

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 Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen	
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit		
II-826	Alle Vitamine	Für die normale Entwicklung notwendiges Vitamin	Vitamin [x] fördert die Entwicklung [aller Körperorgane und -gewebe].									MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
II-827	Alle Vitamine	Für normales Wachstum notwendiges Vitamin	Vitamine fördern die Entwicklung [aller Körperorgane und -gewebe].									MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
II-828	Biotin	Haut, Haare, Nägel, Stoffwechsel	Biotin - wichtige Rolle beim Aufbau von Haaren und Nägeln									
II-829	Biotin	Haut, Haare, Nägel, Stoffwechsel	Biotin ist am Fett- und Kohlenhydrat-Stoffwechsel sowie am Zellwachstum beteiligt.									
II-830	Biotin	Haut, Haare, Nägel, Stoffwechsel	Biotin ist Bestandteil von Enzymen und am Stoffwechsel bestimmter Aminosäuren und Fettsäuren beteiligt.									
II-831	Biotin (Vitamin B7)	Stoffwechsel von Eiweiß und Aminosäuren	Biotin unterstützt den Aufbau von Eiweiß.									
II-832	Biotin (Vitamin B7)	Stoffwechsel von Fett, Kohlenhydraten ; Energiegewinnung	Biotin unterstützt die Energiegewinnung aus Fett.									
II-833	Biotin (Vitamin B7)	Stoffwechsel von Fett, Kohlenhydraten ; Energiegewinnung	Der Körper braucht Biotin, um die Energiefreisetzung aus Kohlenhydraten zu steuern.									
II-834	Biotin (Vitamin B7)	neurologische Funktion	Biotin ist für eine normale Nervenfunktion erforderlich.									
II-835	Biotin (Vitamin B8)	Haut und Schleimhäute	Biotin (Vitamin B8) fördert gesunde Haut und Schleimhäute.									MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
II-836	Folat	Ein hoher Verzehr von Obst und Gemüse ist bedeutungsvoll für die Versorgung mit Folsäure. Sie fördert die Bildung von Blut- und Körperzellen. Einen besonders hohen Bedarf an Folsäure haben Frauen mit Kinderwunsch.	Folat - Obst und Gemüse fördert die Blutbildung.									
II-837	Folsäure	kognitive Funktionen	Folsäure unterstützt die Gedächtnisleistung.									
II-838	Folsäure	kognitive Funktionen	Folsäure unterstützt die Leistungsfähigkeit des Gehirns.									
II-839	Folsäure	Herz-Kreislaufsystem	Folsäure ist wichtig zur Erhaltung eines normalen Homocystein-Blutspiegels									
II-840	Folsäure	Kognitive Funktionen	Folsäure unterstützt die Gedächtnisleistung.									
II-841	Folsäure	Kognitive Funktionen	Folsäure unterstützt die Gedächtnisfunktion.									
II-842	Folsäure	Kognitive Funktionen	Folsäure unterstützt die Denkfunktionen des Gehirns.									
II-843	Folsäure	Kognitive Funktionen	Folsäure hilft, die Gedächtnisfunktion im Alter länger aufrecht zu erhalten.									
II-844	Folsäure	Haut, Nervenstoffwechsel, Zellaufbau	Folsäure ist an Zellteilung und Zellneubildung beteiligt.									
II-845	Folsäure	Ein ausreichender Spiegel an Folsäure hält das Homocystein in Schranken	Ein ausreichender Spiegel an Folsäure hält das Homocystein in Schranken.									
II-846	Folsäure	Zellwachstum / Blutbildung	Folsäure zur Förderung des Zellaufbaus.									
II-847	Folsäure	Zellwachstum	Folsäure für die Förderung des Zellwachstums	Schwangere								

Bei dieser Zusammenfassung handelt es sich um eine vereinfachte Darstellung. Daher sind stets die vorstehenden Bemerkungen zu beachten.

