



ZINZINO

# BalanceOil Vegan

Zinzino BalanceOil Vegan on synerginen sekoitus merellistä mikroleväöljyä, Echium-siemenöljyä, varhaisen sadon oliiviöljyä sekä D-vitamiinia. Se säättää ja ylläpitää turvallisesti kehosi EPA- ja DHA-tasoja sekä Omega-6:3-tasapainoa. Schizochytrium sp. -mikrolevästä saatava öljy sisältää omega-3:a (EPA ja DHA). Echium-siemenöljy sisältää omega-3:a (SDA ja ALA), omega-6:a (GLA) sekä omega-9:ä (OA). Varhaisen sadon Extra Virgin -oliiviöljy sisältää omega-9:ä (OA) ja siinä on erittäin korkea polyfenolipitoisuus. BalanceOil tukee aivojen normaalia toimintaa<sup>1</sup> sekä sydämen<sup>1</sup> ja immuunijärjestelmän<sup>1</sup> normaalia toimintaa.



## Tärkeimmät hyödyt:

- ✓ Normaalia **aivotoimintaa** tukeva päivittäinen annos sisältää DHA:ta 1200mg
- ✓ Tekee hyvää **sydämelle** kun päivittäinen annos sisältää 700 mg EPA:ta ja 1200 DHA:ta
- ✓ 20 mcg:n päivittäinen annos D-vitamiinia tukee normaalia **immuunijärjestelmän** toimintaa
- ✓ Kasvattaa elimistön EPA- ja DHA-tasoja turvallisesti ja tehokkaasti
- ✓ Edesauttaa omega-6- ja omega-3-rasvahappojen normaalia suhdetta
- ✓ BalanceOilin sisältämä oliiviöljy kasvattaa elimistön polyfenolitasoa, mikä suojaa veren rasvahappoja oksidatiiviselta stressiltä
- ✓ Normaalia ja tervettä silmien toimintaa ja veren triglyseriditasoa<sup>8</sup> edistävä päivittäinen annos sisältää 1200 mg DHA:ta<sup>7</sup>
- ✓ Normaalia verenpainetta<sup>9</sup> edistävä päivittäinen annos sisältää 700 mg EPA:ta ja 1200 mg DHA:ta
- ✓ BalanceOilin runsas D-vitamiinipitoisuus ylläpitää veren normaalia kalsiumpitoisuutta<sup>10</sup>, normaalia luustoa<sup>11</sup>, normaalia lihasten toimintaa<sup>12</sup>, normaalia hampaat<sup>13</sup> sekä normaalia solujen jakautumista<sup>14</sup>.

*Monipuolinen ja riittävä ruokavalio on tärkeä osa terveellistä elämäntapaa.*

# Synergistinen koostumus

## AIVOTOIMINTA

EPA- ja DHA-rasvahapoilla on hyväksytyjä terveystieteitä siitä, että ne ylläpitävät normaalia aivotoimintaa<sup>1</sup>. Äideillä DHA auttaa sikiön ja rintaruokintaa saavan lapsen aivoja kehittymään normaalisti<sup>1</sup>.

## TEKEE HYVÄÄ SYDÄMELLE

EPA- ja DHA-rasvahapoilla on hyväksytyjä terveystieteitä sydämen terveyteen liittyen. Ne tukevat sydämen normaalia toimintaa<sup>2</sup>.

## TEKEE HYVÄÄ IMMUUNIJÄRJESTELMÄLLE

BalanceOil sisältää D-vitamiinia, jolla on elintärkeä rooli immuunijärjestelmän normaalin toiminnan ylläpitämisessä<sup>3</sup>.

## TODISTETUSTI TASAPAINOTTAVA VAIKUTUS 120 PÄIVÄN SISÄLLÄ

Sertifioidut laboratoriomme ovat analysoineet yli 270 000 testiä (tammi-kuuhun 2019). Tämä muodostaa maailman suurimman tietokannan aiheesta. Keskimääräinen omega-6 ja omega-3-rasvahappojen suhde ihmisillä, jotka eivät käytä omega-3-lisäravinteita, on Pohjois-Euroopassa 12:1, Euroopassa 15:1 ja Yhdysvalloissa 25:1. Kun BalanceOil-tuotetta oli käytetty 120 päivää, keskimääräinen suhde laski 5:1:een ja usein alle 3:1:den.

