

Zoznam zdravotných tvrdení, ktoré možno uvádzať na potravinách podľa článku 13 ods. 3 nariadenia (ES) č. 1924/2006 v zmysle aktuálneho korigenda – Korigendum k nariadeniu Komisie (EÚ) č. 432/2012 zo 16. mája 2012 o povolení určitých zdravotných tvrdení o iných potravinách, ako sú tie, ktoré odkazujú na zníženie rizika ochorenia a na vývoj a zdravie detí

(Úradný vestník Európskej únie L 136 z 25. mája 2012)

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviná a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Aktívne uhlie	Aktívne uhlie prispieva k zníženiu nadmernej plynatosti po jedle.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá obsahuje 1 g aktívneho uhlia na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri 1 g, ktorý sa má užiť minimálne 30 minút pred jedlom alebo krátko po ňom.	
Arabinoxylán vyrobený zo pšeničného endospermu	Konzumácia arabinoxylánu ako súčasť jedla prispieva k zníženiu nárastu glukózy v krvi po tomto jedle.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá obsahuje najmenej 8 g vlákniny bohatej na arabinoxylán (AX) vyrobený zo pšeničného endospermu (najmenej 60 hmotnostných percent AX) na 100 g využiteľných sacharidov v kvantifikovanej porcii ako súčasť jedla. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii vlákniny bohatej na arabinoxylán (AX) ako súčasť jedla.	
Betaglukány	Betaglukány prispievajú k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá obsahuje najmenej 1 g betaglukánov z ovsá, ovsených otrúb, jačmeňa, jačmenných otrúb alebo zo zmesi týchto zdrojov na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 3 g betaglukánov z ovsá, ovsených otrúb, jačmeňa, jačmenných otrúb alebo zmesi týchto betaglukánov.	
Betaglukány z ovsá a jačmeňa	Konzumácia betaglukánov z ovsá alebo jačmeňa ako súčasť jedla prispieva k zníženiu nárastu glukózy v krvi po tomto jedle.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá obsahuje najmenej 4 g betaglukánov z ovsá alebo jačmeňa na každých 30 g využiteľných sacharidov v kvantifikovanej porcii ako súčasť jedla. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii betaglukánov z ovsá alebo jačmeňa ako súčasť jedla.	
Betaín	Betaín prispieva k správnej látkovej premene homocys- teínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá obsahuje aspoň 500 mg betaínu na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 1,5 g betaínu.	Pri použití tohto tvrdenia musí byť spotrebiteľ informovaný o tom, že denný príjem prevyšujúci 4 g môže výrazne zvýšiť hladinu cholesterolu v krvi.
Bielkoviny	Bielkoviny prispievajú k rastu svalovej hmoty.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom bielkovín, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ BIELKOVÍN uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potravinu alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potravinu a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Bielkoviny	Bielkoviny prispievajú k udržaniu svalovej hmoty.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom bielkovín, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ BIELKOVÍN uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Bielkoviny	Bielkoviny prispievajú k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom bielkovín, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ BIELKOVÍN uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Biotín	Biotín prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Biotín	Biotín prispieva k správnejmu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Biotín	Biotín prispieva k správnej látkovej premene makronutrientov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Biotín	Biotín prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Biotín	Biotín prispieva k udržaniu zdravých vlasov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Biotín	Biotín prispieva k zachovaniu zdravých slizníc.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Biotín	Biotín prispieva k udržaniu zdravej pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom biotínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potravinu alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Draslík	Draslík prispieva k správne fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom draslíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Draslík	Draslík prispieva k správne fungovaniu svalov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom draslíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Draslík	Draslík prispieva k udržaniu normálneho krvného tlaku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom draslíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Enzým laktáza	Enzým laktáza zlepšuje trávenie laktózy v prípade osôb, ktoré majú ťažkosti s trávením laktózy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade výživových doplnkov s dávkou najmenej 4 500 FCC (Food Chemicals Codex) jednotiek s návodom pre cieľovú populáciu, aby ich užívala s každým jedlom, ktoré obsahuje laktózu.	Cieľovú populáciu je potrebné informovať aj o tom, že znášanlivosť laktózy je premenlivá a že by si mala vyžadovať informácie o úlohe tejto látky vo svojej strave.