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 Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen								
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit									
II-848	Folsäure	Folsäure - Blutbildung und Epithelregeneration	Kinder und Erwachsene brauchen eine adäquate Menge an Folsäure für eine konstante Anzahl an Blutzellen und für die Regeneration der Epithelien.																
II-849	Folsäure	Kognitive Funktion	Folsäure unterstützt die Gedächtnisleistung.																
II-850	Folsäure	Kognitive Funktion	Folsäure unterstützt die Gedächtnisfunktion.																
II-851	Folsäure	Kognitive Funktion	Folsäure unterstützt die Denkfunktionen des Gehirns.																
II-852	Folsäure	Kognitive Funktion	Folsäure hilft die Gedächtnisfunktion im Alter länger aufrecht zu erhalten.																
II-853	Folsäure und Vitamin B12 (Cobalamin)	Knochendichte/Knochengesundheit	Vitamin B12 und Folsäure sind wichtig zum Erhalt der Knochendichte.																
II-854	Niacin	Ein Mangel an Niacin hat Stoffwechselstörungen zur Folge, die zu Veränderungen an Haut und Schleimhaut sowie am peripheren und zentralen Nervensystem führen. Wesentliche Krankheitserscheinungen sind Durchfälle, Nervosität, Angst- und Erregungszustände.	Niacin ist wichtig für den Stoffwechsel.																
II-855	Niacin	Es besitzt eine gefäßerweiternde Wirkung. Wird bei Durchblutungsstörungen der Netzhaut und des Auges eingesetzt.	Niacin ist wichtig für den Blutfluss der Gefäße.																
II-856	Vitamin A	Immunsystem	Vitamin A unterstützt die Immunabwehr.																
II-857	Vitamin A	Zellteilung	Vitamin A ist wichtig für Wachstum von Zellen.																
II-858	Vitamin A	Zellteilung	Vitamin A - Zellwachstum																
II-859	Vitamin A	Immunsystem	Vitamin A zur Stärkung der Abwehrkräfte																
II-860	Vitamin A	Sehkraft, Vitamin A Mangel: unzureichende Hell-Dunkel-Anpassung	Vitamin A ist notwendig für die Hell-Dunkel-Anpassung.																
II-861	Vitamin A	Eisen- Stoffwechsel	Vitamin A ist wichtig für die Abwehrkräfte, den Schutz der Körperzellen, Bindegewebe, Wundheilung, Narbenbildung, Verwertung von Eisen																
II-862	Vitamin A	Vitamin A ist wichtig für die Abwehrkräfte, den Schutz der Körperzellen, Bindegewebe, Wundheilung, Narbenbildung, Verwertung von Eisen	Obst und Gemüse enthält Vitamin A. Dieses bietet einen erhöhten Schutz der Körperzellen.																
II-863	Vitamin A	Vitamin A ist wichtig für die Abwehrkräfte, den Schutz der Körperzellen, Bindegewebe, Wundheilung, Narbenbildung, Verwertung von Eisen	Obst und Gemüse enthält Vitamin A. Dieses erhöht die Verwertung von Eisen.																
II-864	Vitamin B1	Vitamin B1 Neurologische und Vegetative Symptome unter anderem Müdigkeit, Schläftheit	Vitamin B1 ist wichtig für die Konzentration.																
II-865	Vitamin B1	Vitamin B1 Energiestoffwechsel	Anreicherung für die stoffwechselaktive Ernährung durch den Gehalt an Vitamin B1																
II-866	Vitamin B1 (Thiamin)	Energiestoffwechsel	Vitamin B1 zur Optimierung der Zellfunktion																

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 Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen	
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit		
II-867	Vitamin B1, Biotin, Magnesium, Zink, Chrom, Grünteeextrakt (reich an Polyphenolen), Grüner Kaffee-Extrakt (reich an Chlorogensäure), Sojaprotein-Hydrolysat	Nahrungsergänzungsmittel mit unterstützender Wirkung auf den Stoffwechsel.	Nahrungsergänzungsmittel mit Vitamin B1 zur unterstützenden Wirkung auf den Stoffwechsel.									
II-868	Vitamin B12	kognitive Funktionen	Vitamin B12 unterstützt die Gedächtnisleistung.									
II-869	Vitamin B12	kognitive Funktionen	Vitamin B12 unterstützt die Leistungsfähigkeit des Gehirns.									
II-870	Vitamin B12	Hämoglobin- und Folsäure-Stoffwechsel, DNA-Synthese	Vitamin B12 ist wichtig für den Folsäure-Stoffwechsel.									
II-871	Vitamin B12	Kognitive Funktion im Alter	Vitamin B12 ist wichtig für die kognitiven Funktionen im Alter.									
II-872	Vitamin B12	Kognitive Funktion	Vitamin B12 unterstützt die Gedächtnisleistung.									
II-873	Vitamin B12	Kognitive Funktion	Vitamin B12 unterstützt die Gedächtnisfunktion.									
II-874	Vitamin B12	Kognitive Funktion	Vitamin B12 unterstützt die Denkfunktionen des Gehirns.									
II-875	Vitamin B12	Kognitive Funktion	Vitamin B12 hilft die Gedächtnisfunktion im Alter länger aufrecht zu erhalten.									
II-876	Vitamin B12	Vitamin B12 Mangel führt zu Störungen der Zellbildung, somit auch wichtig für das Nervensystem	Vitamin B12 ist wichtig für die Zellbildung und des Zellaufbaus.									
II-877	Vitamin B12	Für die Blutbildung unbedingt erforderlich	Vitamin B12 ist wichtig für die Zellbildung und des Zellaufbaus.									
II-878	Vitamin B12	Hämoglobin- und Folsäure-Stoffwechsel	Vitamin B12 trägt zur Bildung der roten Blutkörperchen bei.									
II-879	Vitamin B12	DNA-Synthese	Vitamin B12 ist an allen Wachstumsvorgängen beteiligt.									
II-880	Vitamin B12	Vitamin B12 hält das Homocystein in Schranken	Vitamin B12 hält das Homocystein in Schranken.									
II-881	Vitamin B12	Vitamin B12 dient der Regeneration von geschädigten Nerven (Myelinscheide) und Gefäßfunktionen/Zellen	Vitamin B12 dient der Regeneration von geschädigten Nerven (Myelinscheide) und Gefäßfunktionen/Zellen.									
II-882	Vitamin B12	Kognitive Funktion	Vitamin B12 unterstützt die Gedächtnisleistung.									
II-883	Vitamin B12	Kognitive Funktion	Vitamin B12 unterstützt die Gedächtnisfunktion.									
II-884	Vitamin B12	Kognitive Funktion	Vitamin B12 unterstützt die Denkfunktionen des Gehirns.									
II-885	Vitamin B12	Kognitive Funktion	Vitamin B12 hilft die Gedächtnisfunktion im Alter länger aufrecht zu erhalten.									
II-886	Vitamin B12 (Cobalamin)	Kognitive Funktion während des Alterungsprozesses	Vitamin B12 unterstützt den Erhalt der kognitiven Fähigkeiten im Alter.									
II-887	Vitamin B12 (Cobalamin)	Kognitive Funktion während des Alterungsprozesses	Vitamin B12 unterstützt die Gedächtnisleistung.									
II-888	Vitamin B12 (Cobalamin)	Knochendichte/Knochengesundheit	Vitamin B12 ist wichtig zum Erhalt der Knochengesundheit.									
II-889	Vitamin B12 (Cobalamin) and Folsäure	Knochendichte/Knochengesundheit	Vitamin B12 und Folsäure sind wichtig zum Erhalt der Knochendichte.									
II-890	Vitamin B12 (Cobalamin)	Neubildung von Bausteinen der Zellkerne	Vitamin B12 unterstützt den Aufbau der Zellkerne.									
II-891	Vitamin B12 (Cyanocobalamin)	Zellteilung	Vitamin B12 - Förderung des Zellwachstums									
II-892	Vitamin B12 (Cyanocobalamin)	Zellteilung	Vitamin B12 unterstützt das Zellwachstum und die Zellerneuerung.									