## Vegaani terveys

### LYHYT VERSIO

Voivatko vegetaristit ja vegaanit saada terveellisiä omega-3-rasvahappoja EPA:a ja DHA:ta ruokavalioista, joka ei sisällä kalaa? Voivatko he luottaa siihen, että kasvisruoat kuten pellavansiemenet sisältävät tarpeeksi tarvittavia pitkäketjuisia omega-3-rasvahappoja? Kyllä - ja ei. Kehomme voivat muuntaa kasvipäisiä omega-3-rasvahappoja EPA:ksi ja DHA:ksi, mutta vain hyvin vähäisiä määriä. Tyypillinen muuntokerroin on naisilla alle 5 % naisilla ja miehillä alle 2 %. Joten useimmat vegaanit ja vegetaristit eivät saavuta omega-6/omega-3-tasapainoa. Mutta nyt siihen on helppo ratkaisu. Haetaan sitä sieltä, mistä kalat saavat omega-3:nsa; kylmän veden merilevästä. Näissä levissä on puhdasta pitkäketjuista omega-3:sta - samaa mitä kaloissa, mutta täysin vegaanina. Tämä leväöljy on pääraaka-aineena Zinzinon Balanceoil Vegan-öljyssä ja siinä on täysin samat terveydet kuin tavallisessa BalanceOil-öljyssämme, joka on tehty kalaöljystä. Se säättää ja ylläpitää turvallisesti kehosi EPA- ja DHA-tasoa sekä Omega-6:3-tasapainoa.

### PITKÄ VERSIO

Nyt jokainen voi saavuttaa tasapainon! Vegaaniset ruokavaliot ovat usein rikkaampia joidenkin ravinteiden kohdalta, esimerkiksi kuitujen, C-vitamiinin ja fytokeemikaalien. Mutta usein näistä ruokavaliosta puuttuu joiain keskeisiä ravinteita, kuten D-vitamiinia ja omega-3-rasvahappoja. Tästä syystä vegaanien ja vegetaristien on vaikea saada omega-6/omega-3-tasapainoan kuntoon ja heidän on myös haasteellista varmistaa, että saavat tarpeeksi EPA:a ja DHA:ta hyötäkseen näiden ravinteiden EFSA-hyväksytyistä terveystieteistä. Väestötutkimuksissa on todettu, että vegaaneilla on veressään matalampi omega-3-rasvahappopitoisuus kuin eläinperäistä ruokaa syöville.

Vegaani voi saada näitä tärkeitä omega-3 EPA- ja DHA-rasvahappoja syömällä ns. täydennettyjä elintarvikkeita tai tarkasti valikoidulla ruokavaliolla, joka sisältää näitä ravintoaineita, mutta se ei ole helppoa. Ruokavaliota voi täydentää ALA:lla, mutta sillä on vain vähän vaikutusta

veren DHA-pitoisuuteen, koska vaikka ALA voi muuntaa veressäsi EPA:ksi ja DHA:ksi, muutos on melko tehotonta. Tyypillinen muuntokerroin on naisilla alle 5 % naisilla ja miehillä alle 2 %, joten ongelma ei poistu tällä.

Mutta nyt on olemassa helppo ratkaisu kaikille vegaaneille, vegetaristeille ja itseasiassa kaikille jotka haluavat vaihtoehdon kalaöljyille. Kalat saavat omega-3:nsa kylmän veden merilevästä. Näissä levissä on puhdasta pitkäketjuista omega-3:a, jota voidaan uuttaa ja näin käyttää myös ihmisravintona.

