

SEZNAM TVRZENÍ posouzených EFSA k 2. 8. 2011

Seznam tvrzení je orientační, autoři za případné chyby nenesou odpovědnost.

Schválená tvrzení

Neschválená tvrzení

DDD – doporučená denní dávka

Vitaminy

Název	Tvrzení
Niacin	vliv na energetický metabolismus, normální funkci nervového systému, udržování normálního stavu kůže a slizničních membrán snížení (redukce) únavy a vyčerpání zachování normálních psychologických funkcí za podmínky nejméně 15% DDD
	<i>vliv na podporu kostí, zubů, vlasů a nehtů, na koncentraci LDL, HDL cholesterolu, triglyceridů přispívá k normálnímu proudění (toku) krve</i>
Thiamin	normální energetický metabolismus, normální funkce srdce, normální funkce nervového systému přispívá k normálním psychologickým funkcím za podmínky nejméně 15% DDD
	<i>udržení zdravých kostí, zubů, nehtů, vlasů, kůže snížení únavy a vyčerpání</i>
Vitamin A	vliv na buněčné dělení, imunitní systém, udržení zdravé kůže, slizničních membrán, udržení normálního vidění za podmínky nejméně 15% DDD
	<i>udržení zdravých kostí, zubů, vlasů, nehtů, ochrana DNA, bílkovin, lipidů před oxidací</i>
Vitamin B2 Riboflavin	přispívá k zachování normálního energet. metabolismu přispívá k zachování normálního energet. metabolismu železa přispívá k zachování zdravé kůže, sliznic přispívá k zachování červených krvinek přispívá k zachování vidění snížení únavy a vyčerpání ochrana DNA, bílkovin, lipidů před oxidací udržení normální funkce nervového systému
	<i>přispívá k normálním psychologickým funkcím,</i>

	<i>přispívá k udržení zdravých kostí, zubů, vlasů, nehtů</i>
Vitamin B6	<p>příznivý vliv na metabolismus glykogenu a bílkovin, normální funkci nervového systému, normální funkci imunitního systému, normální tvorbu červených krvinek, regulaci hormonální aktivity přispívá k zachování normálního metabolismu homocysteinu přispívá k normální energetické výnosnosti (energetický výdej) metabolismu přispívá k zachování normálních psychických funkcí, ke snížení únavy a únavnosti přispívá k normální syntéze cysteinu za podmínky nejméně 15% DDD</p> <p><i>vliv na mentální výkon udržení zdravých kostí, zubů, vlasů, nehtů a kůže</i></p>
Vitamin B12	<p>vliv na tvorbu červených krvinek, dělení buněk, energetický metabolismus, imunitní systém přispívá k zachování normálních neurologických a psychických funkcí přispívá k zachování normálního metabolismu homocysteinu ke snížení únavy a vyčerpání k normálnímu buněčnému dělení za podmínky nejméně 15% DDD</p> <p><i>udržení zdravých kostí, zubů, vlasů, nehtů a kůže</i></p>
Vitamin C	<p>ochrana DNA, bílkovin, lipidů před oxidací, podpora tvorby kolagenu, funkce nervového a imunitního systému, podpora imunitního systému během a po tělesném cvičení, podpora absorpce nehemového železa (železo z rostlinných zdrojů), podpora energetického metabolismu, snížení únavy a vyčerpání, přispívá k zachování normálních psychologických funkcí, regeneruje redukované formy vitamínu E, přispívá k normálnímu energetickému metabolismu, udržuje normální funkci imunitního systému za podmínky nejméně 15% DDD</p> <p><i>podpora zraku, antioxidační funkce luteinu, úleva v případě podráždění horních cest dýchacích</i></p>

Vitamin D	vliv na vstřebávání a využití vápníku, fosforu z potravy, na normální koncentraci vápníku v krvi, na podporu kostí a zubů vliv na normální dělení buněk udržení normální funkce imunitního systému a správné odezvy na zánět udržení normální svalové funkce za podmínky nejméně 15% DDD
	<i>vliv na funkci štítné žlázy vliv na kardiovaskulární funkce</i>
Vitamin E	ochrana DNA, bílkovin a lipidů před oxidačním poškozením za podmínky nejméně 15% DDD
	<i>udržení normální funkce imunitního systému udržení normálních kostí, zubů, vlasů, nehtů a pleti, regenerace redukovanou formou vitamínu C, udržení normálního krevního oběhu, udržení normální vlasové pokožky udržení normální srdeční funkce, udržení normálního vidění na ochranu oční čočky přispívá k normálním kognitivním funkcím</i>
Kyselina listová (folát)	vliv na krvetvorbu, na metabolismus homocysteinu, na normální funkci imunitního systému, vliv na normální vývoj mateřských tkání během těhotenství přispívá k zachování normálních psychických funkcí snížení únavy a vyčerpání přispívá k normálnímu dělení buněk přispívá k normální syntéze aminokyselin za podmínky nejméně 15% DDD
	<i>vliv na energetický metabolismus vliv na krevní cévy přispívá k normálnímu vidění udržení normálního krevního tlaku</i>
Vitamin K	udržení zdravých kostí vliv na krevní srážlivost za podmínky nejméně 15% DDD
	<i>vliv na srdce a cévy</i>
Biotin	vliv na energetický metabolismus, vliv na metabolismus makronutrientů, podpora kůže, slizničních membrán a vlasů, podpora funkce nervového systému přispívá k zachování normálních psychických funkcí přispívá k metabolismu makronutrientů za podmínky nejméně 15% DDD
	<i>udržení zdravých nehtů, kostí, zubů potlačení únavy a vyčerpání</i>

Kys. pantothenová	vliv na normální duševní výkonnost vliv na syntézu a metabolismus steroidních hormonů, vliv na metabolismus vitamínu D a neurotransmiterů snížení únavy a vyčerpání za podmínky nejméně 15% DDD
	<i>udržení zdravé kůže působí na funkci nadledvinek</i>

Minerální látky

název	tvrzení
Bór	<i>podpora kostí, kloubů prevence a léčba rakoviny prostaty – ne, léčebné tvrzení udržení normální funkce štítné žlázy přispívá k normálním kognitivním funkcím</i>
Draslík	udržení normální muskulární a neurologické funkce udržení normálního krevního tlaku za podmínky nejméně 15% DDD
Fluorid	podpora mineralizace zubů za podmínky nejméně 15% DDD <i>podpora mineralizace kostí</i>
Fosfor	vliv na funkci buněčných membrán, energetický metabolismus, udržování zdravých kostí a zubů za podmínky nejméně 15% DDD <i>snížení únavy a vyčerpání</i>
Fosforečnan sodný	<i>zvýšení vytrvalostního výkonu zvýšení odolnosti /vytrvalosti</i>
Hořčík	vliv na elektrolytickou bilanci, energetický metabolismus, přenos neuronů, smrštění svalů včetně srdečního, buněčné dělení, udržení zdravých kostí, zubů, vliv na syntézu bílkovin přispívá ke snížení únavy a vyčerpání přispívá k zachování normálních psychických funkcí udržuje normální svalovou kontrakci za podmínky nejméně 15% DDD <i>nemá vliv na krevní srážlivost normální produkce hormonů udržuje normální koncentraci glukózy udržuje normální krevní tlak ochrana DNA, bílkovi, lipidů před poškozením oxidací udržení normální funkce imunitního systému udržuje normální krevní tlak během těhotenství vylepšuje obranu proti mentálnímu stresu snižuje hladinu žaludečních kyselin</i>

