beyan sadece 50 yaş ve üstü kadınlar için üretilen, günlük tüketim miktarında en az 400 mg Kalsiyum içeren gıdalarda kullanılır. Tüketiciye, faydalı etkinin tüm kaynaklardan günlük 1200 mg Kalsiyum alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	
11	D vitamini	“D vitamini kas güçsüzlüğüne bağlı duruş bozukluğu riskini azaltır. Duruş bozukluğu 60 yaş ve üstü kadın ve erkeklerdeki kemik kırıkları için bir risk faktörüdür.”	Bu beyan sadece 60 yaş ve üstü kadın ve erkekler için üretilen, günlük tüketim miktarında en az 15 µg D vitamini içeren takviye edici gıdalarda kullanılır. Tüketiciye, faydalı etkinin tüm kaynaklardan günlük 20 µg D vitamini alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	
12	Folik asit	“Takviye folik asit alımı maternal folat durumunu artırır. Düşük maternal folat durumu, fetüsün gelişiminde nöral tüp kusurları için bir risk faktörüdür.”	Bu beyan sadece günlük tüketim miktarında en az 400 µg folik asit içeren takviye edici gıdalarda kullanılır. Hamilelik dönemindeki tüketiciye faydalı etkinin, gebelikten en az 1 ay öncesi ve 3 ay sonrasına kadar takviye olarak günlük 400 µg folik asit alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	
13	Tekli ve/veya çoklu doymamış yağ asitleri	“Diyette doymuş yağlar ile doymamış yağların değiştirilmesi kan kolesterol seviyesini azaltır/düşürür. Yüksek kolesterol koroner kalp rahatsızlıklarının gelişiminde bir risk faktörüdür.”	Gıdadaki doymamış yağ miktarının , Ek-1’de yer alan “yüksek doymamış yağ” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	

ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ VE SAĞLIĞINA İLİŞKİN SAĞLIK BEYANLARI LİSTESİ

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

7	İyot	“İyot çocukların normal büyümesine katkıda bulunur.”	Gıdadaki iyot miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	
8	Demir	“Demir çocukların normal bilişsel gelişimine katkıda bulunur.”	Gıdadaki demir miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	
9	Fosfor	“Fosfor çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir.”	Gıdadaki fosfor miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	
10	Protein	“Protein çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir.”	Gıdadaki protein miktarının Ek-1’de yer alan protein ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	
11	D vitamini	“D vitamini çocuklarda normal büyüme ve kemik gelişimi için gereklidir.”	Gıdadaki D vitamini miktarının Ek-1’de yer alan vitamin ve/veya mineraller ile ilgili en az “kaynak” beyanı için geçerli olan koşulu karşılaması gerekir.	

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

Ek-5

KORUMA ALTINA ALINMIŞ TESCİLLİ VERİLERE DAYANDIRILAN SAĞLIK BEYANLARI LİSTESİ

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

		patentlidir sadece patent sahibi firma tarafından kullanılabilir.	aromalı içecekler ya da yoğurt içecekleri (yüksek sıcaklıkta pastörize edilmeyen) tüketildiğinde ya da 3 g WSTC I veya 150 mg WSTC II içeren gıda takviyeleri bir bardak su ya da diğer sıvılarla alındığında sağlanacağı bilgisi verilir.	
--	--	---	--	--

EK-6

Geçiş Süresince Kullanımına İzin Verilen Beslenme ve Sağlık Beyanları Listesi

Beslenme beyanları

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

Sağlık beyanları

Besin ögesi/bileşen	Sağlık beyanı	Beyan koşulu
Yağ	Bu gıda düşük yağ içerir. Düşük yağ kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.	Gıdadaki yağ miktarının, Ek-1'de yer alan ' <i>düşük yağ</i> ' beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.
Doymuş yağ	Bu gıda düşük doymuş yağ içerir. Düşük doymuş yağ kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.	Gıdadaki doymuş yağ miktarının, Ek-1'de yer alan ' <i>düşük doymuş yağ</i> ' beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.
Kolesterol	Bu gıda düşük kolesterol içerir. Düşük kolesterol kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.	Gıdadaki kolesterol miktarının, Ek-1'de yer alan ' <i>düşük kolesterol</i> ' beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.
Sodyum	Bu gıda düşük sodyum içerir. Düşük sodyum yüksek kan basıncı riskinin azalmasına, kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.	Gıdadaki sodyum miktarının, Ek-1'de yer alan " <i>düşük sodyum</i> " beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.