Zinzino Balanceoil Vegan sisältää juuri tätä merileväöljyä, jossa on omega-3:a (EPA ja DHA), runsaasti öljyhappoa sisältävää auringonkukkaöljyä (HOSO) ja Echium-siemenöljyä jossa on paljon omega-3:a (SDA ja ALA), omega-6:sta (GLA) ja omega-9:ää (OA). Siinä on myös varhaisen sadon Extra Virgin-oliiviöljyä, jossa on runsaasti omega-9:ää (OA) ja siinä on erittäin korkea polyfenolipitoisuus. Öljyssä on lisäksi reilu annos erittäin tärkeää D-vitamiinia 100% vegaanisesta lähteestä.

Lopputuloksena, vegaaniöljyssä on kaikki samat hyödyt kuin kalaöljystä tehdyssä BalanceOilissamme. Zinzinolla BalanceOil Vegan on testattu, suojeltu, tehokas ja se säättää ja ylläpitää turvallisesti kehosi EPA- ja DHA-tasoa sekä Omega-6:3-tasapainoa. Vihdoinkin, jokainen voi saavuttaa tasapainon!

## Tärkeimmät ainesosat

### LEVÄÖLJY

Öljyssä, joka on uutettu Schizochytrium sp.-mikrolevästä on runsaasti omega-3-rasvahappoja, eli eikosapentaeenihappoa (EPA) / dokosaheksaeenihappoa (DHA). Kasvispohjaisena vaihtoehtona kalaöljyille, on tämä ensimmäinen vegaaninen EPA/DHA-tuote joka toimii vastaavasti, kuin perinteiset kalaöljyt. Öljy on valmistettu FDA:n perusteellisen ja tiukan valvonnan alaisena ja on näin erittäin tarkasti kehitelty ja johdonmukainen tuote. Leväöljy sisältää myös pieniä määriä runsaasti öljyhappoa sisältävää auringonkukkaöljyä, rosmariiniuutetta aromina, askorbylipalmitaattia (uutettu GMO-vapaasta maissista) ja tokoferoleja (uutettu GMO-vapaasta kasviöljyistä) stabiiliuden varmistamiseksi.

### ECHIUM-ÖLJY

Kylmäpuristettu echium-siemenöljy jatkokäsitellään matalalämpöisessä puhdistusprosessissa, jossa se jalostetaan, valkaistaan, deodoroidaan sekä vinteerisoidaan. Näin öljystä tulee säilyttään vaalean kellertävä ja tuoksultaan neutraali. GMO-vapaata, se sisältää runsaasti omega-3-rasvahappoja SDA:ta ja ALA:a, omega-6-rasvahappoa GLA:ta sekä omega-9-rasvahappoa OA:ta. Erinomainen valinta kasvissyöjille ja vegaaneille, sillä Echium-siemenöljyllä on ihanteellinen rasvahappokoostumus. Ensinnäkin se sisältää kaksi kertaa enemmän omega-3:a verrattuna omega-6:teen ja omega-9:ään ja edesauttaa näin tasapainottamaan omega-6/omega-3-suhdetta. Tämä on päinvastoin kuin useimmissa vegaanisisissa öljyissä, jotka sisältävät liikaa omega-6:tta. Toiseksi, Echium-siemenöljy sisältää harvinaista omega-3-rasvahappoa SDA:ta, joka muuntuu kehossa viisi kertaa paremmin EPA:ksi kuin tyypillinen kasvipohjainen omega-3 ALA, jota on esim. pellavansiemenissä. Ja vielä kaiken lisäksi, Echium-siemenöljy sisältää myös arvokasta omega-6-rasvahappoa GLA:ta, joka edesauttaa hormonitasapainoa ja ihon terveyttä!

### OLIIVIÖLJY

Balanceoil sisältää erityistä, kylmäpuristettua, varhaisen sadon Extra Virgin-öljyä espanjalaisista GMO-vapaista Picual-oliiveista. Siinä on runsaasti omega-9:ää (OA), mutta se on valittu erityisesti korkean polyfenolipitoisuutensa vuoksi (yli 350mg/kilo) <sup>5</sup> Polyfenolit ovat tehokkaita

antioksidantteja, joilla on useita hyödyllisiä vaikutuksia. Ne suojaavat BalanceOil-öljyä pullossa ja, mikä tärkeintä, sinun elimistössäsi.