	<i>udržuje normální metabolismus tuků</i>
Chlorid sodný Chlorid draselný Chlorid vápenatý Chlorid hořečnatý	přispívá k normálnímu trávení a produkci kys. chlorovodíkové v žaludku
Chrom	přispívá k zachování normálního metabolismu makronutrientů zachování normální hladiny glukózy v krvi za podmínky nejméně 15% DDD <i>přispívá k udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti</i> <i>přispívá k snížení únavy a vyčerpání</i>
Jód	vliv na štítnou žlázu, produkci hormonů štítné žlázy, energetický metabolismus, podpora kůže přispívá k zachování normálních poznávacích a neurologických funkcí za podmínky nejméně 15% DDD <i>podpora vlasů, nehtů a zraku</i>
Křemík	<i>stimulování mikrofágů, zvýšení cirkulace lymfocytů</i> <i>ochrana proti hromadění hliníku v mozku</i> <i>zdravé srdce – nedostatečně charakterizováno</i> <i>tvorba ochranné vrstvy na sliznici žaludku</i> <i>neutralizace žaludečních šťáv (kyselin)</i> <i>podpora normální tvorby kolagenu a pojivových tkání</i> <i>udržení normální tvorby kostí, udržuje normální klouby</i> <i>udržení normálního vzhledu a pružnosti pokožky</i> <i>přispívá k normálnímu růstu vlasů a nehtů</i>
Mangan	vliv na ochranu DNA, bílkovin a lipidů před oxidací, udržování zdravých kostí vliv na energetický metabolismus přispívá k normálnímu utváření pojivové tkáně za podmínky nejméně 15% DDD <i>kognitivní funkce</i> <i>snížení únavy a vyčerpání</i>
Měď	ochrana DNA, bílkovin, lipidů před oxidací, normální funkce imunitního systému, udržování normálních konektivních (pojivových) tkání, podpora normálního energetického metabolismu, normální funkce nervového systému, udržování zdravé kůže a pigmentace vlasů pro transport železa za podmínky nejméně 15% DDD <i>normální metabolismus cholesterolu a glukosy, snížení únavy a vyčerpání</i>
Molybden	<i>podpora normálního metabolismu aminokyselin, ochrana DNA, bílkovin, lipidů před oxidačním poškozením</i>
Selen	ochrana DNA, bílkovin a lipidů před oxidací, vliv na imunitní systém, vliv na činnost štítné žlázy, tvorbu spermií udržení zdravých vlasů, nehtů, udržení zdravé štítné žlázy, ochrana DNA, bílkovin, lipidů před poškozením oxidací udržení normální funkce imunitního systému

	za podmínky nejméně 15% DDD <i>vliv na kognitivní (myšlenkové) funkce, vliv na normální funkci prostaty, vliv na normální funkci srdce a krevních cév</i> <i>ochrana před kontaminací těžkými kovy</i> <i>udržení zdravých kloubů</i>
Soda (hydrogenuhlíčan sodný)	<i>redukce žaludečních kyselin – není fyziologicky prospěšné pro obecnou populaci</i> <i>udržení normálního krevního tlaku</i>
Sodík	udržení normální funkce svalů
Uhličitan a hydrogenuhlíčan sodíku a draslíku	<i>zachování normálních kostí</i>
Vápník	vliv na udržení zdravých kostí, zubů, funkci svalů a přenos neuronů, krevní srážlivost, energetický metabolismus, vliv na funkci trávicích enzymů regulace norm. buněčného dělení a diferenc za podmínky nejméně 15% DDD
	<i>udržení normálního krevního tlaku</i> <i>udržení zdravých vlasů a nehtů</i> <i>udržení normální hladiny LDL-cholesterolu</i> <i>udržení normální hladiny HDL-cholesterolu</i> <i>snížení symptomů týkajících se PMS</i> <i>snížení únavy a vyčerpání</i> <i>přispívá k normálním psychologickým funkcím</i> <i>přispívá k udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti</i> <i>propustnost buněčné membrány</i>
Vápník + draslík	<i>udržování normální acidobazické rovnováhy</i>
Vápník + vitamin D	Ca a vit. D zachování zdravých kostí za podmínky nejméně 15% DDD
Zinek	vliv na normální funkci imunitního systému, tvorbu DNA, dělení buněk, ochranu DNA, bílkovin a lipidů před oxidací, vliv na normální kognitivní funkce, metabolismus mastných kyselin, kloubů, zraku, metabolismus vitamínu A, vliv na acidobazickou rovnováhu, plodnost a reprodukci syntéza DNA a buněčné dělení – uváděný účinek „kůže a hojení ran” za podmínky nejméně 15% DDD
	<i>vliv na normální funkci svalů, kloubů, srdce a krevních cév, funkci prostaty</i> <i>udržení normální pleti</i> <i>přispívá k normální syntéze bílkovin</i> <i>udržení normální koncentrace testosteronu v séru</i> <i>snížení únavy a vyčerpání</i> <i>přispívá k normálnímu metabolismu sacharidů</i> <i>udržení normálních vlasů a nehtů</i> <i>přispívá k normální makroživě metabolismu</i>

Železo	vliv na tvorbu červených krvinek a hemoglobinu, transport kyslíku, energetický metabolismus, funkci imunitního systému, kognitivní funkce, dělení buněk snižuje únavu a vyčerpání za podmínky nejméně 15% DDD
	<i>biotransformace z xenobiotických látek a činnost srdce, jater, svalů</i>

Mikroorganismy

název	tvrzení
Bifidobacterium animalis Lafti B94	<i>Bifid. Animalit Laf. Snižuje množství případných střevních patogenních mikroorganismů</i>
Bifidobacterium animalis ssp. lactis Bb-12	<i>imunitní obrana proti patogenům, pokles potenciálně patogenních mikroorganismů zažívacího traktu, přirozené imunitní funkce, snížení příznaků zánětů střev, udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi</i>
Bifidobacterium longum BB536	<i>zlepšení funkce střev (pravidelnost), normální odolnost vůči alergenu – pylu z cedru, snížení potenciálně přítomných gastro-intestinálních mikroorganismů v zažívacím traktu</i>
Lactobacillus coryniformis CECT5711	<i>přirozená obrana / imunitní systém</i>
Lactobacillus fermentum CECT5716	<i>udržení a zvýšení obrany resp. traktu proti patogenním mikroorganismům</i>
Lactobacillus fermentum ME-3	<i>snížení potenciálně patogenních gastro-intestinálních mikroorganismů</i>
Lactobacillus gasseri CECT5714	<i>přirozená obrana / imunitní systém</i>
Lactobacillus johnsonii BFE 6128	<i>snížení potenciálně patogenních střevních mikroorganismů přirozená obranyschopnost imunitního systému, zdraví kůže</i>
Lactobacillus johnsonii NCC 533 (La1) (CNCM I-1225)	<i>zvýšení imunitní obrany proti patogenním střevním mikroorganismům ochrana pokožky proti UV záření – poškození kůže</i>
Lactobacillus paracasei B21060	<i>klesající potenciálně patogenní mikroorganismy zažívacího traktu, udržování normálního střevního tranzitního času, snížení potíží zažívacího traktu</i>
Lactobacillus paracasei LMG P-22043	<i>snížení potenciálně se vyskytujících patogenních gastro-intestinálních (v trávicím traktu vyskytujících) mikroorganismů, snížení trávicí nepohody</i>
Lactobacillus plantarum 299	<i>L. plant. a imunitní systém potlačení potenciálních patogenních mikroorganismů</i>