Fluorid	Fluorid prispieva k udržaniu mineralizácie zubov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom fluoridu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Folát	Folát prispieva k rastu zárodočných tkanív počas tehotenstva.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Folát	Folát prispieva k správnej syntéze aminokyselín.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Folát	Folát prispieva k správnej tvorbe krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potravinu alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Folát	Folát prispieva k správnej látkovej premene homocysteínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006	
Folát	Folát prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Folát	Folát prispieva k správne fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Folát	Folát prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Folát	Folát zohráva úlohu v procese delenia buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom folátu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Fosfor	Fosfor prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom fosforu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Fosfor	Fosfor prispieva k správne fungovaniu bunkových membrán.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom fosforu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Fosfor	Fosfor prispieva k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom fosforu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviná a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Glukomanan (konjac mannan)	Glukomanan prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá zabezpečuje denný príjem 4 g glukomananu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 4 g glukomananu.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusenía – pre ľudí s problémami pri prehltaní a v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.
Glukomanan (konjac mannan)	Glukomanan prispieva v rámci diéty so zníženou energetickou hodnotou k zníženiu telesnej hmotnosti.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá obsahuje 1 g glukomananu na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 3 g glukomananu v troch 1 g dávkach spolu s 1 – 2 pohármi vody pred jedlom a v rámci diéty so zníženou energetickou hodnotou.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusenía – pre ľudí s problémami pri prehltaní alebo v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.
Guarová guma	Guarová guma prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá zaisťuje denný príjem 10 g guarovej gumy. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 10 g guarovej gumy.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusenía – pre ľudí s problémami pri prehltaní a v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.
Horčík	Horčík prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Horčík	Horčík prispieva k rovnováhe elektrolytov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Horčík	Horčík prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Horčík	Horčík prispieva k správ- nemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Horčík	Horčík prispieva k správ- nemu fungovaniu svalov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Horčík	Horčík prispieva k normálnej syntéze bielkovín.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Horčík	Horčík prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Horčík	Horčík prispieva k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Horčík	Horčík prispieva k udržaniu zdravých zubov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Horčík	Horčík zohráva úlohu v procese delenia buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom horčíka, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviná a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Hydroxypropyl metylcelulóza (HPMC)	Konzumácia hydroxypropyl metylcelulózy s jedlom prispieva k obmedzeniu zvýšenia glukózy v krvi po tomto jedle.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá obsahuje 4 g HPMC na kvantifikovanú porciu ako súčasť jedla. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii 4 g HPMC ako súčasť jedla.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusená – pre ľudí s problémami pri prehltaní a v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.
Hydroxypropyl metylcelulóza (HPMC)	Hydroxypropyl metylcelulóza prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá zaisťuje denný príjem 5 g HPMC. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 5 g HPMC.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusená – pre ľudí s problémami pri prehltaní a v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.
Chitosan	Chitosan prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá zabezpečí denný príjem 3 g chitosanu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 3 g chitosanu.	
Chlorid	Chlorid prispieva k správ- nemu tráveniu produkovaním kyseliny chlorovodíkovej v žalúdku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom chloridu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	Tvrdenie sa nemôže používať v prípade chloridu, ktorého zdrojom je chlorid sodný.
Cholín	Cholín prispieva k správnej látkovej premene homocysteínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá obsahuje najmenej 82,5 mg cholínu na 100 g alebo 100 ml alebo na jednu porciu potraviná.	
Cholín	Cholín prispieva k správnej látkovej premene lipidov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá obsahuje najmenej 82,5 mg cholínu na 100 g alebo 100 ml alebo na jednu porciu potraviná.	