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 Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen			
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit				
II-893	Vitamin B2	Fettstoffwechsel; Erhalt der Myelinschicht der Nerven	Vitamin B2 ist wichtig für Nervenfunktionen.											
II-894	Vitamin B2	Bestandteil der flavinabhängigen Glutathionreduktase, Schutz gegen oxidativen Stress	Vitamin B2 - Oxidationsschutz											
II-895	Vitamin B2	Homocysteinestoffwechsel	Vitamin B2 ist beteiligt am Abbau von Homocystein.											
II-896	Vitamin B2	Nervensystem	Vitamin B2 ist wichtig für den Erhalt der Nervenummantelung.											
II-897	Vitamin B2 (Riboflavin)	Erforderlich für einen normalen Aufbau der Schleimhäute (z. B. Mundhöhle, Augen, Darm).	Riboflavin hilft, Haut und Schleimhäute gesund zu erhalten.											
II-898	Vitamin B2 (Riboflavin)	Energiestoffwechsel	Vitamin B2 zur Optimierung der Zellfunktion											
II-899	Vitamin B2 (Riboflavin)	Energiestoffwechsel, Verwertung von Nährstoffen	Riboflavin unterstützt die Energieaufnahme aus Lebensmitteln.											MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
II-900	Vitamin B2 (Riboflavin)	Notwendig für normalen Aufbau der Schleimhäute (z. B. die Oberfläche von der Zunge, Mund, Augen und Darm).	Riboflavin fördert gesunde Haut und Schleimhäute.											MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
II-901	Vitamin B2 (Riboflavin)	Vitamin B2 ist Baustein der Coenzyme Flavinadenindinukleotid und Flavinmononukleotid, die als Bestandteile von Dehydrogenasen und Oxidasen eine zentrale Rolle im Stoffwechsel spielen. Es unterstützt so die Umwandlung von Proteinen, Fetten und Kohlenhydrat	Vitamin B2 ist wichtig für die Haut und Schleimhäute.											
II-902	Vitamin B6	Protein- und Glykogenstoffwechsel	Energiestoffwechsel und die Muskelaktivität.											
II-903	Vitamin B6	Glucosestoffwechsel	Vitamin B6 unterstützt den Glucosestoffwechsel.											
II-904	Vitamin B6	Energiestoffwechsel	Vitamin B6 ist wichtig für den Kohlenhydratstoffwechsel.											
II-905	Vitamin B6	Energiehaushalt	Vitamin B6 unterstützt den Energiehaushalt.											
II-906	Vitamin B6	Energiestoffwechsel	Vitamin B6 ist am Stoffwechsel der Aminosäuren beteiligt.											
II-907	Vitamin B6	Nervensystem	Vitamin B6 ist wichtig für Nervensystem und Immunabwehr.											
II-908	Vitamin B6	Immunabwehr	Vitamin B6 ist wichtig für Nervensystem und Immunabwehr.											
II-909	Vitamin B6	Vitamin B6 hält das Homocystein in Schranken	Vitamin B6 hält das Homocystein in Schranken.											
II-910	Vitamin B6	Muskulatur	Vitamin B6 ist wichtig für den Proteinstoffwechsel und daher auch für die Muskulatur.											
II-911	Vitamin B6	Immunsystem	Vitamin B6 unterstützt die Immunabwehr.											
II-912	Vitamin B6	Kohlenhydrate-, Fett- und Protein-Stoffwechsel	Vitamin B6 hilft dem Körper, Kohlenhydrate, Fett und Proteine richtig zu verwerten.											
II-913	Vitamin B6	Energiehaushalt	Vitamin B6 unterstützt den Energiehaushalt.											