Lactobacillus plantarum 299v	<i>L.plant. snižuje množství případných střevních patogenních mikroorganismů vliv na imunitní systém snížení nadýmání a plynatosti, ochrana DNA, proteinů a lipidů před oxidačním poškozením</i>
Lactobacillus plantarum BFE 1685	<i>snížení potenciální patogenní střevní mikroflóry přirozená obrana imunitního systému</i>
Lactobacillus reuteri ATCC 55730	<i>snížení potenciálně patogenních mikroorganismů ve střevě přirozená obrana</i>
Lactobacillus rhamnosus	<i>snížení množství patogenních mikroorganismů ve střevě</i>
Lactobacillus rhamnosus ATCC 53103 (LGG)	<i>gastro-intestinální zdraví – nedostatečně charakterizováno udržení mineralizace zubů</i>
Lactobacillus rhamnosus GR-1 (ATCC 55826) Lactobacillus reuteri RC-14 (ATCC 55845)	<i>ochrana proti vaginálním patogenům a kvasinkám</i>
Lactobacillus rhamnosus LB21 NCIMB	<i>snížení potenciální patogenní mikroflóry ve střevě, redukce mutantů streptokoků zažívání zdravé – není definováno</i>
Lactobacillus rhamnosus LB21 NCIMB 40564	<i>pomáhá udržovat střevní mikroflóru narušenou působením antibiotické léčby</i>
Lactobacillus casei F19	<i>Lactobacillus casei F19 je " motor funkce střev"</i>
Lactobacillus gasseri Lactobacillus coryniformis	<i>snížení potenciálně patogenních střevních mikroorganismů, zlepšení střevního průchodu</i>
Lactobacillus paracasei	<i>snížení potenciálně patogenních střevních mikroorganismů</i>
Kysané mléčné produkty zákl. složky Bifidobacterium Bb-12 a rozpustná vláknina	<i>snížují množství případných střevních patogenních mikroorganismů</i>
Kvasinky obecně Bakterie obecně	<i>bez charakterizace – není prokázán efekt</i>
Mikroorganismy obecně	<i>nutno specifikovat rod, kmen ...</i>

Byliny

název	tvrzení
Aegopodium podagraria bršlice kozí noha	<i>podpora nebo dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Ajuga reptans L. zběhovec plazivý	<i>vliv na produkci kožního mazu</i>
Ammi visnaga L.	<i>úleva v případě podráždění horních cest</i>

pakmín	<i>dýchacích</i>
Angelica sinensis angelika	<i>udržování zdravých kloubů, transport kyslíku</i>
Armoracia rusticana křen selský	<i>zlepšení diuretických funkcí</i>
Burské oříšky olej z burských oříšků arašídové máslo vyrobené výhradně z pražených arašídů	<i>udržení normální hladiny LDL cholesterolu v krvi</i>
Calluna vulgaris L. vřes obecný	<i>vliv na vyrovnanou náladu a schopnost usínat</i>
Camellia sinensis L.	<i>zlepšení endotelové vasodilatace, zachování normálního krevního tlaku, zachování normální koncentrace glukózy v krvi, zachování normální koncentrace LDLcholesterolu v krvi, ochrana kůže před UV zářením (zahrnující poškození oxidací), ochrana DNA před poškozením oxidací, ochrana lipidů před poškozením oxidací, přispívá k zachování správných kognitivních funkcí, kardiovaskulární systém, snížení potencionálně patogenních gastro-intestinálních mikroorganismů, imunitní zdraví, posílení těla, ústa</i>
Camellia sinensis L. čajovník čínský obsahující katechiny v zeleném čaji a taniny v černém čaji	<i>ochrana DNA, bílkovin, lipidů před oxidací redukce kyselin způsobujících zubní plak vliv na zdravé kosti snížení potenciální patogenní střevní mikroflóry udržení normálního vidění udržení normálního krevního tlaku udržení normální hladiny cholesterolu</i>
Camellia sinensis L. čajovník čínský obsahující katechiny ze zeleného čaje	<i>přispívá k udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti zvýšením beta-oxidace mastných kyselin snižuje tělesné tuky udržuje normální koncentraci glukózy v krvi</i>
Carthamus tinctorius L. světlice barvířská	<i>podpora kůže, vlasů</i>
Corylus avellana líška obecná	<i>udržování normální kůže</i>
Daucus carota L. karotka	<i>udržení správného vidění</i>
Echium oil (olej z echium plantagineum = hadinec jitrocelovitý)	<i>udržení normální hladiny triglyceridů v krvi</i>
Embllica officinalis Emblika lékařská syrové ovoce	<i>udržení normální hladiny LDL cholesterolu, ochrana DNA, bílkovin a tuků před oxidačním poškozením</i>
Equisetum arvense L.	<i>udržení zdravé kůže, vlasů, kostí, dosažení a</i>

přeslička rolní	<i>udržení normální tělesné hmotnosti</i>
Fagopyrum esculentum pohanka	<i>zdravé horní cesty dýchací</i>
Fraxinus excelsior jasan ztepilý	<i>podpora kloubů, podpora nebo dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Granátové jablko	<i>udržení normální koncentrace cholesterolu udržení normálních erektivních funkcí ochrana lipidů před oxidativním poškozením zvýšení chuti k jídlu po nezamýšlené ztrátě tělesné hmotnosti vedoucí ke zvýšenému přívodu energie udržení normální koncentrace glukózy antioxidant a proti stárnutí</i>
Helianthus tuberosus L. slunečnice topinambur	<i>snížení patogenní mikroflory ve střevě, štěpení laktosy, udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Hibiscus sabdariffa L. ibišek súdánský	<i>podpora střevní mobility, zlepšení vylučovacích (diuretických) funkcí</i>
Chenopodium quinoa L. merlík čilský	<i>podpora zachování zdravých vlasů</i>
Justicia adhatoda L. právenka malabarská	<i>ochrana DNA, bílkovin a lipidů před oxidačním poškozením vliv na normální funkci horních cest dýchacích</i>
Justicia gendarussa L. právenka	<i>zlepšení diuretických funkcí snížení rizika zánětů močových cest</i>
Kaki fruit (ovoce z Diospyros kaki) tomel japonský	<i>Kaki ovoce a zachování (udržení v normálu) zraku</i>
Lathyrus pratensis L. hrachor luční	<i>vliv na horní cesty dýchací</i>
Levisticum officinale libeček lékařský	<i>zlepšení diuretických funkcí</i>
Mandle (konzumace)	<i>udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi, udržení normální erektivní funkce</i>
Ocimum basilicum L. bazalka vonná	<i>podpora diuretických funkcí</i>
Picea abies L. smrk ztepilý	<i>úleva při podráždění horních cest dýchacích</i>
Prunus domestica L. sušené švestky	udržení správné funkce střev
Theobroma cacao L. kakaovník pravý	<i>udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Tussilago farfara L. podběl lékařský	<i>imunitní zdraví – nepřesně specifikovaný termín vliv na horní cesty dýchací</i>
Undaria pinnatifida – Wakame řasa	<i>udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Viola tricolour L. fialka	<i>dráždění horních cest dýchacích</i>

Vlašské ořechy	zlepšení endotel-dependentní vazodilatace - za podmínky 30g denně v rámci vyvážené stravy <i>udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi</i>
Zrno ovesa a ječmene	zvýšení obsahu vlákniny ve stolici podmínka: 6g vlákniny/100g