Cholín	Cholín prispieva k udržaniu normálnej funkcie pečene.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá obsahuje najmenej 82,5 mg cholínu na 100 g alebo 100 ml alebo na jednu porciu potraviná.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Chrómu	Chrómu prispieva k správnej látkovej premene makronutrientov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom trojmocného chrómu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Chrómu	Chrómu prispieva k udržaniu normálnej hladiny glukózy v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom trojmocného chrómu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Jód	Jód prispieva k správnej kognitívnej funkcii.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom jódu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍ-NU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINE-RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Jód	Jód prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom jódu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍ-NU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINE-RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Jód	Jód prispieva k správnejmu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom jódu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍ-NU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINE-RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Jód	Jód prispieva k udržaniu zdravej pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom jódu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍ-NU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINE-RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Jód	Jód prispieva k správnej tvorbe hormónov štítnej žľazy a k správnejmu fungovaniu štítnej žľazy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom jódu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍ-NU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINE-RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Kreatín	Kreatín zvyšuje fyzickú výkonnosť v priebehu krátkodobých po sebe nasledujúcich dávok veľmi intenzívneho cvičenia.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá zabezpečuje denný príjem 3 g kreatínu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 3 g kreatínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravín určených pre dospelých, ktorí vykonávajú veľmi intenzívne cvičenie.

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Kyselina α -linolénová (ALA)	ALA prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom ALA, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ OMEGA-3 MAST- NÝCH KYSELÍN uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 2 g ALA.	
Kyselina dokozahexaénová (DHA)	DHA prispieva k udržaniu správnej funkcie mozgu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje najmenej 40 mg DHA na 100 g a na 100 kcal. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 250 mg DHA.	
Kyselina dokozahexaénová (DHA)	DHA prispieva k udržaniu dobrého zraku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje najmenej 40 mg DHA na 100 g a na 100 kcal. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 250 mg DHA.	
Kyselina eikozapentaénová a kyselina dokozahexaénová (EPA/DHA)	EPA a DHA prispievajú k správnej funkcii srdca.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom EPA a DHA, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ OMEGA-3 MASTNÝCH KYSELÍN uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 250 mg EPA a DHA.	
Kyselina linolová	Kyselina linolová prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje najmenej 1,5 g kyseliny linolovej (LA) na 100 g a na 100 kcal. Spotrebiteľ by mal byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 10 g LA.	
Kyselina olejová	Náhrada nasýtených tukov nenasýtenými tukmi v strave prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá má vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM NENASÝTENÉHO TUKU uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Kyselina pantoténová	Kyselina pantoténová prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom kyseliny pantoténovej, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Kyselina pantoténová	Kyselina pantoténová prispieva k správnej syntéze a látkovej premene steroidných hormónov, vitamínu D a niektorých neurotransmiterov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom kyseliny pantoténovej, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Kyselina pantoténová	Kyselina pantoténová prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom kyseliny pantoténovej, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Kyselina pantoténová	Kyselina pantoténová prispieva k zdravej duševnej výkonnosti.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom kyseliny pantoténovej, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Laktulóza	Laktulóza prispieva k urýchleniu prechodu črevným traktom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje 10 g laktulózy v jednej kvantifikovanej porcii. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri 10 g laktulózy v jednej porcii za deň.	
Mangán	Mangán prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom mangánu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Mangán	Mangán prispieva k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom mangánu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Mangán	Mangán prispieva k normálnej tvorbe spojivového tkaniva.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom mangánu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviná a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Mangán	Mangán prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom mangánu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Mäso alebo ryby	Mäso alebo ryby prispievajú k lepšiemu vstrebávaniu železa, keď sa konzumujú spolu s ďalšími potravinami, ktoré obsahujú železo.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá obsahuje najmenej 50 g mäsa alebo ryby v jednej kvantifikovanej porcii. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii 50 g mäsa alebo ryby spolu s potravinou (potravinami), ktoré obsahujú železo.	
Meď	Meď prispieva k udržaniu zdravých spojivových tkanív.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍ- NU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Meď	Meď prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍ- NU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Meď	Meď prispieva k správnejmu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍ- NU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Meď	Meď prispieva k zdravej pigmentácii vlasov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍ- NU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Meď	Meď prispieva k správnejmu prenosu železa v tele.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍ- NU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Meď	Meď prispieva k zdravej pigmentácii pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom medi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍ- NU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviny a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Meď	Meď prispieva k správne fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom meďi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍ- NU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Meď	Meď prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom meďi, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍ- NU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Melatonín	Melatonín prispieva k zmierneniu subjektívnych pocitov únavy po dlhej ceste lietadlom do iného časového pásma (jet lag).	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje aspoň 0,5 mg melatonínu na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri príjme minimálne 0,5 mg tesne pred časom spania prvý deň cesty a niekoľko nasledujúcich dní po príchode na miesto určenia.	