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 Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen								
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit									
II-914	Vitamin B6 (Pyridoxin)	Stoffwechsel von Protein und Glykogen / gespeicherten Kohlenhydraten	Vitamin B6 ist für die Muskelfunktion erforderlich.																
II-915	Vitamin B6 (Pyridoxin)	Stoffwechsel von Protein und Glykogen / gespeicherten Kohlenhydraten	Für die Gewinnung von Energie aus den Kohlenhydratspeichern in den Muskeln benötigt der Körper Vitamin B6.																
II-916	Vitamin B6 (Pyridoxin)	Transport und Stoffwechsel von Eisen	Vitamin B6 hilft dem Körper bei der Verwertung von Eisen.																
II-917	Vitamin B6 (Pyridoxin)	Immunsystem	Vitamin B6 ist wichtig für das Immunsystem / die Abwehrkräfte.																
II-918	Vitamin B6 (Pyridoxin)	Energiestoffwechsel	Ernährungsphysiologisch unverzichtbar für den Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel																
II-919	Vitamin B6 (Pyridoxin)	Energiestoffwechsel	Vitamin B6 spielt eine wichtige Rolle bei der Verwertung von Eiweiß.																
II-920	Vitamin B6 (Pyridoxin)	Bindegewebsstoffwechsel	Vitamin B6 ist wichtig für den Bindegewebsstoffwechsel (Quervernetzung von Kollagen und Elastin).																
II-921	Vitamin B6 (Pyridoxin)	Energiestoffwechsel	Vitamin B6 ist wichtig für den Energiestoffwechsel.																
II-922	Vitamin B6 (Pyridoxin)	Energiestoffwechsel	Vitamin B6 zur Unterstützung der Stoffwechselfunktion (Kohlenhydrat-, Fett- und Eiweißstoffwechsel).																
II-923	Vitamin B6 (Pyridoxin)	Eisentransport und -stoffwechsel	Vitamin B6 unterstützt den Körper bei der Eisenverwertung.																MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
II-924	Vitamin B6 (Pyridoxin, Pyridoxal, Pyridoxamin)	Vitamin B6 ist ein Sammelbegriff für die Wirkstoffe Pyridoxin, Pyridoxal und Pyridoxamin sowie deren phosphorylierte Metabolite. Pyridoxal-5-phosphat ist die eigentliche Wirkform von Vitamin B6 und ist als Coenzym von mehr als 100 enzymatischen Reaktionen	Vitamin B6 ist wichtig für den Energiestoffwechsel.																
II-925	Vitamin C	Knochendichte/Knochengesundheit	Vitamin C ist wichtig zum Erhalt der Knochendichte.																
II-926	Vitamin C	Kognitive Funktionen	Vitamin C schützt die Gedächtnisleistung.																
II-927	Vitamin C	Kognitive Funktionen	Vitamin C schützt die Gedächtnisfunktion.																
II-928	Vitamin C	Kognitive Funktionen	Vitamin C schützt die Denkfunktionen des Gehirns.																
II-929	Vitamin C	Antioxidans	Vitamin C schützt den Körper vor Radikalen, die beim Sport entstehen.																
II-930	Vitamin C	Vitamin C ist für die zelluläre und humorale Immunkompetenz wichtig	Vitamin C unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte.																
II-931	Vitamin C	Gelenkfunktion	Vitamin C ist wichtig für die Gelenkfunktion.																
II-932	Vitamin C	Vitamin C dient der Ausleitung körperfremder Stoffe	Vitamin C dient der Ausleitung körperfremder Stoffe.																
II-933	Vitamin C	Vitamin C hilft, die Organe wie Augen, Nieren, Nerven, Gehirn, Herz und Blutgefäße vor den Effekten freier Radikale zu schützen.	Vitamin C hilft, die Organe wie Augen, Nieren, Nerven, Gehirn, Herz und Blutgefäße vor den Effekten freier Radikale zu schützen.																

