

lfd. Nr.	Lebensmittel-kategorie/ Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil	Zusammenhang zwischen Lebensmittel-kategorie/Lebensmittel/Lebensmittelbestandteil und der Gesundheit	Beispiele für ausformulierte gesundheitsbezogene Angaben	vom Meldenden Personengruppe, die von der Angabe erfasst werden, eingeschränkt auf ...	Bedingungen								
					Verzehrmenge des (Bezugs-) Lebensmittels			Dauer des Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen		
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit			
81	Calcium	Beitrag zur Knochengesundheit incl. Mineralisierung und Knochendichtebau	Calcium ist notwendig für normale Knochenstruktur.										
82	Calcium	Beitrag zur Knochengesundheit incl. Mineralisierung und Knochendichtebau	Calcium unterstützt einen gesunden Knochenaufbau und starke Knochen										
83	Calcium	Beitrag zur Knochengesundheit incl. Mineralisierung und Knochendichtebau	Calcium ist notwendig für eine adäquate Knochendichte.										
84	Calcium	Beitrag zur Knochengesundheit incl. Mineralisierung und Knochendichtebau	Calcium in Milchprodukten hilft starke Knochen aufzubauen.										
85	Calcium	Beitrag zur Nervenübertragung/Funktion	Calcium ist notwendig für normale Nervenfunktionen.										
86	Calcium	Freie Calciumionen: Funktion eines intra-zellulären Botenstoffs (sek. Messenger)	Calcium ist wichtig für die intrazelluläre Signalübermittlung.										
87	Calcium	Freie Calciumionen: Funktion eines intra-zellulären Botenstoffs (sek. Messenger)	Calcium ist wichtig für die Erregungsübertragung im Nervensystem.										
88	Calcium	Freie Calciumionen: Funktion eines intra-zellulären Botenstoffs (sek. Messenger)	Calcium ist wichtig für die elektromechanische Kopplung im Muskel.										
89	Calcium	Bildung von Thrombin aus Prothrombin ist an die Anwesenheit von Calcium gebunden	Calcium ist wichtig für die Blutgerinnung.										
90	Calcium	Calciumsalze in Kollagematrix dienen der mechanischen Stabilität des Skelettsystems	Calcium ist wichtig für die Stabilisierung von Knochen und Zähnen.										
91	Calcium	Calciumsalze in Kollagematrix dienen der mechanischen Stabilität des Skelettsystems	Calcium unterstützt den Aufbau starker Knochen.										
92	Calcium	Calciumphosphat in Kollagematrix dient als Calcium- und Phosphatreservoir	Calcium kann helfen, die Knochendichte zu erhöhen.										
93	Calcium	Knochendichte/Knochengesundheit	Calcium ist wichtig zum Erhalt der Knochendichte.										
94	Calcium	Kalzium (bzw. dessen zulässige Salze wie z. B. Kalziumkarbonat)	Calcium ist essentieller Mineralstoff für den Aufbau von Knochen und Zähnen.										
95	Calcium	Kalzium (bzw. dessen zulässige Salze wie z. B. Kalziumkarbonat)	Calcium ist wichtig für stabile Knochen.										
96	Calcium	Calcium stabilisiert Zellmembranen	Calcium stabilisiert die Zellmembranen.										
97	Calcium	Kalzium bildet zusammen mit Phosphor und Magnesium das Grundgerüst des menschlichen Skeletts und der Zähne.	Calcium ist essentieller Mineralstoff für den Aufbau von Knochen und Zähnen.										
98	Calcium	Kalzium bildet zusammen mit Phosphor und Magnesium das Grundgerüst des menschlichen Skeletts und der Zähne.	Calcium ist wichtig für stabile Knochen.										

lfd. Nr.	Lebensmittel-kategorie/ Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil	Zusammenhang zwischen Lebensmittel-kategorie/Lebensmittel/Lebensmittelbestandteil und der Gesundheit	Beispiele für ausformulierte gesundheitsbezogene Angaben	vom Meldenden Personengruppe, die von der Angabe erfasst werden, eingeschränkt auf ...	Bedingungen								
					Verzehrmenge des (Bezugs-) Lebensmittels			Dauer des Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen		
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit			
99	Calcium	Gesunde / feste Knochen (einschl. Aufbau, Mineralisierung, Dichte der Knochen)	Calcium ist für Entwicklung und Erhalt starker / gesunder Knochen wichtig.										