Melatonín	Melatonín prispieva k skráteniu času potrebného na zaspánie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá obsahuje 1 mg melatonínu na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii 1 mg melatonínu tesne pred spaním.	
Molybdén	Molybdén prispieva k správnej látkovej premene sírnych aminokyselín.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá je aspoň zdrojom molybdénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Monascus purpureus (červená fermentovaná ryža)	Monacolin K z červenej fermentovanej ryže prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá zaisťuje denný príjem 10 mg monacolinu K z červenej fermentovanej ryže. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 10 mg monacolinu K z potravín z červenej fermentovanej ryže.	
Mononenasýtené a/alebo polynenasýtené mastné kyseliny	Náhrada nasýtených tukov nenasýtenými tukmi v strave prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi [MUFA a PUFA sú nenasýtené tuky].	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviny, ktorá má vysoký obsah nenasýtených mastných kyselín, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM NENASÝTENÉHO TUKU uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potravinová alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potravinovej a/alebo doplňujúcej informácie alebo varovania
<p>Náhrady cukru, t. j. intenzívne sladidlá: xylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, erytritol, sukralóza a polydex- tróza; D-tagatóza a izomaltulóza</p>	<p>Konzumácia potravín/nápojov obsahujúcich <názov náhrady cukru> namiesto cukru (*) vyvoláva menší vzostup hladiny glukózy v krvi po ich konzumácii v porovnaní s potravinami/nápojmi, ktoré obsahujú cukor.</p>	<p>Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, cukry v potravinách alebo nápojoch by mali byť nahradené náhradami cukru, t. j. intenzívnymi sladidlami xylitolom, sorbitolom, mannitolom, maltitolom, laktitolom, izomaltom, erytritolom, sukralózou alebo polydextró- zou, alebo ich kombináciou tak, aby potraviny alebo nápoje obsahovali množstvo cukrov znížené najmenej o hodnotu uvedenú v tvrdení SO ZNÍŽENÝM OBSAHOV [NÁZOV ŽIVINY] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.</p> <p>D-tagatóza a izomaltulóza by sa mali nahradiť ekvivalentnými množstvami iných cukrov v rovnakom pomere, ako je pomer uvedený v tvrdení SO ZNÍŽENÝM OBSAHOV [NÁZOV ŽIVINY] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.</p>	
<p>Náhrady cukru, t. j. intenzívne sladidlá: xylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, laktitol, izomalt, erytritol, sukralóza a polydextróza; D-tagatóza a izomaltulóza</p>	<p>Konzumácia potravín/nápojov obsahujúcich <názov náhrady cukru> namiesto cukru (**) prispieva k udržaniu mineralizácie zubov.</p>	<p>Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, cukry v potravinách alebo nápojoch (ktoré znižujú pH plaku pod 5,7), by mali byť nahradené náhradami cukru, t. j. intenzívnymi sladidlami xylitolom, sorbitolom, mannitolom, maltitolom, laktitolom, izomaltom, erytritolom, sukralózou alebo polydextrózou, alebo ich kombináciou v takých množstvách, aby konzumácia týchto potravín alebo nápojov neznížovala pH plaku pod 5,7 počas a do 30 minút po ich konzumácii.</p>	
<p>Náhrada za dávku jedla na účely regulácie hmotnosti</p>	<p>Použitie náhrady za dávku jedla namiesto jedného denného jedla v rámci diéty so zníženou energetickou hodnotou prispieva k udržaniu telesnej hmotnosti po jej znížení.</p>	<p>Aby mohlo byť na potravine uvedené toto tvrdenie, potravinová musí spĺňať špecifikácie stanovené v smernici 96/8/ES týkajúcej sa potravín podľa článku 1 ods. 2 písm. b) uvedenej smernice. Aby sa dosiahol tvrdený účinok, namiesto jedného jedla sa má každý deň použiť náhrada za dávku jedla.</p>	
<p>Náhrada za dávku jedla na účely regulácie hmotnosti</p>	<p>Použitie náhrady za dávku jedla namiesto dvoch denných jedál v rámci diéty so zníženou energetickou hodnotou prispieva k zníženiu telesnej hmotnosti.</p>	<p>Aby mohlo byť na potravine uvedené toto tvrdenie, potravinová musí spĺňať špecifikácie stanovené v smernici 96/8/ES týkajúcej sa potravín podľa článku 1 ods. 2 písm. b) tejto smernice. Aby sa dosiahol tvrdený účinok, namiesto dvoch jedál sa majú každý deň použiť náhrady za dávku jedla.</p>	