Ostatní

název	tvrzení
Acacia gum arabská guma	<i>vliv na udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, redukce post-prandiální glykemické odezvy, udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti, udržení normální hladiny glukózy v krvi pokles potencionálně patogenních střevních mikroorganismů, změny v produkci mastných kyselin (SCFA) a pH v zažívacím traktu, změny funkce střev, snížení gastro-intestinálních potíží, údržba fekálního obsahu dusíku a normální koncentrace močoviny v krvi, udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi</i>
Acetyl-L-karnitin	<i>přispívá k normálním kognitivním funkcím</i>
Adenosin trifosfát (ATP)	<i>udržení normální funkce svalů</i>
Aktivní uhlí	snížení nadměrné střevní plynatosti podmínka – 1g nejméně 30minut před jídlem a 1g po jídle <i>snížení nadýmání</i>
Alfa-cyklodextrin	<i>redukce post-prandiální glykemické odezvy udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Alginát sodný	<i>snížení post-prandiální (po jídle) glykemické reakce</i>
Aminokyseliny - s rozvětveným řetězcem	<i>zvětšení a udržení svalové hmoty snížení poklesu aktivity svalů během cvičení zrychlení obnovy svalové činnosti po cvičení vylepšení kognitivních funkcí snížení vnímaného vynaloženého úsilí během cvičení, zdravý imunitní systém</i>
Anthokyanidy z černého rybízu	<i>zlepšení adaptace očí na tmou</i>
Apple cider vinegar (power)	<i>” motor fungování střev”</i>

jablečný ocet (prášek)	
Arabinoxylan z endospermu pšenice	snížení post-prandiální (po jídle) glykemické reakce - nejméně 8g vlákniny bohaté na arabinoxylan na 100g dostupných sacharidů
Astaxanthin	<i>vliv na klouby, šlachy a pojivové tkáně ochrana DNA, bílkovin nebo lipidů před oxidací udržování normálního cholesterolu nebo nízké koncentrace CRP, udržení dobré ostrosti zraku ochrana pokožky před UV zářením – indukované poškození obrana proti Helicobacter pylori přispívá k normálnímu vývoji samčích pohlavních buněk přispívá k normální svalové činnosti podpora zdravého imunitního systému</i>
Beta – alanin	<i>zvýšení fyzické výkonnosti během krátkodobého tréninku oddálení stavu vyčerpání zvýšení svalové zásoby karnosinu</i>
Beta – glukany	pravidelná konzumace beta – glukanu přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi za podmínky nejméně 3g denně <i>udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti udržení a dosažení normální koncentrace glukózy v krvi</i>
Beta – glukany z ovsa a ječmene	udržení normální hladiny LDL-cholesterolu v krvi redukce post-prandiální glykemické odezvy – 4g/ 30g dostupných sacharidů <i>zvýšení sytosti vedoucí ke snížení energetického příjmu trávicí funkce – nedostatečně charakterizováno</i>
β-hydroxy β-methylbutyrát monohydrát (HMB) samostatně nebo v kombinaci s α-ketoisokaproátem acid (KIC)	<i>snížení poškození svalové tkáně při cvičení nárůst svalové hmoty zvýšení svalové síly zvýšení vytrvalostního výkonu obnova kosterní svalové tkáně rychlejší zotavení ze svalové únavy po cvičení</i>
Beta karoten	zachování správné funkce imunitního systému <i>beta karoten a přirozená (fyziologická) imunitní odezva kůže na UV záření při působení slunečního záření ochrana DNA, bílkovin, lipidů před poškozením oxidací, ochrana kůže před UV zářením</i>
Betain	podpora normálního metabolismu homocysteinu – za podmínky příjmu 1,5g denně pozn. – denní dávka ≥ 4g betainu může výrazně zvýšit koncentraci celkového a LDL

	cholesterolu v krvi
Bílkovina	udržení zdravých kostí růst a udržení svalové hmoty
	<i>zvýšení sytosti vede k snížení energetického příjmu, přispívá k udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Bílkoviny, peptidy získané z makrelovitých ryb (bonito)	<i>udržení normálního krevního tlaku</i>
Bílkovina syrovátky	<i>zvýšení pocitu sytosti vedoucí ke snížení přívodu energie, přispívá k udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti, přispívá k růstu nebo udržení svalové hmoty, přispívá k zvýšení tělesné hmotnosti během energetického omezení nebo vytrvalostního tréninku, přispívá k snížení těl. tuku během zvýšení vytrvalostního nebo fázového tréninku po vytrvalostním cvičení, obnova skeletu muskulární tkáně a rychlá obnova po tělesném vyčerpání</i>
Bovinní kolostrum	<i>imunitní zdraví / zdroj imunoglobulinů, podpora funkce imunitního systému v období intenzivního cvičení, podpora zlepšení výkonu při cvičení, podpora nárůstu svalové hmoty, podpora zotavení po cvičení, podpora v léčbě kolitidy, zabraňuje průjmu, snižuje křečovitě příznaky, účinný v řízení gastro-intestinálních poruch, anti-asthenický</i>
C12-peptid (Phe-Phe-Val-Ala-Pro-Phe-Pro-Glu-Val-Phe-Gly-Lys)	<i>udržení normálního krevního tlaku</i>
Celá zrna celozrnná mouka celozrnné potraviny strava bohatá na celá zrna	<i>zachování zdravých střev, střevních funkcí, kontrola hmotnosti, vliv na hladinu glukózy v krvi, hladinu inzulínu, cholesterolu v krvi, glykemický index, trávicí funkce, kardiovaskulární zdraví</i>
Cyamopsis tetragonoloba guma guar	<i>udržení, dosažení normální tělesné hmotnosti, normální koncentrace glukózy</i>
DHA	udržení normální hladiny triglyceridů v krvi udržení normálních funkcí mozku udržení normálního vidění za podmínky nejméně 250mg/denně
	<i>ochrana krevních lipidů před poškozením oxidací, udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti, udržení normálních funkcí spermatózy, vývoj mozku, očí (vidění, nervového systému (děti)</i>

DHA + EPA	<i>vývoj mozku, oka a nervů, zdraví těhotných a kojících žen, splnění zvýšené potřeby omega-3 mastných kyselin v těhotenství, kůže a epitel buňky trávicího traktu, zlepšení nálady, membrány buněčné struktury, protizánětlivé účinky, udržení normální koncentrace LDL-cholesterolu v krvi</i>
EPA	<i>zlepšení nálady, uklidnění zvýšení pozornosti zvýšení chuti k jídlu po nezamýšlené ztrátě hmotnosti vedoucí ke zvýšení energ. Přívodu ochrana krevních lipidů před poškozením oxidací</i>
EPA, DHA, DPA	<p>udržuje normální koncentraci triglyceridů v krvi za podmínky nejméně 2-4g denně udržuje normální krevní tlak za podmínky nejméně 3g denně udržení normálních srdečních funkcí za podmínky nejméně 250mg denně</p> <p><i>udržuje normální hladinu HDL-cholesterolu, normální koncentraci LDL-cholesterolu, udržování, zachování (event. přispívá k výživě) kloubů, udržení normální koncentrace glukózy v krvi, přispívá k normální funkci imunitního systému snížením hladiny eikosanoidů a kyseliny arachidonové- odvozených mediátorů prozánětlivých cytokinů, ovlivňuje činnost imunitního systému, ochrana kůže před fotooxidačním poškozením (indukované UV) zlepšuje vstřebávání EPA a DHA (není vztah potravin ke zdraví)</i></p>
Epigallocatechin galát (EGCG) v kombinaci s kofeinem	<i>podpora udržení normální tělesné hmotnosti</i>
Fermentovaná syrovátka	<i>dobré zdraví</i>
Flavan-3-ols (flavanoly)	<i>vliv na cévní a kožní činnost – nedostatečně stanovena</i>
Flavony kakaa	<i>ochrana lipidů před poškozením oxidací udržení normálního tlaku krve</i>
Fosfatidyl serin	<i>z důvodu nedostatečné charakterizace této látky</i>
Fosfolipidy	<i>ochrana DNA, bílkovin, lipidů před oxidací, vliv na paměť, schopnost učení a koncentrace, na normální funkci nervového systému</i>
Fruktóza	snížení post-prandiální (po jídle) glykemické reakce – upozornění, že vysoký příjem fruktózy může vést k metabolickým obtížím (dislipidémie, inzulínová rezistence a zvýšená viscerální obezita)