101	Calcium	Knochen und Zähne	Calcium für starke Knochen.										
102	Calcium	Knochen und Zähne	Calcium für den Erhalt und Aufbau der Knochen.										
103	Calcium	Knochen und Zähne	Calcium ist wichtig für die Knochendichte.										
104	Calcium	Knochen und Zähne	Calcium zur Optimierung der maximalen Knochenmasse.										
105	Calcium	Blutgerinnung	Calcium beeinflusst die Blutgerinnung.										
106	Calcium	Knochenbaustein / Knochenstruktur	Calcium ist ein wichtiges Baumaterial für den Knochen.										
107	Calcium	Knochenbaustein / Knochenstruktur / Knochenstoffwechsel	Calcium ist ein Knochenbaustein.										
108	Calcium	Knochenbaustein / Knochenstruktur / Knochenstoffwechsel	Calcium kann den Knochenstoffwechsel auf ernährungsphysiologische / nutritive Weise günstig beeinflussen.										
109	Calcium	Knochenbaustein / Knochenstruktur / Knochenstoffwechsel	Calcium kann den Knochenstoffwechsel unterstützen.										
110	Calcium	Knochenbaustein / Knochenstruktur / Knochenstoffwechsel	Calcium unterstützt den Aufbau und die Erhaltung des Knochens.										
111	Calcium	Knochenbaustein / Knochenstruktur / Knochenstoffwechsel	Calcium unterstützt den Knochenstoffwechsel.										
112	Calcium	Knochenbaustein / Knochenstruktur / Knochenstoffwechsel	Calcium unterstützt den Knochenstoffwechsel sowie den Aufbau und den Erhalt der Skelettstrukturen.										
113	Calcium	Knochenbaustein / Knochenstruktur / Knochenstoffwechsel	Calcium ist wichtig für den Knochenaufbau.										
114	Calcium	Muskelfunktion	Calcium beeinflusst die Muskelkontraktion.										
115	Calcium	Nervenfunktion	Calcium beeinflusst die Reizübertragung zwischen Nervenzellen.										
116	Calcium	Nervenfunktion	Calcium ist wichtig für die Signalübertragung der Zellen.										
117	Calcium	gesunde Knochen/Knochenfestigkeit, einschließlich Knochenstruktur, Knochenmineralisierung, Knochendichte	Calcium ist notwendig für die normale Struktur von Knochen/gesunden Knochen.										MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
118	Calcium	gesunde Knochen/Knochenfestigkeit, einschließlich Knochenstruktur, Knochenmineralisierung, Knochendichte	Calcium fördert die Bildung und Stärkung von Knochen/gesunder Knochen.										MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
119	Calcium	Aufbau der Knochen	Calcium ist wichtig für den Aufbau der Knochen.										
120	Calcium	Blutgerinnung	Calcium ist wichtig für die Blutgerinnung.										

lfd. Nr.	Lebensmittel-kategorie/ Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil	Zusammenhang zwischen Lebensmittel- kategorie/Lebensmittel/ Lebensmittelbe- standteil und der Gesundheit	Beispiele für ausformulierte gesundheitsbezogene Angaben	vom Meldenden Personengruppe, die von der Angabe erfasst werden, eingeschränkt auf ...	Bedingungen														
					Verzehrmenge des (Bezugs-) Lebensmittels			Dauer des Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen								
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit									
121	Calcium	neuromuskuläre Erregbarkeit	Calcium ist wichtig für die neuromuskuläre Erregbarkeit.																
122	Calcium	Knochendichte/Knochengesundheit	Calcium ist wichtig zum Erhalt der Knochendichte.																
123	Calcium	Knochendichte/Knochengesundheit	Calcium ist wichtig zum Erhalt der Knochengesundheit.																
124	Eisen	Sauerstofftransport (Wichtiger Bestandteil sauerstoff- und elektronenübertragender Wirkgruppen: Hämoglobin, Myoglobin, Enzyme u.a.)	Eisen ist wichtig für die Hämoglobinbildung und den Sauerstofftransport.																
125	Eisen	Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin	Eisen wird für die Blutbildung benötigt.																
126	Eisen	Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin	Eisen ist für die Bildung von Hämoglobin und der roten Blutkörperchen erforderlich.																