<p>Niacín</p>	<p>Niacín prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.</p>	<p>Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinovej, ktorá je aspoň zdrojom niacínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.</p>	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviná a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Niacín	Niacín prispieva k správ- nemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom niacínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Niacín	Niacín prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom niacínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Niacín	Niacín prispieva k zachovaniu zdravých slizníc.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom niacínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Niacín	Niacín prispieva k udržaniu zdravej pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom niacínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Niacín	Niacín prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom niacínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Pektíny	Pektíny prispievajú k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá zaisťuje denný príjem 6 g pektínov. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 6 g pektínov.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusenía – pre ľudí s problémami pri prehltaní a v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.
Pektíny	Konzumácia pektínov s jedlom prispieva k zníženiu nárastu glukózy v krvi po tomto jedle.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá obsahuje 10 g pektínov na kvantifikovanú porciu. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri konzumácii 10 g pektínov ako súčasť jedla.	Upozornenie na nebezpečenstvo udusenía – pre ľudí s problémami pri prehltaní a v prípade požitia s nedostatočným množstvom tekutiny – odporúčanie užívať s veľkým množstvom vody, aby sa látka dostala do žalúdka.

Živina, látka, potravinu alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potravinu a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Polyfenoly v olivovom oleji	Polyfenoly prítomné v olivovom oleji prispievajú k ochrane krvných lipidov (LDL) pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade olivového oleja, ktorý obsahuje najmenej 5 mg hydroxytyrozolu a jeho derivátov (napr. komplex oleuropeín a tyrozol) na 20 g olivového oleja. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 20 g olivového oleja.	
Potraviny s nízkym alebo zníženým obsahom nasýtených mastných kyselín	Zníženie spotreby nasýtených tukov prispieva k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá má aspoň nízky obsah nasýtených mastných kyselín, ako sa uvádza v tvrdení S NÍZKYM OBSAHOM NASÝTENÝCH TUKOV, alebo znížený obsah nasýtených mastných kyselín, ako sa uvádza v tvrdení SO ZNÍŽENÝM OBSAHOM [NÁZOV ŽIVINY] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Potraviny s nízkym alebo so zníženým obsahom sodíka	Zníženie spotreby sodíka prispieva k udržaniu normálneho krvného tlaku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá má aspoň nízky obsah sodíka/soli, ako sa uvádza v tvrdení S NÍZKYM OBSAHOM SODÍKA/SOLI, alebo znížený obsah sodíka/soli, ako sa uvádza v tvrdení SO ZNÍŽENÝM OBSAHOM [NÁZOV ŽIVINY] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Rastlinné steroly a rastlinné stanoly	Rastlinné steroly/stanoly prispievajú k udržaniu normálnej hladiny cholesterolu v krvi.	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme najmenej 0,8 g rastlinných sterolov/stanolov.	
Rezistentný škrob	Nahradenie stráviteľného škrobu v jedle rezistentným škrobom prispieva k zníženiu nárastu glukózy v krvi po tomto jedle.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, v ktorej bol stráviteľný škrob nahradený rezistentným škrobom, takže konečný obsah rezistentného škrobu predstavuje najmenej 14 % celkového škrobu.	