Şeker alkolü/poliol	Bu gıda şeker yerine şeker alkolü/poliol içerir. Şeker alkollerini/polioller dış sağlığının korunmasına yardımcı olur.	Gıdanın şeker yerine şeker alkolü/poliol içermesi ve gıdadaki şeker miktarının Ek-1’de yer alan ‘şekersiz’ beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.
Kalsiyum	Bu gıda yüksek miktarda kalsiyum içerir. Kalsiyum kemik ve dişlerin gelişmesine ve kemik sağlığının korunmasına yardımcı olur.	Gıdadaki kalsiyum miktarının, vitaminler ve mineraller ile ilgili olarak Ek-1’de yer alan “yüksek” beslenme beyanı koşuluna uygun olması gerekir.
Probiyotik mikroorganizma	Bu gıda probiyotik mikroorganizma içerir. Probiyotik mikroorganizmalar sindirim sistemini düzenlemeye ve bağırsıklık sistemini desteklemeye yardımcı olur.	Gıdanın en az 1.0×10^6 kob/g canlı probiyotik mikroorganizma içermesi gerekir.
Prebiyotik bileşen	Bu gıda prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağırsıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler.	<p>- Gıdadaki prebiyotik bileşen miktarının, en az 1,25 g/porsiyon, en fazla 3,75 g/porsiyon olması gerekir.</p> <p>- Beklenen etkinin görülebilmesi için prebiyotik bileşen tüketiminin en az 5 g/gün olması gerektiği gıdanın etiketinde belirtilir.</p>
	Bu gıda prebiyotik bileşen içerir. Prebiyotik bileşenler, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağırsıklık sistemini desteklemeye yardımcı olan probiyotik mikroorganizmaların bağırsakta gelişimini ve yaşamını destekler.	<p><u>Devam formülleri ile bebek ve küçük çocuk ek gıdaları için:</u></p> <p>- Bu beyan, sadece 6 aydan itibaren önerilen devam formülleri ile bebek ve küçük çocuk ek gıdaları için geçerlidir.</p> <p>- Prebiyotik bileşen tüketiminin 8 g/gün’ü aşmaması gerektiği gıdanın etiketinde belirtilir.</p> <p><u>Devam formülleri için:</u></p> <p>- Prebiyotik bileşen miktarının en az 0,6 g/100 kcal ve en çok 1,2 g/100 kcal olması gerekir.</p> <p><u>Bebek ve küçük çocuk ek gıdaları için:</u></p> <p>- Prebiyotik bileşen miktarının en az 0,6 g/100 kcal olması gerekir.</p>
Omega 3 yağ asidi (EPA ⁽¹⁾ ve/veya DHA ⁽²⁾)	Bu gıda omega 3 yağ asidi EPA ve/veya DHA içerir. EPA ve/veya DHA kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.	<p>- 100 g ve 100 kcal gıdadaki EPA ve/veya DHA miktarının en az 80 mg olması gerekir.</p> <p>- Gıdanın etiketinde aşağıdaki bilgilere yer verilir:</p> <p>» EPA ve/veya DHA için önerilen günlük tüketim miktarının en az 250 mg/gün olduğu ve tüketimin 3 g/gün’ü aşmaması gerektiği,</p> <p>» Kanın pıhtılaşmasını önleyici ilaç kullananların doktora başvurularının önerildiği.</p>