### D3-VITAMIINI

Meidän ainutlaatuinen vegaani D3-vitamiini (kolekalsiferoli) tulee erityisesti, orgaanisesti kasvatetusta kasvilähteestä nimeltä jäkälä. Siihen voi kertyä suuria määriä hyödyllisiä ravinteita, kuten D3-vitamiinia. D3-vitamiini on uutettu ja siihen on lisätty hieman kookosöljyä. D3-vitamiini on sertifioitu vegaaniksi ja on tietenkin GMO-vapaata.



**Käyttösuositus:** 0,1 ml BalanceOil Vegan-öljyä painokiloa kohden.

Annoksen koko määräytyy kehon painon mukaan. 50 kg painavat aikuiset: 5 ml päivässä. 80 kg painavat aikuiset: 8 ml päivässä. Älä ylitä suositeltua päiväannosta.

**SÄILYTYS:** Säilytä avaamattomia pulloja pimeässä, kuivassa paikassa huoneenlämmössä tai jääkaapissa. Säilytä avatut pulloja jääkaapissa ja käytä 45 päivän kuluessa. Alle 4 °C:n lämpötilassa öljy voi samentua, koska oliiviöljy muuttuu kiinteäksi. Öljy kirkastuu huoneenlämmössä. Säilytä lasten ulottumattomissa.

**HUOM:** Lisäravinteita ei ole tarkoitettu korvaamaan tasapainoista monipuolista ruokavaliota. Jos käytät verta ohentavia lääkkeitä, kysy lääkäritäsi ennen BalanceOilin käytön aloittamista.

### RAVINTOARVO:

Ravintoarvo ja sisältö 5 ml ja 8 ml:		
Leväöljy	2115 mg	3384 mg
Omega-3-rasvahap- poja	1604 mg	2566 mg
joista EPA:a	438 mg	700 mg
joista DHA:ta	721 mg	1154 mg
Oleiinihappo	1373 mg	2197 mg
D3-vitamiini	(250 % VA:sta) 12,5	(400 % VA:sta) 20 µg
	µg	

VA = viitearvo

**AINESOSAT:** Leväöljy Schizochytrium sp.-mikrolevästä, kylmäpuristet-  
tu Extra Virgin-oliiviöljy, Echium-öljy, auringonkukkaöljy,  
aromi (rosmariiniuute), antioksidantit (tokoferolirikas uute, askorbyyilpal-  
mitaatti), D3-vitamiini (kolekalsiferoli kasviuutteesta)

## Usein kysytyt kysymykset

### MIKSI OMEGA-3-LISÄRAVINTEITA KANNATTAA KÄYTTÄÄ?

Omega-3-rasvahapot ovat tarpeen, jotta elimistöön saadaan normaali ja hyvä tasapaino. Lisäksi, omega-3-rasvahappoja tarvitaan luonnollisen ja terveen kehityksen sekä kasvun varmistamiseksi. Useat dokumentoidut tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että omega-3-rasvahappoilla (EPA ja DHA) on suuri vaikutus esimerkiksi sydämen ja verisuonien terveyteen<sup>2</sup>, sikiön kehitykseen<sup>1</sup>, kognitiiviseen suorituskykyyn, mielialaan ja käyttäytymiseen, muutamia mainitaksemme.

### PALJONKO OMEGA-3-RASVAHAPPOJA TARVITAAN?

EPA- ja DHA-rasvahappojen päivittäinen saantisuositus vaihtelee maa- ja organisaatiokohtaisesti. Esimerkkejä:

- EFSA (Euroopan elintarvikevirasto): 250 mg EPA- ja DHA-rasvahappoa päivässä
  - American Heart Association: kaksi annosta rasvaista kalaa viikossa
  - ISSFAL (Kansainvälinen rasvahappojen ja lipidien tutkimusjärjestö): vähintään 500 mg EPA- ja DHA-rasvahappoa päivässä
  - WHO: 200–500 mg EPA- ja DHA-rasvahappoa päivässä
- Länsimainen ruokavalio sisältää liikaa omega-6-rasvahappoja ja liian vähän omega-3-rasvahappoja. Siksi omega-3-päiväannoksen tulee olla jopa 3 grammaa, jotta saadaan aikaan normaali tasapaino omega-6- ja omega-3-rasvahappojen välillä.