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k správnejmu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviná a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k zachovaniu zdravých slizníc.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k udržaniu zdravých červených krviniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k udržaniu zdravej pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k udržaniu dobrého zraku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k správnej látkovej premene železa.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Riboflavín (vitamín B2)	Riboflavín prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom riboflavínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviná a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Roztoky elektrolytov so sacharidmi	Roztoky elektrolytov so sacharidmi prispievajú k udržaniu vytrvalostnej výkonnosti počas dlhšieho vytrvalostného	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, roztoky elektrolytov so sacharidmi by mali obsahovať 80 – 350 kcal/l zo sacharidov a najmenej 75 % energie by malo pochádzať zo sacharidov, ktoré vyvolávajú vysokú glykemickú reakciu, ako napríklad glukóza, polyméry glukózy a sacharóza. Tieto nápoje by mali okrem toho obsahovať od 20 mmol/l (460 mg/l) do 50 mmol/l (1,150 mg/l) sodíka a osmolalita nápojov by mala byť v rozsahu od 200 do 330 mOsm/kg vody.	
Roztoky elektrolytov so sacharidmi	Roztoky elektrolytov so sacharidmi podporujú absorpciu vody počas telesného cvičenia.	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, roztoky elektrolytov so sacharidmi by mali obsahovať 80 – 350 kcal/l zo sacharidov a najmenej 75 % energie by malo pochádzať zo sacharidov, ktoré vyvolávajú vysokú glykemickú reakciu, ako napríklad glukóza, polyméry glukózy a sacharóza. Tieto nápoje by mali okrem toho obsahovať od 20 mmol/l (460 mg/l) do 50 mmol/l (1,150 mg/l) sodíka a osmolalita nápojov by mala byť v rozsahu od 200 do 330 mOsm/kg vody.	
Selén	Selén prispieva k správnej spermatogenéze.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom selénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Selén	Selén prispieva k udržaniu zdravých vlasov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom selénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Selén	Selén prispieva k udržaniu zdravých nechtov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom selénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Selén	Selén prispieva k správne fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom selénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Selén	Selén prispieva k správne fungovaniu štítnej žľazy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom selénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potravinu alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potravinu a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Selén	Selén prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom selénu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Tiamín	Tiamín prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom tiamínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Tiamín	Tiamín prispieva k správ- nemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom tiamínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Tiamín	Tiamín prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom tiamínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Tiamín	Tiamín prispieva k správnej funkcii srdca.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom tiamínu, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vápnik	Vápnik prispieva k normálnej zrážanlivosti krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vápnik	Vápnik prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vápnik	Vápnik prispieva k normál- nemu fungovaniu svalov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vápnik	Vápnik prispieva k správnej neurotransmisii.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviná a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Vápnik	Vápnik prispieva k správne fungovaniu tráviacich enzýmov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vápnik	Vápnik zohráva úlohu v procese delenia a špecializácie buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vápnik	Vápnik je potrebný na udržanie zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vápnik	Vápnik je potrebný na udržanie zdravých zubov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vápnika, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín A	Vitamín A prispieva k správnej látkovej premene železa.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu A, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín A	Vitamín A prispieva k zachovaniu zdravých slizníc.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu A, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín A	Vitamín A prispieva k udržaniu zdravej pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu A, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín A	Vitamín A prispieva k udržaniu dobrého zraku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu A, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín A	Vitamín A prispieva k správne fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu A, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potravinová alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potravinovej a/alebo doplňujúcej informácie alebo varovanie
Vitamín A	Vitamín A zohráva úlohu v procese špecializácie buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinovej, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu A, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinovej, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k správnejmu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinovej, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k správnej látkovej premene homocysteínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinovej, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinovej, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k správnej tvorbe červených krviniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinovej, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k správnejmu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinovej, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B12	Vitamín B12 prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinovej, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviná a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Vitamín B12	Vitamín B12 zohráva úlohu v procese delenia buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B12, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správnej syntéze cysteínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006	
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správne fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO [NÁZOV MINERÁLU/MINE- RÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správnej látkovej premene homocysteínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k normálnej látkovej premene bielkovín a glykogénu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správnej tvorbe červených krviniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potravinu alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potravinu a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k správne fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín B6	Vitamín B6 prispieva k regulácii hormonálnej činnosti.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu B6, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín C	Vitamín C prispieva k udržaniu správneho fungovania imunitného systému počas intenzívnej telesnej námahy a po nej.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá zabezpečuje denný príjem 200 mg vitamínu C. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 200 mg navyše k odporúčanému dennému príjmu vitamínu C.	