<p>Omega 3 yağ asidi (DHA⁽²⁾)</p>	<p>Bu gıda omega 3 yağ asidi DHA içerir. DHA beynin normal gelişimi ile göz ve sinir sisteminin gelişimine yardımcı olur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Bu beyan, sadece 4-13 yaş grubu için geçerlidir. - Gıdadaki DHA miktarının, önerilen tüketim miktarının 100 g katı gıda için en az %15'ini veya 100 mL sıvı gıda için en az %7,5'ini veya 100 kcal için en az %5'ini karşılaması gerekir. - DHA için, aşağıdaki önerilen tüketim miktarlarından yaş grubuna göre uygun olanı dikkate alınır: <ul style="list-style-type: none"> » 4-8 yaş grubu için 90 mg/gün, » 9-13 yaş grubu için 120 mg/gün. - DHA için önerilen günlük tüketim miktarı gıdanın etiketinde belirtilir.
<p>Soya proteini</p>	<p>Bu gıda soya proteini içerir. Soya proteini kolesterol oranını düşürmeye; düşük kolesterol kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gıdadaki soya proteini miktarının en az 6,25 g/porsiyon olması gerekir. - Gıdanın etiketinde aşağıdaki bilgilere yer verilir: <ul style="list-style-type: none"> » Beklenen etkinin görülebilmesi için soya proteini tüketiminin en az 25 g/gün olması gerektiği, » Beklenen etkinin görülebilmesi için diyetdeki kolesterol ve doymuş yağ miktarının düşük olması gerektiği.
<p>Bitkisel sterol ve/veya bitkisel stanol</p>	<p>Bu gıda bitkisel sterol ve/veya bitkisel stanol içerir. Bitkisel sterol ve/veya bitkisel stanol kolesterol oranını düşürmeye; düşük kolesterol kalp ve damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gıdadaki bitkisel sterol ve/veya bitkisel stanol miktarının en az 0,75 g/porsiyon olması gerekir. - Beklenen etkinin görülebilmesi için bitkisel sterol ve/veya bitkisel stanol tüketiminin en az 1 g/gün olması gerektiği gıdanın etiketinde belirtilir. - Bu Yönetmeliğin Ek-2'sinde yer alan bitkisel sterol/ bitkisel stanol ile ilgili zorunlu bilgilere gıdanın etiketinde yer verilir.

⁽¹⁾ Eikosapentaenoik asit

⁽²⁾ Dokosaheksaenoik asit

EK-7

Sağlık Beyanlarına İlişkin Başvuruların Hazırlanması ve Sunulması İle İlgili Teknik Kurallar

Giriş

(1) Bu Ek, bir gıda grubunun, bir gıdanın ya da bileşenlerinin (besin ögesi veya diğer öge veya besin öğelerinin veya diğer öğelerin bir bileşimi dâhil) tüketilmesi ile ilgili sağlık beyanlarına uygulanır. “Gıda grubu, gıda, besin ögesi, diğer öge ve benzeri terimler bu Ek içinde “gıda” olarak anılacaktır.

(2) Bu Ekte belirtilen gerekli verilerin bazılarının başvuru sahibi tarafından sunulmadığı durumlarda, başvuruda yer almayan bu tür veri eksikliklerinin gerekçesi belirtilir.

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

(4) Her bir sağlık beyanı için ayrı bir başvuru hazırlanır. Diğer bir deyişle, her bir başvuru bir gıda ile beyan edilen tek bir etki arasındaki sadece bir ilişki ile ilgili olabilir. Ancak, bilimsel kanıtların bir gıdanın aynı sağlık beyanını içeren önerilen tüm formülasyonları için geçerli olması şartıyla, başvuru sahibi tarafından aynı başvuruda o gıdanın çoklu formülasyonları sağlık beyanını içermeye aday olarak gösterilebilir.

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

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

(7) Gazetelerde, dergilerde, haber bültenlerinde veya bildirimlerde yayımlanan, akademik incelemelerden geçmemiş olan özetler ve makaleler kaynak olarak gösterilemez. Tüketicilere veya kamuya yönelik kitaplar veya kitap bölümleri kaynak olarak gösterilemez.