Fruktooligosacharidy (FOS) ze sacharózy	<i>snížení potenciálně patologických mikroorganismů zažívacího traktu, změny funkce střev, změny v produkci mastných kyselin (SCFA) a pH zažívacího traktu, snížení gastro-intestinálních potíží, zvýšení absorpce vápníku / hořčiku vede ke zvýšení retence vápníku / hořčiku, udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi, udržení normální (nalačno) koncentrace triglyceridů v krvi</i>
Galakto-oligosacharidy	<i>snížení gastrointestinálních potíží, snížení potenciálních patogenních mikroorganismů</i>
Glucomanan Glukomanan Konjac mannan	pravidelná konzumace glukomananu pomáhá udržet normální hladinu cholesterolu za podmínky nejméně 4g denně redukce tělesné hmotnosti – za podmínky 3g glukomananu na den, tj. 3x denně 1g s 1-2 sklenicemi vody před jídlem v rámci diety se sníženým množstvím energie (nízkoenerg. dieta) pouze pro dospělé! <i>redukce glykemické odezvy po jídle udržení normální hladiny glukózy v krvi udržení normální koncentrace triglyceridů v krvi udržení normální střevní funkce snížení potenciálních gastrointestinálních (žaludečně-střevních) patogenních mikroorganismů</i>
Glukosamin nebo kombinace s chondroitin sulfátem	<i>vliv na klouby vliv na snížení zánětu</i>
Glutamin	<i>Imunita (obranyschopnost) prostupnost střevní stěnou</i>
Guma guar	udržení normální hladiny cholesterolu za podmínky nejméně 10g denně <i>udržení normální hladiny glukózy v krvi zvýšení pocitu sytosti</i>
Glykemické sacharidy	udržování normální funkce mozku podmínka: denní dávka -130g glykemických sacharidů
Hydrolyzovaná guma guar (PHGG)	<i>zvýšení pocitu nasycenosti udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti udržení normální koncentrace triglyceridů udržení normální hladiny cholesterolu redukce post-prandiální glykemické odezvy a udržení normální koncentrace glukózy snížení potenciálně patologických gastro-intestinálních mikroorganismů změny v krátkém řetězci mastných kyselin (SCFA) a pH v gastro-intestinálním traktu změny ve funkci střev</i>

	<i>snížení gastro-intestinálních obtíží</i>
Hydroxypropyl methylcelulosa	snížení glykemické odezvy po jídle udržení normální hladiny cholesterolu v krvi za podmínky nejméně 4g HPMC/1 jídlo
	<i>udržení normální funkce střev zvýšení pocitu sytosti vedoucí ke snížení energetického přívodu</i>
5 – hydroxytryptophan (5-HTP)	<i>zlepšení nálady a pozornosti zvýšení sytosti vede k snížení energetického příjmu</i>
Chitosan	udržení normální hladiny LDL-cholesterolu v krvi podmínka: u dospělých osob 3g chitosanu
	<i>redukce tělesné hmotnosti snížení střevního tranzitního času zmírnění zánětu</i>
Chondroitin a Chondroitin sulfát	<i>podpora kloubů</i>
Cholin	přispívá ke správnému metabolismu lipidů přispívá ke správnému fungování ledvin přispívá ke správnému metabolismu homocysteinu (podmínka nebyla stanovena)
	<i>přispívá k zachování neurologických funkcí přispívá ke správnému vývoji mozkových, neurologických a kognitivních funkcí</i>
Inositol	<i>vliv na normální kognitivní funkce</i>
Intenzivní náhradní sladidla	snížení post-prandiální glykemické odpovědi zachování zubní mineralizace, snížení demineralizace zubů
	<i>přispívá k udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti udržení normální koncentrace glukózy v krvi</i>
Ipriflavin	<i>vliv na minerální denzitu (hustotu) kostí u žen po menopauze</i>
Isoleucin-Prolin-Prolin Valin-Prolin-Prolin	<i>vztah k normálnímu tlaku krve elasticita tepen</i>
Isomalto – oligosacharidy	<i>udržování normální hladiny cholesterolu v krvi snížení postprandiální (po jídle) glykemické odpovědi, zvýšení frekvence denní stolice</i>
Kapsaicin	<i>udržení tělesné hmotnosti po zhubnutí zvýšení oxidace sacharidů</i>
	<i>přispívá k normálnímu růstu vlasů</i>
Kasein bílkovinné hydrolyzáty	<i>růst nebo zachování svalové hmoty zvýšení vytrvalostního výkonu rychlejší zotavení ze svalové únavy po cvičení</i>
α_{S1} – Kasein tryptický hydrolyzát	<i>zmírnění psychického stresu</i>
Káva včetně kyseliny chlorogenové z kávy	<i>ochrana DNA, proteinů a tuků před oxidativním poškozením, udržování normální koncentrace</i>

	<i>glukózy v krvi, udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Koenzym Q10	<i>podpora normálního energetického výdeje (energetické výnosnosti) metabolismu, udržování normálního krevního tlaku ochrana DNA, bílkovin, lipidů před oxidačním poškozením, podpora normálních kognitivních funkcí, udržení normální hladiny cholesterolu v krvi, zvýšení funkční odolnosti a/nebo vytrvalostního výkonu</i>
Kofein	zvýšení vytrvalostního výkonu podmínka – 3mg kofeinu/kg tělesné hmotnosti jednu hodinu před cvičením zvýšení vytrvalosti (zvýšení vytrvalostní kapacity) podmínka – 3mg kofeinu/kg tělesné hmotnosti jednu hodinu před výkonem snížení vnímání námahy (její intenzity) během cvičení podmínka – 4mg kofeinu/kg tělesné hmotnosti jednu hodinu před cvičením zvýšení bdělosti a pozornosti podmínka – 75mg/dávka
	<i>zvýšení fyzického(tělesného) výkonu během krátkodobých vysoce-intenzivních cvičení, zvýšení oxidace tuků vedoucí ke snížení tělesných tuků, zvýšení energetického výdeje vedoucí k redukci tělesné hmotnosti</i>
Kofein a teobromin v kakau (Theobroma cacao L.)	<i>zlepšení nálady</i>
Kreatin	zvýšení fyzické výkonnosti během krátkodobého, vysoce intenzivního cvičení a při opakovaných vlnách cvičení podmínka: 3g, cílová populace = intenzivně cvičící dospělé osoby
	<i>zvýšená pozornost, zlepšení paměti zvýšení kapacity odolnosti (vytrvalosti) zvýšení vytrvalostního výkonu</i>
Kukuřičný olej	<i>udržení správné hladiny LDL cholesterolu</i>
Kyselina dokosahexaenová Kyselina eikosapentaenová Kyselina gamma – linolenová	<i>přispívá k normálním kognitivním funkcím udržování normálních kostí</i>
Kyselina alfa –linolenová	vliv na hladinu cholesterolu v krvi za podmínky nejméně 300mg v denní dávce <i>udržení normálního krevního tlaku</i>

	<i>vliv na vývoj mozkových funkcí, molekulární prekurzor regulující buněčné funkce, udržení normální srdeční funkce, zlepšení nálady</i>
Kyselina gamma – linolenová	<i>udržení zdravých kloubů, udržení zdravé tělesné hmotnosti po její redukci udržení správného periferního prokrvení, udržení normálního krevního tlaku, udržení normální hladiny cholesterolu, udržení zdravých kostí, redukce zánětu udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi, snížení menstruačních potíží, podpora normální kognitivní funkce, udržení bariérové funkce kůže, údržba funkce buněčné membrány, údržba normální struktury, pružnosti a vzhledu pokožky, protizánětlivé účinky</i>
Kyselina linolová	snížení hladiny cholesterolu v krvi za podmínky nejméně 1,5g kyseliny linolové udržení normálního LDL-cholesterolu v krvi <i>zachování zdravých neurologických funkcí udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti zvýšení citlivosti k insulinu, ochrana DNA, bílkovin, lipidů před oxidativním poškozením přispívá ke zlepšení imunity molekulární prekurzor regulující buněčné funkce – nedostatečně charakterizováno ochrana kůže před UV zářením – indukované poškození</i>
Kyselina linolová v kombinaci gamma-linoleovou kyselinou	<i>snížení suchosti v oku</i>
Kyselina alfa-lipoová	<i>ochrana lipidů před oxidací udržení normální koncentrace cholesterolu zvýšení beta-oxidace mastných kyselin udržení normální koncentrace glukózy regenerace genů, genové transkripce, vliv na aktivitu NF-kappa B ochrana nervového systému zvýšení citlivosti na insulin</i>
Kyselina gamma-aminomáselná GABA	<i>vliv na kognitivní funkce</i>
Kyselina hyaluronová	<i>podpora kloubů</i>
Kyselina octová	<i>udržení normálního krevního tlaku</i>
Kyselina olejová jako náhrada nasycených mastných kyselin (SFAs) v potravinách nebo dietě	udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi v případě náhrady směsí SFAs + cis-MUFA nebo SFAs + cis-PUFA nebo SFAs + cis-MUFA + cis-PUFA