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 Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen								
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit									
II-934	Vitamin C	Bindegewebe - Aufbau und Funktion Knochen, Zähne, Zahnfleisch, Haut, Wundheilung	Vitamin C ist für Aufbau und Erhalt von gesunden Knochen, Zähnen, Zahnfleisch, Knorpel und Haut notwendig.																
II-935	Vitamin C	Funktion des Immunsystems	Der Körper braucht Vitamin C zur Unterstützung seiner Abwehrkräfte.																
II-936	Vitamin C	Immunschutz, Zellschutz	Vitamin C ist ein Radikalfänger.																
II-937	Vitamin C	Immunschutz, Zellschutz	Vitamin C - antioxidativer Schutz																
II-938	Vitamin C	Knochenstoffwechsel	Vitamin C beeinflusst positiv den Knochenstoffwechsel.																
II-939	Vitamin C	Immunsystem	Vitamin C ist besonders bedeutsam für die Funktionsfähigkeit des Immunsystems.																
II-940	Vitamin C	Knochenstoffwechsel / Knochenstruktur / Knorpelstoffwechsel	Vitamin C ist beteiligt am Knorpel- und Knochenstoffwechsel.																
II-941	Vitamin C	Bindegewebsstoffwechsel	Vitamin C fördert das Wachstum von Knochen und Bindegewebe.																
II-942	Vitamin C	Immunsystem	Vitamin C für die Funktion des Immunsystems																
II-943	Vitamin C	Immunsystem	Vitamin C ist wichtig für die Aktivität von Immunzellen.																
II-944	Vitamin C	Immunsystem	Vitamin C leistet einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte.																
II-945	Vitamin C	Knochenstoffwechsel / Knochenstruktur	Vitamin C ist maßgeblich am Aufbau des Bindegewebes beteiligt.																
II-946	Vitamin C	Immunsystem	Vitamin C - Steigerung der Immunabwehr																
II-947	Vitamin C	Immunsystem	Vitamin C - Steigerung der Immunabwehr																
II-948	Vitamin C	Zellschutz (Antioxidans)	Vitamin C trägt zum Wiederaufbau der antioxidativen Fähigkeiten von Vitamin E bei.																
II-949	Vitamin C	Immunsystem	Vitamin C unterstützt das körpereigene Abwehrsystem.																
II-950	Vitamin C	Knochenstoffwechsel / Knochenstruktur / Knorpelstoffwechsel	Vitamin C unterstützt den Knochenstoffwechsel.																
II-951	Vitamin C	Knochenstoffwechsel / Knochenstruktur	Vitamin C unterstützt nutritiv die Kollagenbildung.																
II-952	Vitamin C	Immunsystem	Vitamin C - Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem																
II-953	Vitamin C	Zellschutz (Antioxidans) gegen Schäden durch freie Radikale (z. B. unbeschädigte Epithelschicht).	Vitamin C ist ein Antioxidans, das die Zellen im Körper gegen freie Radikale schützt, und unterstützt die natürliche Abwehr des Körpers.																MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
II-954	Vitamin C	Augengesundheit, Radikalfänger	Vitamin C fungiert als Radikalfänger.																
II-955	Vitamin C	Augengesundheit, Antioxidanz	Vitamin C wirkt als Antioxidanz.																
II-956	Vitamin C	Radikalfänger, Schutz der Zellen vor Sauerstoffradikalen	Vitamin C erhöht die Durchlässigkeit von Gefäßwänden.																
II-957	Vitamin C	Radikalfänger, Schutz der Zellen vor Sauerstoffradikalen	Vitamin C - Bessere Durchblutung																
II-958	Vitamin C	Radikalfänger, Schutz der Zellen vor Sauerstoffradikalen	Vitamin C - Verbesserung der Eisenresorption																
II-959	Vitamin C	Regeneration von Vitamin E	Vitamin C ist wichtig für den Schutz vor Radikalen.																
II-960	Vitamin C	Knochendichte/Knochengesundheit	Vitamin C ist wichtig zum Erhalt der Knochendichte.																
II-961	Vitamin C	Knochendichte/Knochengesundheit	Vitamin C ist wichtig zum Erhalt der Knochengesundheit.																

Bei dieser Zusammenfassung handelt es sich um eine vereinfachte Darstellung. Daher sind stets die vorstehenden Bemerkungen zu beachten.

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 Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen		
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit			
II-962	Vitamin C	Kognitive Funktion	Vitamin C schützt die Gedächtnisleistung.										
II-963	Vitamin C	Kognitive Funktion	Vitamin C schützt die Gedächtnisfunktion.										
II-964	Vitamin C	Kognitive Funktion	Vitamin C schützt die Denkfunktionen des Gehirns.										
II-965	Vitamin C	Antioxidans	Vitamin C schützt den Körper vor Radikalen, die beim Sport entstehen.										
II-966	Vitamin C (auch aus/in pflanzlichen Rohstoffen)	Immunschutz, Zellschutz, Haut, Knochen, Eisenabsorption, Zähne (Zahnfleischschwund), Bindegewebe - Struktur und Funktion	Vitamin C - Beteiligung an vielen Stoffwechselvorgängen										
II-967	Vitamin C (auch aus/in pflanzlichen Rohstoffen)	Immunschutz, Zellschutz, Haut, Knochen, Eisenabsorption, Zähne (Zahnfleischschwund), Bindegewebe - Struktur und Funktion	Vitamin C hat antioxidative Wirkung ("Radikalfänger").										
II-968	Vitamin C (auch aus/in pflanzlichen Rohstoffen)	Immunschutz, Zellschutz, Haut, Knochen, Eisenabsorption, Zähne (Zahnfleischschwund), Bindegewebe - Struktur und Funktion	Vitamin C spielt eine Rolle im Gelenk-Stoffwechsel.										
II-969	Vitamin C (bzw. dessen zulässige Derivate wie z. B. L-Ascorbyl-6-palmitat)	Vitamin C ist an vielen antioxidativen Reaktionen im Körper beteiligt. In diesem Zusammenhang dient es auch als Regenerator von Vitamin E und GSSG.	Vitamin C inaktiviert freie Radikale.										
II-970	Vitamin C (bzw. dessen zulässige Derivate wie z. B. L-Ascorbyl-6-palmitat)	Vitamin C ist an vielen antioxidativen Reaktionen im Körper beteiligt. In diesem Zusammenhang dient es auch als Regenerator von Vitamin E und GSSG.	Vitamin C bindet freie Radikale.										
II-971	Vitamin C (bzw. dessen zulässige Derivate wie z. B. L-Ascorbyl-6-palmitat)	Vitamin C ist an vielen antioxidativen Reaktionen im Körper beteiligt. In diesem Zusammenhang dient es auch als Regenerator von Vitamin E und GSSG.	Vitamin C vermindert freie Radikale im Körper (antioxidative Wirkung).										
II-972	Vitamin C (bzw. dessen zulässige Derivate wie z. B. L-Ascorbyl-6-palmitat)	Vitamin C ist an vielen antioxidativen Reaktionen im Körper beteiligt. In diesem Zusammenhang dient es auch als Regenerator von Vitamin E und GSSG.	Vitamin C schützt vor freien Radikalen.										
II-973	Vitamin C (bzw. dessen zulässige Derivate wie z. B. L-Ascorbyl-6-palmitat)	Vitamin C besitzt Cholesterin-, Triglyzerid- und Lipoprotein (a)-senkende Eigenschaften, insbesondere bei erhöhten Ausgangswerten. Die Bildung des antiatherogen wirkenden HDL-Cholesterins wird durch Vitamin C gesteigert. Es ist beteiligt an der Gallensäure	Vitamin C ist am Cholesterinabbau beteiligt.										