### SISÄLTÄÄKÖ VEGAN-ÖLJY GENEETTISESTI MUUNNELTUJA RAAKA- AINEITA?

Ei.

### MIKSI NORMAALI TASAPAINO OMEGA-6- JA OMEGA-3- -RASVAHAPPOJEN VÄLILLÄ ON TÄRKEÄ?

Länsimainen ruokavalio sisältää runsaasti omega-6-rasvahappoja ja suhteellisen pieniä määriä merellisiä omega-3-rasvahappoja, mikä luo epätasapainon omega-6- ja omega-3-rasvahappojen välille elimistössä. Tämä epätasapaino aiheuttaa useita elintapoihin liittyviä terveysongelmia. Omega-6- ja omega-3-rasvahapot toimivat elimistössä hormonien tavoin vaikuttavien signaalimolekyylien (eikosanoidien) esiasteina. Omega-6-rasvahapoista johdetut eikosanoidit lisäävät tulehdussairauksia ja ylläpitävät kroonisia tulehdustiloja. Signaalimolekyyliä, jotka ovat peräisin omega-3-rasvahapoista, aiheuttavat vähemmän tulehduksia, ja jotkut jopa ehkäisevät niitä. Eikosanoidit täydentävät toisiaan monin tavoin, ja siksi hyvä tasapaino niiden välillä on tärkeä. Normaali omega-6- ja omega-3-rasvahappojen tasapaino on tärkeä kunnollisen eikosanoiditasapainon kannalta. Epätasapaino edesauttaa tulehdusten muuttumista krooniseksi. Pohjoismaiden ministerineuvosto suosittelee omega-6- ja omega-3-rasvahappojen suhteen pitämistä alle 5:1:den ruokavaliossa (katso myös "Rasvahapot ja paikalliset hormonit").

### MISTÄ TIEDÄN, ONKO OMEGA-6- JA OMEGA-3-RASVAHAPPO- TASAPAINONI TERVEELLINEN?

Suosittellemme kaikkia tarkistamaan elimistönsä omega-6-/omega-3-rasvahappotasapainon tekemällä ZinzinoTestin. Sen avulla mitataan kokoveren sisältämät rasvahapot, jotta saadaan selville ruokavaliosta peräisin oleva rasvahappoprofiili. Rasvahappoprofiilista lasketaan omega-3-rasvahappopitoisuus ja tasapaino omega-6- ja omega-3-rasvahappojen välillä. Jos ruokavaliosi on tasapainoinen, omega-6/omega-3-rasvahappotasapainosi on alle 5:1 ja mielellään alle 3:1.

### ONKO LEVÄÖLJY TURVALLISTA?

Schizochytrium sp -mikrolevä kuuluu Chromista-nimiseen kehityskuntaan, joka ei ole mitenkään yhteydessä toksisiin levämuotoihin. Ihmiset ovat käyttäneet öljyä yli 25 vuotta ilman merkittäviä haittavaikutuksia. Muutamat käyttäjistä ovat kokeneet tilapäisiä suolistovaivoja ja pahoinvointia käyttäessään öljyä.

# BalanceOil Vegan

## TERVEYSVÄITTEET (EFSA)

1. DHA auttaa pitämään aivojen toiminnan normaalina. Väitettä saa käyttää ainoastaan sellaisten elintarvikkeiden yhteydessä, jotka sisältävät 40 mg DHA:ta 100 g ja 100 kcal kohti. Väitettä saa käyttää vain, jos kuluttajalle ilmoitetaan, että hyödyllinen vaikutus saavutetaan 250 mg:n päiväannoksella DHA:ta. Odottavan ja imettävän äidin DHA-saanti auttaa sikiön ja rintaruokintaa saavan lapsen aivoja kehittymään normaalisti. Odottaville ja imettäville äideille tulee ilmoittaa, että hyödylliset vaikutukset saavutetaan 200 mg:n päiväannoksella DHA:ta aikuisille suositellun omega-3-rasvahappojen päiväannoksen lisäksi, eli 250 mg DHA:ta ja EPA:ta. Väitettä saa käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, josta saa vähintään 200 mg DHA:ta päivässä.