Bilimsel Doğrulamaya Yönelik Genel İlkeler

(1) Başvuru, bilimsel verilerin tamamı ve kanıtların ağırlığının değerlendirilmesi vasıtasıyla sağlık beyanının doğrulandığını göstermek için sunulan, sağlık beyanı ile ilgili yayımlanmış ve yayımlanmamış, beyan edilen etkiyi destekleyen ve desteklemeyen tüm bilimsel verileri, insan çalışmalarından elde edilen verilere ilişkin kapsamlı bir derleme ile birlikte içerir. Gıdanın tüketilmesi ile beyan edilen etki arasındaki ilişkiyi ele alan insan çalışmalarından elde edilen veriler, sağlık beyanının doğrulanması için gereklidir.

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

(3) Sağlık beyanlarının doğrulanması, mevcut olan bilimsel verilerin tamamı ve kanıtların ağırlığı dikkate alınarak yapılır ve;

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

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

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

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

Gıdanın Özellikleri

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

(1) Gıda bileşeni için;

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

b) Uygun durumlarda, gıda bileşeninin mikrobiyolojik bileşenleri.

(2) Gıda veya gıda grubu için;

a) Gıda matrisinin özellikleri ve gıdanın bileşimi (besin ögesi içeriği dâhil) dâhil olmak üzere, gıdanın veya gıda grubunun tanımı,

b) Gıdanın veya gıda grubunun kaynağı ve spesifikasyonları (özellikle, sağlık beyanı ile ilgili bileşenlerin içeriği).

(3) Tüm durumlar için;

a) Uygun durumlarda, partiden partiye değişkenlik,

b) Uygulanan analitik yöntemler,

c) Uygun durumlarda, üretim koşulları, partiden partiye değişkenlik ve analitik prosedürlere ilişkin yürütülen çalışmaların ve stabilite çalışmalarının sonuçlarının ve değerlendirmelerinin özeti ve saklama koşulları ve raf ömrüne ilişkin değerlendirmeler,

ç) Uygun durumlarda, hakkında sağlık beyanı yapılan bileşenin insan vücudu tarafından kullanılabilir bir formda olduğunu gösteren ilgili veriler ve açıklama,

d) Beyan edilen etkinin ortaya çıkması için emilimin gerekli olmadığı durumlarda (bitkisel steroller, lifler, laktik asit bakterileri için olduğu gibi), bileşenin hedeflenen yere ulaştığına ilişkin veriler ve açıklama,

e) Hakkında sağlık beyanı yapılan bileşenin vücuttaki emilimi veya kullanımını etkileyebilecek olan faktörlere ilişkin mevcut tüm veriler.

Uygun Bilimsel Verilerin Düzenlenmesi

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

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

a) İnsan müdahale çalışmaları, rastgele kontrollü çalışmalar, diğer kontrollü (rastgele olmayan) çalışmalar, diğer müdahale çalışmaları,

b) Gözleme dayalı insan çalışmaları, kohort çalışmaları, vaka-kontrol çalışmaları, enine-kesitli çalışmalar, vaka raporları gibi diğer gözleme dayalı çalışmalar,

c) Biyoyararlılığa ilişkin çalışmalar dâhil olmak üzere, beyan edilen etkiden sorumlu olan gıdanın etki mekanizmasını ele alan diğer insan çalışmaları.

(3) Diğer veriler (insan verileri dışındaki veriler) aşağıdaki çalışmalara dayandırılır:

a) Gıdanın emilimi, dağılımı, metabolizması ve atılımıyla ilgili konuları araştıran çalışmalar, mekanistik çalışmalar ve diğer çalışmaları içeren hayvan verileri,

b) Beyan edilen etkiden sorumlu olan gıdanın etki mekanizması ile ilgili olarak insandan veya hayvandan alınan biyolojik numunelerden elde edilen *ex vivo* veya *in vitro* veriler ve diğer çalışmalar.