Bei dieser Zusammenfassung handelt es sich um eine vereinfachte Darstellung. Daher sind stets die vorstehenden Bemerkungen zu beachten.

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 Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen		
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit			
II-974	Vitamin D	Zellteilung	Vitamin D ist wichtig für die Erregungsleitung in Muskel- und Nervenzellen.										
II-975	Vitamin D	Muskelwachstum, -funktion	Vitamin D ist wichtig für die Erregungsleitung in Muskel- und Nervenzellen.										
II-976	Vitamin D	Immunsystem	Vitamin D ist für das Immunsystem / die körpereigene Abwehr wichtig.										
II-977	Vitamin D	Wachstum, Entwicklung und Aufbau von Muskeln	Vitamin D hilft, starke Muskeln aufzubauen und zu erhalten.										
II-978	Vitamin D	Wachstum, Entwicklung und Aufbau von Muskeln	Vitamin D wird für eine normale Muskelfunktion benötigt.										
II-979	Vitamin D	Wachstum, Entwicklung und Aufbau von Muskeln	Vitamin D hilft, die Muskelfunktion im Alter zu erhalten.										
II-980	Vitamin D	Gesunde Knochen/Knochenfestigkeit einschließlich Knochenstruktur, Knochenmineralisierung, Knochendichte	Vitamin D fördert Bildung und Stärkung von gesunden Knochen.										MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
II-981	Vitamin D	Gesunde Knochen/Knochenfestigkeit einschließlich Knochenstruktur, Knochenmineralisierung, Knochendichte	Vitamin D fördert die Bildung starker Knochen.										MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
II-982	Vitamin D3	Immunsystem	Vitamin D3 für die Funktionen des Immunsystems										
II-983	Vitamin D3	Immunsystem / Knochen	Vitamin D3 - Ernährungsphysiologisch bedeutend für Knochen und Immunsystem										
II-984	Vitamin D3	Knochenstoffwechsel / Knochenstruktur	Vitamin D3 für die Skelettentwicklung										
II-985	Vitamin E	Blutgefäße	Vitamin E trägt zur Gesunderhaltung der Blutgefäße und zu einer intakten Durchblutung bei.										
II-986	Vitamin E	Vitamin E schirmt lebensnotwendige Vitamine, Hormone und Enzyme vor den Angriffen der freien Radikale ab.	Vitamin E schirmt lebensnotwendige Vitamine, Hormone und Enzyme vor den Angriffen der freien Radikale ab.										
II-987	Vitamin E	Vitamin E hilft, die Organe wie Augen, Nieren, Nerven, Gehirn, Herz und Blutgefäße vor den Effekten freier Radikale zu schützen.	Vitamin E hilft, die Organe wie Augen, Nieren, Nerven, Gehirn, Herz und Blutgefäße vor den Effekten freier Radikale zu schützen.										
II-988	Vitamin E	Vitamin E ist ein essentielles Antioxidans, das die Lipide biologischer Membranen vor der Schädigung durch Sauerstoffradikale schützt. Dies gilt auch für Schäden an der Augenlinse, die durch freie Radikale verursacht werden.	Vitamin E inaktiviert freie Radikale.										

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 Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen		
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit			
II-989	Vitamin E	Vitamin E ist ein essentielles Antioxidans, das die Lipide biologischer Membranen vor der Schädigung durch Sauerstoffradikale schützt. Dies gilt auch für Schäden an der Augenlinse, die durch freie Radikale verursacht werden.	Vitamin E stabilisiert ungesättigte Fettsäuren in Zellmembranen.										
II-990	Vitamin E	Vitamin E ist ein essentielles Antioxidans, das die Lipide biologischer Membranen vor der Schädigung durch Sauerstoffradikale schützt. Dies gilt auch für Schäden an der Augenlinse, die durch freie Radikale verursacht werden.	Vitamin E kann freie Radikale abfangen.										
II-991	Vitamin E	Vitamin E ist ein essentielles Antioxidans, das die Lipide biologischer Membranen vor der Schädigung durch Sauerstoffradikale schützt. Dies gilt auch für Schäden an der Augenlinse, die durch freie Radikale verursacht werden.	Vitamin E inaktiviert freie Radikale.										
II-992	Vitamin E	Vitamin E ist ein essentielles Antioxidans, das die Lipide biologischer Membranen vor der Schädigung durch Sauerstoffradikale schützt. Dies gilt auch für Schäden an der Augenlinse, die durch freie Radikale verursacht werden.	Vitamin E beeinflusst die Beweglichkeit von Zellmembranen.										
II-993	Vitamin E	Nach den Ergebnissen epidemiologischer Studien gehören niedrige Vitamin E- und Vitamin C-Plasmaspiegel zu den Hauptrisikofaktoren der Arteriosklerose. Vitamin E inhibiert im Zusammenspiel mit Vitamin C die endothelschädigende Lipidperoxidation sowie die L	Vitamin E wirkt gefäßerweiternd.										
II-994	Vitamin E	Normale Funktion des Immunsystems	*Vitamin E trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei.										100-200 IU pro Tag bzw. 70-135 mg
II-995	Vitamin E	Normale Funktion des Immunsystems	Vitamin E unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte. Vitamin E hilft, die zelluläre Immunität älterer Menschen zu verstärken.										100-200 IU pro Tag bzw. 70-135 mg
II-996	Vitamin E	Gefäße / Durchblutung	Vitamin E ist wichtig für Blutfließeigenschaften.										
II-997	Vitamin E	Immunsystem	Vitamin E ist besonders bedeutsam für die Funktionsfähigkeit des Immunsystems.										
II-998	Vitamin E	Immunsystem	Vitamin E für die Funktion des Immunsystems										
II-999	Vitamin E	Immunsystem	Vitamin E leistet einen wertvollen Beitrag zur Unterstützung der körpereigenen Abwehrkräfte.										