Vitamín C	Vitamín C prispieva k normálnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii krvných ciev.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii chrupaviek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potravinu alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potravinu a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii ďasien.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii zubov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správ- nemu fungovaniu nervového systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správnej funkcii psychiky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín C	Vitamín C prispieva k správ- nemu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potravinu alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potravinu a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Vitamín C	Vitamín C prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín C	Vitamín C prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín C	Vitamín C prispieva k regenerácii redukovanej formy vitamínu E.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín C	Vitamín C zvyšuje vstrebávanie železa.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu C, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín D	Vitamín D prispieva k správ- nemu vstrebávaniu/využitíu vápnika a fosforu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín D	Vitamín D prispieva k normálnej hladine vápnika v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín D	Vitamín D prispieva k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potravinu alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potravinu a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Vitamín D	Vitamín D prispieva k udržaniu správneho fungovania svalov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín D	Vitamín D prispieva k udržaniu zdravých zubov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín D	Vitamín D prispieva k správ- nemu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín D	Vitamín D zohráva úlohu v procese delenia buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu D, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín E	Vitamín E prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu E, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín K	Vitamín K prispieva k správnej zrážanlivosti krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu K, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vitamín K	Vitamín K prispieva k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom vitamínu K, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITAMÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/ MINERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vláknina z jačmenného zrna	Vláknina z jačmenného zrna prispieva k zväčšeniu objemu stolice.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá má vysoký obsah vlákniny, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potravinu alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potravinu a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Vláknina z ovseného zrna	Vláknina z ovseného zrna prispieva k zväčšeniu objemu stolice.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá má vysoký obsah vlákniny, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vláknina z pšeničných otrúb	Vláknina z pšeničných otrúb prispieva k urýchleniu prechodu črevným traktom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá má vysoký obsah vlákniny, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že uvedený účinok sa dosiahne pri dennom príjme najmenej 10 g vlákniny z pšeničných otrúb.	
Vláknina z pšeničných otrúb	Vláknina z pšeničných otrúb prispieva k zväčšeniu objemu stolice.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá má vysoký obsah vlákniny, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Vlašské orechy	Vlašské orechy prispievajú k zlepšeniu pružnosti krvných ciev.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá zaisťuje denný príjem 30 g vlašských orechov. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri dennom príjme 30 g vlašských orechov.	
Voda	Voda prispieva k udržaniu normálnych telesných a kognitívnych funkcií.	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že na dosiahnutie uvedeného účinku by mal denný príjem predstavovať najmenej 2 litre vody zo všetkých zdrojov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade vody, ktorá spĺňa požiadavky smernice 2009/54/ES a/alebo 98/83/ES.
Voda	Voda prispieva k udržaniu správnej regulácie telesnej teploty.	Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že na dosiahnutie uvedeného účinku by mal denný príjem predstavovať najmenej 2 litre vody zo všetkých zdrojov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade vody, ktorá spĺňa požiadavky smernice 2009/54/ES a/alebo 98/83/ES.