	<i>udržení normální koncentrace triglyceridů v krvi</i>
Kyselina sialová	<i>vliv na paměť a učení</i>
Kyselina stearová	<i>udržení normální hladiny cholesterolu</i>
L-arginin	<i>imunitní funkce, zvýšení nebo udržení svalové hmoty, zachování správné tvorby červených krvinek, zachování normálního krevního tlaku, vylepšení endotelové vasodilatace, fyzický výkon a kondice, nervový systém, zachování erektilních funkcí, přispívá k normální spermatogenezi, funkce střev</i>
L-carnitin	<i>rychlejší zotavení ze svalové únavy po cvičení obnova kosterní svalové tkáně zvýšení kapacity vytrvalosti udržení normální hladiny LDL- cholesterolu v krvi přispívá k normální spermatogenezi energetický metabolismus zvýšení koncentrace L-carnitinu a nebo snižování volných mastných kyselin v krvi během těhotenství</i>
L-glutamin	<i>růst a zachování svalové hmoty rychlejší obnovení zásob svalového glykogenu po náročném tréninku obnova kosterní svalové tkáně udržení normální neurologické funkce zvýšená pozornost zlepšení pracovní paměti zachování obranyschopnosti proti patologickým gastrointestinálním mikroorganismům vliv na syntézu bílkovin ve střevě snížení střevní propustnosti stimulace imunitní reakce</i>
L-lysin	<i>imunitní obrana proti herpes viru, udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi, zvýšení chuti k jídlu vedoucí ke zvýšení příjmu energie, podpora normální syntézy bílkovin, udržení normální kosti, zvýšení absorpce vápníku vedoucí ke zvýšení retence vápníku</i>
L-cystein a L-methionin samostatně nebo v kombinaci	<i>udržení zdravých vlasů, nehtů, pleti přispívá k normální tvorbě kolagenu přispívá k normální tvorbě glutathionu</i>
L - karnosin	<i>zvýšení síly svalů, vytrvalosti, vliv na pokožku, udržení normální srdeční funkce</i>
L-ornitin	<i>přispívá k regulaci cyklu močoviny</i>
L-phenylalanin	<i>zvýšení čilosti, zlepšení nálady úleva od bolesti, vylepšení paměti</i>
L-theanin z Camellia	<i>zlepšení kognitivní funkce</i>

sinensis (čajovník čínský)	<i>zmírnění psychického stresu (zátěže) udržení normálního spánku snížení menstruačních obtíží</i>
L - tryptophan	<i>zachování normálního spánku, zlepšení nálady, přispívá k zachování kognitivních funkcí, přispívá k udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
L-tyrosin	přispívá k normální syntéze katecholaminů – tyto hodnoty možno snadno uhradit ve vyvážené stravě
	<i>zvýšení pozornosti přispívá k normální funkci svalů</i>
Laktase enzyme laktáza	přispívá ke štěpení laktózy za podmínky doporučené denní dávky 4500 jednotek s každým jídlem obsahujícím laktózu
Laktóza (mléčný cukr)	<i>zvýšení absorpce vápníku vedoucí k ke zvýšené retenci (vstřebávání) vápníku</i>
Laktulosa	snížení střevní tranzitní doby za podmínky nejméně 10g/v jedné porci za den
	<i>snížení potenciálně patogenních mikroorganismů v zažívacím traktu</i>
Lutein	<i>udržení dobrého vidění – nedostatečné důkazy ochrana DNA, bílkovin, lipidů před poškozením oxidací, ochrana kůže před UV zářením</i>
Lutein v kombinaci se zeaxanthinem	<i>zachování normálního vidění</i>
Lykopen	<i>ochrana DNA, proteinů a lipidů před oxidačním poškozením, ochrana kůže před UV indukci (včetně fotooxidačního) poškození, podpora normální srdeční funkce, udržení normálního vidění</i>
Maltodextrin	<i>snížení postprandiální glykemické odpovědi, udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi, udržení normální (nalačno) koncentrace triglyceridů v krvi, změny ve funkci střev</i>
Maso, ryby	zlepšení absorpce nehemového železa podmínka – 1 porce musí obsahovat alespoň 50g masa nebo ryb
Med	<i>vliv na zdravé dýchání unikátní složení a poměr nutričních složek přinášející energii stimulace metabolismu a imunitního systému</i>
Melatonin	úleva při „únavě“ způsobené přeletem časových pásem za podmínky denní dávky mezi 0,5 – 5mg snížení latence usnutí (času potřebného k usnutí) – 1mg melatoninu před spaním
	<i>redukce počáteční spánkové latence zlepšení kvality spánku</i>

Mesozeaxanthin	<i>udržení zdravého vidění</i>
Methionin	<i>udržení normální koncentrace krevního cholesterolu</i>
MSM (methylsulfonylmethan samotný nebo v kombinaci s glukosamin hydrochloridem)	<i>podpora kloubů přispívá k normální tvorbě kolagenu udržení zdravých vlasů udržení zdravých nehtů udržení acido-basické rovnováhy posílení funkcí imunitního systému udržení normální střevní funkce přispívá k normální syntéze cysteinu MSM a tvorba vitaminůpotřebných pro správné metametabolické funkce</i>
Monacolin K z fermentované červené rýže	udržení normální hladiny LDL cholesterolu podmínka: 10mg monacolinu denně
Monomerní flavan-3-oly z jablek	<i>zlepšení endotel – dependentní vazodilatace</i>
Mykoprotein	<i>udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi, zvyšuje pocit sytosti, tím snižuje energetický příjem</i>
n-3 polynenasycené mastné kyseliny (n-3 PUFAs)	<i>zvýšení absorpce vápníku vede k zvýšené retenci vápníku udržování normálních kostí</i>
Náhrada cukru – xilitolem, sorbitolem	zachování správné mineralizace zubů snížením jejich demineralizace podmínka – upozornění na obalu : Zvýšená konzumace produktu může mít laxativní účinky
Náhrada směsi nasycených mastných kyselin přítomných v potravinách nebo dietě směsi nenasycených mastných kyselin (MUFA) a nebo směsí polynasycených mastných kyselin	udržení normální hladiny LDL cholesterolu v krvi podmínka – produkt musí obsahovat alespoň 45% mastných kyselin přítomných v produktu polynenasycené kyseliny musí obsahovat více než 20% energetické hodnoty produktu
Nukleotidy	<i>zvýšení imunity (obrany) proti patogenům</i>
Olej ze semen černého rybízu	<i>udržování normálního krevního tlaku udržení normální koncentrace LDL- cholesterolu v krvi</i>
Olej z piniových oříšků (Pinus koraiensis)	<i>zvýšení sytosti vedoucí ke snížení přívodu energie</i>
Olej z pšeničných klíčků	<i>udržování normálního krevního tlaku • udržení normální hladiny cholesterolu v krvi udržení normální (nalačno) koncentrace triglyceridů v krvi ochrana kůže před foto-oxidačním (indukované UV) poškozením</i>