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 Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen		
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit			
II-1000	Vitamin E	Immunsystem	Vitamin E spielt bei der Funktionsfähigkeit des Immunsystems eine wichtige Rolle.										
II-1001	Vitamin E	Immunsystem	Vitamin E steigert die Aktivität verschiedener Zellen des Immunsystems.										
II-1002	Vitamin E	Immunsystem	Vitamin E - Steigerung der Immunabwehr										
II-1003	Vitamin E	Immunsystem	Vitamin E - Stimulation des Immunsystems										
II-1004	Vitamin E	Immunsystem	Vitamin E unterstützt die Funktion der Immunzellen.										
II-1005	Vitamin E	Immunsystem	Vitamin E unterstützt die Immunabwehr.										
II-1006	Vitamin E	Immunsystem	Vitamin E - Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem										
II-1007	Vitamin E	Zellschutz (Antioxidans)	Vitamin E wirkt nutritiv/diätetisch antioxidativ.										
II-1008	Vitamin E	Zellschutz (Antioxidans) / Immunsystem	Vitamin E - Antioxidans										
II-1009	Vitamin E	Antioxidans/Radikalfänger	Vitamin E ist ein Antioxidans, das die Zellen im Körper schützt und die natürliche Abwehr des Körpers unterstützt.										MINDESTENS 15 % RDA JE 100 G ODER 100 ML ODER JE PORTION GEMÄß 90/496/EWG
II-1010	Vitamin E (Tocopherole)	Vitamin E ist ein essentielles Antioxidans, das die Lipide biologischer Membranen vor der Schädigung durch Sauerstoffradikale schützt. Dies gilt auch für Schäden an der Augenlinse, die durch freie Radikale verursacht werden.	Vitamin E inaktiviert freie Radikale.										
II-1011	Vitamin E (Tocopherole)	Vitamin E ist ein essentielles Antioxidans, das die Lipide biologischer Membranen vor der Schädigung durch Sauerstoffradikale schützt. Dies gilt auch für Schäden an der Augenlinse, die durch freie Radikale verursacht werden.	Vitamin E stabilisiert ungesättigte Fettsäuren in Zellmembranen.										
II-1012	Vitamin E (Tocopherole)	Vitamin E ist ein essentielles Antioxidans, das die Lipide biologischer Membranen vor der Schädigung durch Sauerstoffradikale schützt. Dies gilt auch für Schäden an der Augenlinse, die durch freie Radikale verursacht werden.	Vitamin E kann freie Radikale abfangen.										
II-1013	Vitamin E (Tocopherole)	Vitamin E ist ein essentielles Antioxidans, das die Lipide biologischer Membranen vor der Schädigung durch Sauerstoffradikale schützt. Dies gilt auch für Schäden an der Augenlinse, die durch freie Radikale verursacht werden.	Vitamin E beeinflusst die Beweglichkeit von Zellmembranen.										

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 Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen		
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit			
II-1014	Vitamin E (Tocopherole)	Vitamin E ist ein essentielles Antioxidans, das die Lipide biologischer Membranen vor der Schädigung durch Sauerstoffradikale schützt. Dies gilt auch für Schäden an der Augenlinse, die durch freie Radikale verursacht werden.	Vitamin E wirkt gefäßerweiternd.										
II-1015	Vitamin E (Tocopherole)	Die Nervenzellmembranen des ZNS bilden aufgrund ihres hohen Gehaltes an mehrfach ungesättigten Fettsäuren ein reichhaltiges Substrat für Lipidperoxidationen. Als kettenbrechendes Antioxidans besitzt Vitamin E ausgeprägte neuroprotektive Eigenschaften	Vitamin E ist wichtig für eine gesunde Muskelfunktion.										
II-1016	Vitamin E (Tocopherole)	Zellschutz, körpereigene Abwehr, rote Blutkörperchen	Vitamin E ist am Abbau "freier Radikale" beteiligt.										
II-1017	Vitamin E (Tocopherole)	Zellschutz, körpereigene Abwehr, rote Blutkörperchen	Vitamin E ist antioxidativ wirksam als Nährstoff gut für den Zellstoffwechsel.										
II-1018	Vitamin E in Rapsöl	Natürlich vorkommende Tocopherole werden wirken als Schutzsystem vor der Anlagerung von reaktivem Sauerstoff und verhindern somit vor allem die Peroxidation mehrfach ungesättigter Fettsäuren in den Membranlipiden. Tocopherol wirkt in vivo als eines der wi	Das Vitamin E in Rapsöl schützt die Zellen vor freien Radikalen.										
II-1019	Vitamin E in Rapsöl	Natürlich vorkommende Tocopherole werden wirken als Schutzsystem vor der Anlagerung von reaktivem Sauerstoff und verhindern somit vor allem die Peroxidation mehrfach ungesättigter Fettsäuren in den Membranlipiden. Tocopherol wirkt in vivo als eines der wi	Als wichtigster antioxidativer Schutzstoff ist das Vitamin E bedeutend.										
II-1020	Vitamin E in Rapsöl	Natürlich vorkommende Tocopherole werden wirken als Schutzsystem vor der Anlagerung von reaktivem Sauerstoff und verhindern somit vor allem die Peroxidation mehrfach ungesättigter Fettsäuren in den Membranlipiden. Tocopherol wirkt in vivo als eines der wi	Vitamin E wirkt antioxidativ.										