Uygun Bilimsel Verilerin Özeti

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

(1) Uygun insan çalışmalarından elde edilen verilerin tamamının, gıda ile beyan edilen etki arasındaki ilişkiyi ne ölçüde desteklediğini gösteren,

(2) Gıda ile beyan edilen etki arasındaki ilişkinin desteklenmesine yardımcı olabilecek diğer uygun çalışmalardan (insan çalışmaları dışındaki çalışmalardan) elde edilen verilerin, söz konusu ilişkiyi nasıl ve ne ölçüde desteklediğini gösteren,

(3) Beyanı destekleyen ve desteklemeyen tüm kanıtlar dâhil olmak üzere, verilerin tamamının dikkate alınması ve kanıtların tartılması suretiyle yapılacak genel değerlendirmeler.

(4) Üçüncü fıkrada bahsedilen genel değerlendirmeler;

a) Gıdanın beyan edilen etkisinin insan sağlığına ne ölçüde yararlı olduğunu,

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

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

ç) Kanıtların elde edildiği özel çalışma gruplarının, beyanın hedef kitesini ne ölçüde temsil ettiğini açık bir şekilde ortaya koyar.

Başvuru Formatı

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

Bölüm 1: İdari ve Teknik Veriler

1.1. İçindekiler listesi

1.2. Başvuru formu

1.3. Genel bilgiler

1.4. Sağlık beyanının özellikleri

1.5. Başvurunun özeti

1.6. Kaynaklar

Bölüm 2: Gıdanın/Bileşenin Özellikleri

2.1. Gıda bileşeni

2.2. Gıda veya gıda grubu

2.3. Kaynaklar

Bölüm 3: Uygun Bilimsel Verilere İlişkin Genel Özet

3.1. Sunulan tüm uygun çalışmaların tablo haline dönüştürülmüş özeti

3.2. Uygun insan çalışmalarından elde edilen verilerin tablo haline dönüştürülmüş özeti

3.3. Uygun insan çalışmalarından elde edilen verilere ilişkin yazılı özet

3.4. İnsan çalışmaları dışındaki diğer uygun çalışmalardan elde edilen verilere ilişkin yazılı özet

3.5. Genel değerlendirmeler

Bölüm 4: Sunulan Uygun Bilimsel Verilerin İçeriği

4.1. Uygun bilimsel verilerin sunulması

4.2. Sunulan uygun veriler

Bölüm 5: Başvuru Ekleri

5.1. Sözlük/kısaltmalar

5.2. Yayımlanmış uygun verilerin kopyaları/çıktıları

5.3. Yayımlanmamış uygun verilere ilişkin tam çalışma raporları

5.4. Diğer

Ek-8

REFERANS ALIM MİKTARLARI

Vitaminler ve Mineraller İçin Günlük Referans Alım Değerleri

Besin ögesi	Beslenme referans değeri ⁽¹⁾	Besin ögesi	Beslenme referans değeri ⁽¹⁾
Vitamin A (µg)	800	Klorür (mg)	800
Vitamin D (µg)	5	Kalsiyum (mg)	800

Vitamin E (mg)	12
Vitamin K (µg)	75
Vitamin C (mg)	80
Tiamin (mg)	1,1
Riboflavin (mg)	1,4
Niasin (mg)	16
Vitamin B6 (mg)	1,4
Folik asit (µg)	200
Vitamin B12 (µg)	2,5
Biotin (µg)	50
Pantotenik asit (mg)	6
Potasyum (mg)	2000

Fosfor (mg)	700
Magnezyum (mg)	375
Demir (mg)	14
Çinko (mg)	10
Bakır (mg)	1
Manganez (mg)	2
Florür (mg)	3,5
Selenyum (µg)	55
Krom (µg)	40
Molibden (µg)	50
İyot (µg)	150

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

Vitamin ve mineraller için belirgin miktar:

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

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

3) Eğer gıda tek porsiyonluk ambalajda sunuluyorsa veya ambalaj sadece tek tüketim birimi içeriyorsa, bir porsiyon ürünün bu bölümde belirtilen beslenme referans değerinin en az %15'ini karşılaması durumunda,

bu miktar belirgin miktar olarak kabul edilir.