	<p><i>udržení normální hydratace pokožky</i></p> <p><i>udržení zdravých kostí</i></p> <p><i>přispívá k zachování normálních neurologických funkcí</i></p> <p><i>přispívá k zachování normálních kognitivním funkcí</i></p> <p><i>přispívá k zachování normální plodnosti</i></p> <p><i>zmírnění menstruačních bolestí, trávicí soustava</i></p> <p><i>ochrana buněk před předčasným stárnutím</i></p>
Oligomerní prokyanidy ze semen vinných hroznů (Vitis vinifera L.)	<i>zlepšení zrakové adaptace na tmu</i>
Olivové biofenoly	<i>snížení potenciálně patogenních střevních mikroorganismů</i>
Olivový olej	<i>udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi, udržení normální koncentrace triglyceridů v krvi, udržení normální koncentrace HDL cholesterolu v krvi, udržení normální koncentrace glukózy v krvi</i>
Palmová a ovesná emulze	<i>přispívá k udržení nebo dosažení normální tělesné hmotnosti</i> <i>zachování tělesné hmotnosti po zhubnutí</i>
Pektin	<p>redukce postprandiální úrovně (po požití jídla) glukózy</p> <p>za podmínky nejméně 10g pektinů v jedné porci jídla</p> <p>udržení normální koncentrace cholesterolu za podmínky nejméně 6g/za den v jedné nebo několika dávkách</p> <p><i>zvýšení pocitu sytosti vedoucí k redukci přívodu energie</i></p>
Phaseolamin	<i>redukce tělesné hmotnosti</i>
Polycosanoly z vosku cukrové třtiny	<i>udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi</i> <i>udržení normální koncentrace HDL cholesterolu v krvi</i>
Polydextróza	<i>změny ve funkci střeva, změny mastných kyselin (krátký řetězec) a pH v zažívacím traktu</i> <i>snížení potenciálně patologických gastrointestinálních mikroorganismů (střevní mikroflora)</i> <i>snížení gastrointestinálních obtíží</i>
Polyfenoly v olivách (olivovém oleji – Olea europaea)	<p>ochrana LDL částí před oxidačním poškozením</p> <p>podmínka – 5 mg hydroxytyrozolu a jeho derivátů (oleuropein komplex a tyrozol)</p> <p>v olivovém oleji denně</p> <p><i>udržení normální koncentrace HDL cholesterolu v krvi, udržení normálního</i></p>

	<i>krevního tlaku, protizánětlivé vlastnosti, přispívá ke zvýšení zdraví dýchacích cest, pomáhá (přispívá) udržet normální funkce trávicího traktu, přispívá k obraně organismu proti vnějším vlivům (činitelům)</i>
Potraviny se sníženým množstvím nasycených mastných kyselin (SFAs)	udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi
Potraviny se sníženým obsahem laktózy	snížení gastrointestinálních potíží
Potraviny se sníženým obsahem sodíku	udržování normálního krevního tlaku
Proanthocyanidy z brusinky (Vaccinium macrocarpon Aiton)	<i>obrana proti bakteriálním patogenním mikroorganismům v močových cestách „výkonní ochránci našich dásní“ „zdravé srdce“</i>
Propolis a flavonoidy propolisu	<i>veškerá tvrzení zamítnuta z důvodu nedostatečné identifikace propolisu a jeho flavonoidů</i>
Pšeničný dextrin	<i>udržení normálního krevního tlaku udržení normální koncentrace triglyceridů udržení normální koncentrace cholesterolu redukce postprandiální glykemické odpovědi zvýšení retence hořčíku a nebo vápníku produkce mastných kyselin s krátkým řetězcem v tlustém střevě snížení potenc. patogenních gastrointestinálních mikroorganismů udržení normální funkce tlustého střeva</i>
Quercetin	<i>ochrana DNA, bílkovin a tuků před oxidativním poškozením, vliv na kardiovaskulární systém, vliv na mentální rozpoložení a výkon, vliv na ledviny a játra</i>
Redukční diety podle DIR. 96/8/EC (nahrazují 1-2 běžná jídla)	vliv na tělesnou hmotnost, vliv na redukcí tělesné hmotnosti udržení tělesné hmotnosti po redukcí za podmínky : nejvíce 250 kcal/porce
Rezistentní škrob definovaný jako rezistentní škrob typu 2 s vysokým obsahem amylozy (RS2)	RS – glykemická odezva po jídle – bylo prokázáno tvrzení, že RS ze všech zdrojů, ve formě stravitelného škrobu v pečených potravinách má vliv na glykemickou odezvu po jídle podmínka – možno použít pro potraviny upravené pečením, s vysokým obsahem sacharidů obsahující nejméně 14% škrobu -jako rezistentní škrob je určeno pro určitou část populace, snažící se snížit glykemickou odezvu po jídle <i>benefit (užitek, prospěch) zažívání, blahodárné působení na normální působení tlustého střeva (trakčníku)</i>

Ribóza	<i>rychlejší zotavení ze svalové únavy po cvičení</i>
Rostlinné steroly a stanoly	zachování normální hladiny (koncentrace) cholesterolu v krvi za podmínky minimálně 0,8g/den v jedné či více dávkách v rámci vyvážené stravy Doporučení pro dospělé osoby. Upozornění : produkty obsahující rostlinné steroly a stanoly nejsou vhodné pro děti do 5 let, těhotné a kojící ženy
	<i>zachování normální velikosti prostaty a normální močení</i>
Rutin	<i>působením na endothelium (vnitřní stěna cév) zlepšuje roztažení cév ochrana DNA, bílkovin, lipidů před oxidativním poškozením</i>
Řepkový olej	<i>udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi, udržení normální koncentrace HDL cholesterolu v krvi</i>
Sacharidy	<i>nízká glykemická odezva nízký glykemický index snížení glykemické odezvy</i>
Sacharidy roztoky elektrolytů	zvýšení absorpce vody během cvičení – roztok by měl obsahovat 80-350 kcal/l ze sacharidů a nejméně 75% energie ze sacharidů vyvolávající vysokou glykemickou odezvu. Dále by nápoje měly obsahovat 460-1150mg/l sodíku a osmolalitu mezi 200-330 mOsm/kg vody udržení vytrvalostního výkonu
	<i>snížení jmenovité vnímané námahy při cvičení využití vyšší vytrvalostní schopnosti zpoždění únavy, zvýšení kapacity odolnosti</i>
Slávka zelenoústá	<i>podpora kloubů, kostí, svalů</i>
Směs lycopenu, proantokyanidů, vitamínů C a E, selenu a beta-karotenu	<i>přispívá k normální tvorbě kolagenu ochrana kůže před UV zářením – indukované poškození</i>
Sodné a draselné soli kyseliny citronové	<i>udržení normálních kostí</i>
Sójové bílkoviny	<i>udržení a dosažení normální tělesné hmotnosti udržení normální hladiny cholesterolu ochrana DNA, bílkovin a lipidů před poškozením oxidací</i>
Sojový fosfatidyl cholin	<i>udržení normální hladiny cholesterolu v krvi přispívá k normálnímu metabolismu tuků zvýšení střevní absorpce glutaminu rychlejší zotavení svalové únavy po cvičení zlepšení neuro-svalových funkcí přispívá k normálním poznávacím funkcím</i>