127	Eisen	Sauerstofftransport ins Gewebe	Eisen ist für den Sauerstofftransport im Körper notwendig.																
128	Eisen	Blutbildung	Eisen für den Aufbau der roten Blutkörperchen.																
129	Eisen	Blutbildung	Eisen für die Blutbildung.																
130	Eisen	Blutbildung	Eisen ist wichtig für die Blutbildung.																
131	Eisen	Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff:	Eisen ist notwendig für die normale Versorgung des Körpers mit Sauerstoff.																MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
132	Iod	Energiestoffwechsel:	Iod ist notwendig für den normalen Energiestoffwechsel.																MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
133	Iod	Produktion und Steuerung von Schilddrüsenhormonen	Iod ist notwendig für Schilddrüsenwachstum und -funktion.																MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
134	Iod	Produktion und Steuerung von Schilddrüsenhormonen	Iod ist essentiell für die Produktion von Schilddrüsenhormonen.																MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
135	Jod	Bestandteil der Schilddrüsenhormone	Jod ist ein Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die unter anderem den Energiestoffwechsel aktivieren.																
136	Jod	Funktion der Schilddrüse und Produktion des Schilddrüsenhormons	Jod wird für Wachstum und Funktion der Schilddrüse benötigt.																
137	Jod	Funktion der Schilddrüse und Produktion des Schilddrüsenhormons	Jod ist für die Produktion von Schilddrüsenhormonen essenziell.																
138	Jod	Energiestoffwechsel	Jod wird für den Energie-Stoffwechsel benötigt.																
139	Jod	Jodstoffwechsel	Jod ist wichtig für die Synthese des Schilddrüsenhormons.																
140	Jod	Jodstoffwechsel	Jod - wichtiger Einfluss auf die Schilddrüsenfunktion																

lfd. Nr.	Lebensmittel-kategorie/ Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil	Zusammenhang zwischen Lebensmittel-kategorie/Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil und der Gesundheit	Beispiele für ausformulierte gesundheitsbezogene Angaben	vom Meldenden Personengruppe, die von der Angabe erfasst werden, eingeschränkt auf ...	Bedingungen								
					Verzehrmenge des (Bezugs-) Lebensmittels			Dauer des Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen		
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit			
141	Jodid	Schilddrüsenfunktion	Jodid ist notwendig für die Produktion der Schilddrüsenhormone.										
142	Magnesium	Aktivator von Enzymen des Energiestoffwechsels	Magnesium aktiviert Enzyme des Energiestoffwechsels.										
143	Magnesium	Energiestoffwechsel, Muskelfunktion	Magnesium ist notwendig für den Energiestoffwechsel und die Muskelaktivität.										
144	Magnesium	Nervensystem	Magnesium ist notwendig für die Signalübertragung von Nervenzellen.										
145	Magnesium	Energiestoffwechsel/Muskulatur; Nervensystem; Blut	Magnesium ist wichtig für den Energiestoffwechsel.										
146	Magnesium	Magnesium ist wichtig für den Energiestoffwechsel	Magnesium ist wichtig für den Energiestoffwechsel.										
147	Magnesium	Magnesium ist Aktivator von mehr als 300 Enzymsystemen und spielt eine Rolle in zahlreichen Stoffwechselprozessen. Es ist an allen Prozessen beteiligt, die ATP-abhängig sind und damit Energie verbrauchen.	Magnesium ist wichtig für einen gesunden Energiestoffwechsel.										
148	Magnesium	Magnesium ist Aktivator von mehr als 300 Enzymsystemen und spielt eine Rolle in zahlreichen Stoffwechselprozessen. Es ist an allen Prozessen beteiligt, die ATP-abhängig sind und damit Energie verbrauchen.	Magnesium spielt eine wichtige Rolle in der Eiweiß- und Nukleinsäuresynthese.										
149	Magnesium	Magnesium ist Aktivator von mehr als 300 Enzymsystemen und spielt eine Rolle in zahlreichen Stoffwechselprozessen. Es ist an allen Prozessen beteiligt, die ATP-abhängig sind und damit Energie verbrauchen.	Magnesium ist wichtig für die Elektrolyt-Balance / Gleichgewicht.										