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 Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen		
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit			
II-1021	Vitamin E in Rapsöl	Natürlich vorkommende Tocopherole werden wirken als Schutzsystem vor der Anlagerung von reaktivem Sauerstoff und verhindern somit vor allem die Peroxidation mehrfach ungesättigter Fettsäuren in den Membranlipiden. Tocopherol wirkt in vivo als eines der wi	Vitamin E wirkt als Radikalfänger.										
II-1022	Vitamin E (bzw. dessen zulässige Derivate wie z. B. D(L)-alpha-Tocopherylacetat)	Vitamin E schützt als fettlösliches Antioxidans vor allem ungesättigte Fettsäuren in den Zellmembranen vor der Oxidation. Dies gilt auch für Schäden an der Augenlinse und der Netzhaut, die durch Freie Radikale verursacht werden. Die hohe Konzentration de	Vitamin E ist wichtig für den Zellschutz.										
II-1023	Vitamin E (bzw. dessen zulässige Derivate wie z. B. D(L)-alpha-Tocopherylacetat)	Vitamin E schützt als fettlösliches Antioxidans vor allem ungesättigte Fettsäuren in den Zellmembranen vor der Oxidation. Dies gilt auch für Schäden an der Augenlinse und der Netzhaut, die durch Freie Radikale verursacht werden. Die hohe Konzentration de	Vitamin E inaktiviert Freie Radikale.										
II-1024	Vitamin K	Mineralisation der Knochen	Vitamin K ist wichtig für feste, stabile Knochen.										
II-1025	Vitamin K	Vitamin K ist an der gamma-Carboxylierung des Osteocalcins und Matrix-Gla-Proteins beteiligt. Osteocalcin übernimmt eine wichtige Funktion im Skelettstoffwechsel beim Calciumeinbau in die Knochen.	Vitamin K ist wichtig für feste, stabile Knochen.										
II-1026	Vitamin K	Knochenaufbau	Vitamin K trägt zur besseren Remineralisierung der Knochen bei.										
II-1027	Vitamin K (Phyllochinon)	Vitamin K ist an der gamma-Carboxylierung des Osteocalcins und Matrix-Gla-Proteins beteiligt. Osteocalcin übernimmt eine wichtige Funktion im Skelettstoffwechsel beim Calciumeinbau in die Knochen	Vitamin K ist wichtig für feste, stabile Knochen.										
II-1028	Vitamin K1	Knochenstoffwechsel / Knochenstruktur	Vitamin K1 für die Skelettentwicklung										
II-1029	Vitamin-B-Komplex (B1)	Vitamin B1, B2, B6, B12	Vitamin B1, B2, B6, B12 - Gesunderhaltung der Nerven										
II-1030	Vitamin-B-Komplex (B12)	Vitamin B1, B2, B6, B12	Vitamin B1, B2, B6, B12 - Unterstützung der Blutbildung										
II-1031	Vitamin-B-Komplex (B2)	Vitamin B1, B2, B6, B12	Vitamin B1, B2, B6, B12 - Gesunderhaltung der Schleimhäute										

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 Verzehrs/ Zeit bis Wirkung eintritt (im Klartext)	zulässige Höchstmenge		sonstige Bedingungen
					Wert	Maßeinheit	ggf. Maß im Klartext		Wert	Maßeinheit	
II-1032	Vitamin-B-Komplex (B2)	Vitamin B1, B2, B6, B12	Vitamin B1, B2, B6, B12 - Gesunderhaltung der Haut								
II-1033	Vitamine, allgemein	Entwicklung, Wachstum, Vitalität, Gleichgewicht und Stoffwechsel des Körpers	Vitamine unterstützen die Entwicklung aller Körperorgane und -gewebe.								
II-1034	wasserlösliches Vitamin B12 in Fischen	Aminogruppen-Transfer Transaminierung und Decarboxylierung von Aminosäuren, Übertragung von Methylgruppen im Aminosäuren- und Nucleinsäurenstoffwechsel	Vitamin B12 fördert die Energiegewinnung in den Muskelzellen.		3	Mikrogramm (µg)	Tagesbedarf (B12): DGE: 3 µg, durchschnittlicher Gehalt der wichtigsten Fischarten: 3 µg/100g				