	<i>udržení normálních neurologických funkcí</i>
Sojové isoflavonoidy	<i>udržení normální kostní hustoty u žen v menopauze ochrana DNA, proteinů a lipidů před oxidačním poškozením, udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi, snížení vazomotorických příznaků spojených s menopauzou, udržení normální tonicity pleti, přispívá k normálnímu růstu vlasů kardiovaskulární zdraví – nedostatečně charakterizováno přispívá ke zdraví horních cest dýchacích – nedostatečně charakterizováno</i>
Spermidin	<i>podpora normálního růstu vlasů</i>
Superoxid dismutáza	<i>ochrana DNA, bílkovin a tuků před oxidačním poškozením, ochrana kůže před foto-oxidačním poškozením (UV – působení) snížení únavy svalů během cvičení efekt na imunitní systém</i>
Švestková šťáva	<i>normální funkce tlustého střeva</i>
Taurin	<i>ochrana DNA, bílkovin, lipidů před oxidací vliv na energetický metabolismus oddálení únavy nebo posílení fyzické výkonnosti ochrana imunitního systému, metabolické procesy (glukóza/kofein), podpora normální kognitivní funkce, udržení normální funkce srdce a svalů, zpoždění nástupu fyzické únavy během cvičení</i>
Triglyceridy středního řetězce	<i>redukce tělesné hmotnosti</i>
Tuky	normální vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích
Velmi nízkokalorické diety	vliv na redukci tělesné hmotnosti
	<i>vliv na snížení pocitu hladu snížení tělesné hmotnosti při současném zachování tělesné hmoty</i>
Vláknina dietní	<i>pocit sytosti, řízení (kontrola) hmotnosti, normální koncentrace glukózy v krvi, normální koncentrace cholesterolu v krvi, normální střevní funkce a jejich pravidelnost, redukce postprandiální glykemické odpovědi, snížení potenciálně patologických mikroorganismů trávicího traktu, zvýšení počtu mikroorganismů trávicího traktu, vstřebávání tuků</i>
Vláknina (pšeničné otruby)	zvětšení objemu stolice, zkrácení doby zažívání – přispívá ke zrychlení metabolismu za podmínky konzumace minimálně 10g denně

	<i>udržování normální hladiny cholesterolu v krvi přispívá k dosažení normální tělesné hmotnosti</i>
Vláknina z cukrové řepy	udržení normální koncentrace LDL cholesterolu v krvi – za podmínky 30g/den <i>snížení postprandiální glykemické reakce, udržení normální koncentrace gluózy v krvi, změny střevní funkce</i>
Voda	udržení normálních fyzikálních a kognitivních funkcí, udržení normální termoregulace – podmínka – 2 litry denně <i>důležitá látka pro všechno živé</i>
Vitaminy, minerální látky, Omega-3 mastné kyseliny	<i>řešeno individuálně pro jednotlivé látky</i>
Xantanová guma	<i>zvýšení pocitu sytosti proti změnám funkce střev</i>
Xylitol jako sladidlo ve žvýkačkách bez obsahu cukru	neutralizuje kyselý zubní plak, mineralizace zubů, snížení zubního plaku <i>obrana proti patogenům ve středním uchu</i>
Zeaxanthin	<i>udržení normálního vidění</i>
Žitná vláknina	změna funkce střev <i>snížení glykemické reakce po jídle udržení normální hladiny LDL-cholesterolu v krvi</i>
Živé jogurtové kultury	zlepšení trávení laktózy u lidí s laktózovou intolerancí za podmínky nejméně 10^8 (kolonií tvořících jednotek) buněk bakterií
Žraločí chrupavka	<i>udržení zdravých kloubů</i>
Žvýkačka bez cukru	neutralizuje kyselý zubní plak, zmírňuje sucho v ústech, mineralizace zubů za podmínky použití nejméně po dobu 20 minut <i>dentální a orální zdraví, ochrana a pevnost zubů, normální tělesná hmotnost snížení tvorby zubního plaku</i>
Žvýkačka bez cukru s fosforyl vápníku - oligosacharidy	<i>zachování mineralizace zubů</i>
Žvýkačka bez cukru s karbamidem	neutralizace plaku podmínka - nejméně 20mg karbamidu/kus při použití nejméně po dobu 20minut po jídle nebo pití
Žvýkačka bez cukru s obsahem fluoridu	údržba mineralizace zubů (cílová populace – nad 6 let)
Žvýkačka bez cukru s pyro a trifosfáty	<i>zdravé dásně a redukce tvorby zubního kamene</i>

● koncentrace cholesterolu v krvi - nebyl nalezen příčinný vztah mezi konzumací oleje z pšeničných klíčků, ale případné účinky by mohly být v souvislosti pouze se složením mastných kyselin (hlavně kyseliny linolové a α -linolenové), nároky na obsah kyseliny linolové a α -linolenové v souvislosti s údržením koncentrace cholesterolu již byly posouzeny s příznivým výsledkem

●● veškerá tvrzení týkající se vývoje a zdraví dětí se schvalují dle článku 14 nařízení EP a R 1924/2006

PŘÍKLADY

1. Nedostatečně charakterizované potraviny nebo jejich složky

ořechy a esenciální mastné kyseliny (omega-3-/omega-6) v ořechovém oleji, anthokyany, proanthokyany, sodium alginát a ulna, vitaminy, minerální látky, stopové prvky a ženšen, vitaminy, minerální látky a lysin a /nebo arginin a/nebo taurin, rostlinné přípravky pro použití do nápojů, Carica papaya L., rybí bílkovina, okyselená voda, nealkonápoje obsahující vápník, potraviny s nízkým obsahem cholesterolu, potraviny s nízkým obsahem trans-mastných kyselin, nealko nápoje ochucené, neochucené obsahující vápník v rozmezí 0,3-0,8 mol/mol kyseliny, kde pH není nižší než 3,7 flavonoidy a kyselina askorbová v ovocných juice zahrnující šťávu z bobulovitého ovoce, flavonoidy z citrusů, flavonoidy z Citrus paradisi Macfad. flavonoidy, flavonoidy z brusinkové šťávy, karotenoidy, polyphenoly, žitný chléb, bílkovinné hydrolyzáty, sacharidy s nízkým glykemickým indexem, sacharidy mající schopnost snižovat glykemický index, vojtěška, energetické nápoje obsahující sacharidy a kofein, polévky

2. Nedostatečně charakterizovaná zdravotní tvrzení

(ve spojení s různými druhy potravin nebo jejich složek)

udržení normální koncentrace glukózy v krvi, udržení zdravých kloubů, svalů, ochrana buněk před stárnutím, antioxidační aktivita, ochrana DNA, bílkovin, lipidů před poškozením oxidací, podpora imunity, potlačení patogenních mikroorganismů v gastro-intestinálním traktu, zdravý a vyvážený trávicí systém, potlačení růstu mikroorganismů trávicího traktu, snížení potenciálně patogenních mikroorganismů trávicího traktu, lepší biologická dostupnost živin, ochrana buněk před předčasným stárnutím, obsah antioxidantů a antioxidační vlastnosti, „zdravé ledviny“, „zdravé močové cesty“, „zdravý močový měchýř“, „zdravé dolní cesty močové“, „zdravá krev“, „prospěšné pro močový systém“, odvodnění, „podporuje vylučovací funkci ledvin“, „prevence tvorby ledvinového písku, kamenů“, „působení na infekci močových cest (moč. traktu)“, energie a vitalita, osvěžení těla, všeobecné zdraví, omlazení, tonizující (posilující), stimulační (povzbuzující), podpora metabolismu (metabolický prospěch), biotransformace cizorodých látek, eliminace (vyloučení) očištění, očišťování, vyloučení těžkých kovů, udržení normální funkce střeva

●● vývoj a zdraví dětí

*biologická vstřebatelnost anthokyanidů z černého rybízu imunitní systém,
obranyschopnost organismu, stimulace imunologických odpovědí organismu,
zmenšení zánětů, zvýšení vylučování vody ledvinami, léčba nemocí, zvýšení počtu
mikroorganismů gastrointestinálního traktu*