150	Magnesium	Energiestoffwechsel	Magnesium ist wichtig für den Energiestoffwechsel.										
151	Magnesium	Energiestoffwechsel.	Magnesium ist notwendig für den normalen Energiestoffwechsel.										MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
152	Magnesium	Nerven und Muskeln:	Magnesium ist notwendig für die normale Funktion von Nerven und Muskeln.										MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
153	Magnesium (bzw. dessen zulässige Salze wie z. B. Magnesiumcitrat)	Magnesium ist Aktivator von mehr als 300 Enzymsystemen und spielt eine Rolle in zahlreichen Stoffwechselprozessen. Es ist an allen Prozessen beteiligt, die ATP-abhängig sind und damit Energie verbrauchen	Magnesium ist wichtig für einen gesunden Energiestoffwechsel.										

Ifd. Nr.	Lebensmittel-kategorie/ Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil	Zusammenhang zwischen Lebensmittel-kategorie/Lebensmittel/ Lebensmittelbestandteil und der Gesundheit	Beispiele für ausformulierte gesundheitsbezogene Angaben	vom Meldenden Personengruppe, die von der Angabe erfasst werden, eingeschränkt auf ...	Bedingungen								
					Verzehrmenge des (Bezugs-) Lebensmittels			Dauer des Verzehr-/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen		
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit			
154	Magnesium (bzw. dessen zulässige Salze wie z. B. Magnesiumcitrat)	Magnesium ist Aktivator von mehr als 300 Enzymsystemen und spielt eine Rolle in zahlreichen Stoffwechselprozessen. Es ist an allen Prozessen beteiligt, die ATP-abhängig sind und damit Energie verbrauchen	Magnesium spielt eine wichtige Rolle in der Eiweiß- und Nukleinsäuresynthese.										
155	Magnesium (bzw. dessen zulässige Salze wie z. B. Magnesiumcitrat)	Magnesium ist Aktivator von mehr als 300 Enzymsystemen und spielt eine Rolle in zahlreichen Stoffwechselprozessen. Es ist an allen Prozessen beteiligt, die ATP-abhängig sind und damit Energie verbrauchen	Magnesium ist wichtig für die Elektrolyt-Balance / Gleichgewicht.										
156	Magnesium (bzw. dessen zulässige Salze wie z. B. Magnesiumcitrat)	Mehr als die Hälfte des Magnesiums im Körper ist in den Knochen gespeichert.	Magnesium ist Baustein von Knochen und Zähnen.										
157	Phosphor	Beitrag zum Aufbau und Erhalt der Knochen und Zähne	Phosphor ist notwendig für den Aufbau von Knochen und Zähnen.										
158	Phosphor	Gesunde Knochen und Zähne.	Phosphor ist notwendig für die normale Knochen- und Zahnstruktur.										MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
159	Phosphor	Energiestoffwechsel:	Phosphor ist notwendig für den normalen Energiestoffwechsel.										MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
160	Phosphor / Na-, K-, Ca-, Mg- Phosphate	Aufbau von Knochen und Zähnen	Phosphor ist für den Aufbau von Knochen und Zähnen erforderlich.										
161	Selen	Bestandteil der Glutathionperoxidasen, Dejodasen, Thioredoxinreduktase, Plasmaselenoprotein P, weiterer Selenocystein-haltiger Proteine der Reproduktionsorgane	Selen ist wichtig als Schutz vor freien Radikalen.										
162	Selen	Schilddrüsenfunktion (Selenoenzyme der Schilddrüse)	Selen ist wichtig für die Funktion der Schilddrüse.										
163	Selen	Verwertung von Jod bei der Bildung des Schilddrüsenhormons	Der Körper braucht Selen für die Verwertung von Jod bei der Produktion von Schilddrüsenhormonen.										
164	Selen	Jodstoffwechsel	Selen ist wichtig für die Schilddrüsenfunktion.										
165	Selen	Zellschutz (Antioxidans)	Selen - Antioxidative Eigenschaften (u.a. als Bestandteil der Glutathionperoxidase)										
166	Selen	Zellschutz (Antioxidans)	Selen - Antioxidative Eigenschaften (u.a. als Bestandteil der Glutathionperoxidase)	Sportler									
167	Selen	Zellschutz (Antioxidans)	Selen ist Bestandteil antioxidativer Enzyme.										