Zinok	Zinok prispieva k správnej látkovej premene kyselín a zásad.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k správnej látkovej premene sacharidov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviná a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Zinok	Zinok prispieva k správnej kognitívnej funkcii.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k správnej syntéze DNA.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k plodnosti a správnej reprodukčnej funkcii.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k správnej látkovej premene makronutrientov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k správnej látkovej premene mastných kyselín.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k správnej látkovej premene vitamínu A.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k správnej syntéze bielkovín.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k udržaniu zdravých kostí.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k udržaniu zdravých vlasov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviná a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Zinok	Zinok prispieva k udržaniu zdravých nechtov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k udržaniu zdravej pokožky.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k udržaniu normálnej hladiny testosterónu v krvi.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k udržaniu dobrého zraku.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k správne fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok prispieva k ochrane buniek pred oxidačným stresom.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Zinok	Zinok zohráva úlohu v procese delenia buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom zinku, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Železo	Železo prispieva k správnej kognitívnej funkcii.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Železo	Železo prispieva k správnej látkovej premene dôležitej pre tvorbu energie.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potraviná, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	

Živina, látka, potravinu alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potravinu a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Železo	Železo prispieva k správnej tvorbe červených krviniek a hemoglobínu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Železo	Železo prispieva k správne mu prenosu kyslíka v tele.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Železo	Železo prispieva k správ- nemu fungovaniu imunitného systému.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Železo	Železo prispieva k zníženiu vyčerpania a únavy.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Železo	Železo zohráva úlohu v procese delenia buniek.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá je aspoň zdrojom železa, ako sa uvádza v tvrdení ZDROJ [NÁZOV VITA- MÍNU/VITAMÍNOV] A/ALEBO ZDROJ [NÁZOV MINERÁLU/MI- NERÁLOV] uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Žitná vláknina	Žitná vláknina prispieva k správnej funkcii čriev.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade potravinu, ktorá má vysoký obsah vlákniny, ako sa uvádza v tvrdení S VYSOKÝM OBSAHOM VLÁKNINY uvedenom v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006.	
Živé jogurtové kultúry	Živé kultúry v jogurte alebo kyslomliečnych výrobkoch zlepšujú trávenie laktózy v prípade osôb, ktoré majú ťažkosti s trávením laktózy.	Aby mohlo byť na nich uvedené toto tvrdenie, jogurt alebo kyslo- mliečne výrobky by mali obsahovať najmenej 108 jednotiek, ktoré tvoria kolónie (CFU) živých kvasových mikroorganizmov (Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus a Streptococcus thermophilus) na gram.	
Žuvačka bez obsahu cukru	Žuvačka bez obsahu cukru prispieva k udržaniu mineralizácie zubov.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade žuvačiek, ktoré spĺňajú podmienky používania výživového tvrdenia BEZ OBSAHU CUKRU uvedené v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri žuvaní v trvaní najmenej 20 minút po jedle alebo pití.	

Živina, látka, potraviná alebo kategória potravín	Tvrdenie	Podmienky použitia tvrdenia	Podmienky a/alebo obmedzenia používania potraviná a/alebo doplňujúce informácie alebo varovanie
Žuvačka bez obsahu cukru	Žuvačka bez obsahu cukru prispieva k neutralizácii kyselín spôsobujúcich zubný povlak.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade žuvačiek, ktoré spĺňajú podmienky používania výživového tvrdenia BEZ OBSAHU CUKRU uvedené v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri žuvaní v trvaní najmenej 20 minút po jedle alebo pití.	
Žuvačka bez obsahu cukru	Žuvačka bez obsahu cukru prispieva k zmierneniu pocitu sucha v ústach.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade žuvačiek, ktoré spĺňajú podmienky používania výživového tvrdenia BEZ OBSAHU CUKRU uvedené v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že priaznivý účinok sa dosiahne pri používaní žuvačky vždy vtedy, keď sa dostaví pocit sucha v ústach.	
Žuvačka bez obsahu cukru s karbamidom	Žuvačka bez obsahu cukru s karbamidom neutralizuje kyseliny spôsobujúce zubný povlak účinnejšie než žuvačky bez obsahu cukru bez karbamidu.	Tvrdenie sa môže používať len v prípade žuvačiek, ktoré spĺňajú podmienky používania výživového tvrdenia BEZ OBSAHU CUKRU uvedené v prílohe k nariadeniu (ES) č. 1924/2006. Aby mohlo byť uvedené toto tvrdenie, každý kus žuvačky bez obsahu cukru by mal obsahovať najmenej 20 mg karbamidu. Spotrebiteľ musí byť informovaný o tom, že žuvačka by sa mala po jedle alebo pití žuvať najmenej 20 minút.	