2. EPA ja DHA tukevat sydämen normaalia toimintaa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa OMEGA-3-RASVAHAPPOJEN LÄHDE ilmoitetun määrän EPA:ta ja DHA:ta. Väitettä saa käyttää vain, jos kuluttajalle ilmoitetaan, että hyödyllinen vaikutus saavutetaan 250 mg:n päiväannoksella EPA:ta ja DHA:ta.

3. D-vitamiini auttaa pitämään immuunipuolustusjärjestelmän toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa D-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän D-vitamiinia.

4. Väitettä, jonka mukaan elintarvike sisältää runsaasti omega-3-rasvahappoja ja väitteitä, jotka kuluttaja todennäköisesti ymmärtää samalla tavoin, saa käyttää vain, jos elintarvike sisältää vähintään 0,6 g alfa-linoleenihappoa 100 g ja 100 kcal kohti, tai yhteensä vähintään 80 mg eikosapentaeenihappoa ja dokosaheksaenihappoa 100 g ja 100 kcal kohti. Tuotteet analysoidaan ja sertifioidaan valmistuspaikalla.

5. BalanceOil-tuotteissa käytetty, Picual-oliiveista peräisin oleva Extra Virgin-oliiviöljy kylmäpuristetaan ja valikoidaan korkean polyfenolipitoisuuden mukaan (yli 350 mg/kg). Tuotteet analysoidaan ja sertifioidaan valmistuspaikalla.

6. Oliiviöljyn sisältämät polyfenolit auttavat suojaamaan veren sisältämiä lipidejä oksidoivalta rasitukselta. Väitettä saa käyttää ainoastaan sellaisen oliiviöljyn yhteydessä, joka sisältää vähintään 5 mg hydroksityrosolia ja sen johdannaisia (esim. oleuropeiinia ja tyrosolia) 20 g oliiviöljyä kohti. Väitettä saa käyttää vain, jos kuluttajalle ilmoitetaan, että hyödyllinen vaikutus saavutetaan 20 g:n päiväannoksella oliiviöljyä.

7. DHA auttaa pitämään näkökyvyn normaalina. Väitettä saa käyttää ainoastaan sellaisten elintarvikkeiden yhteydessä, jotka sisältävät 40 mg DHA:ta 100 g ja 100 kcal kohti. Väitettä saa käyttää vain, jos kuluttajalle ilmoitetaan, että hyödyllinen vaikutus saavutetaan 250 mg:n päiväannoksella DHA:ta. Dokosaheksaenihappo (DHA) auttaa alle vuoden ikäisen lapsen näköä kehittymään normaalisti. Kuluttajalle tulee ilmoittaa, että hyödyllinen vaikutus saavutetaan 100 mg:n päiväannoksella DHA:ta. Jos väitettä käytetään äidinmaidon vieroitusvalmisteiden yhteydessä, vähintään 0,3 % elintarvikkeen rasvahapoista on oltava DHA:ta.

8. DHA ja EPA auttavat pitämään veren triglyseriditasot normaaleina. Väitettä saa käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, josta saa vähintään

2 g EPA:ta ja DHA:ta päivässä. Väitettä saa käyttää vain, jos kuluttajalle ilmoitetaan, että hyödyllinen vaikutus saavutetaan 2 g:n päiväannoksella EPA:ta ja DHA:ta. Jos väitettä käytetään lisäravinteiden ja/tai täydennettyjen elintarvikkeiden yhteydessä, kuluttajille pitää lisäksi ilmoittaa, ettei EPA- ja DHA-lisiä tule nauttia enempää kuin 5 g päivässä. DHA auttaa pitämään veren triglyseriditasot normaaleina. Väitettä saa käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, josta saa vähintään 2 g päiväannoksen DHA:ta ja joka sisältää DHA:n lisäksi eikosapentaeenihappoa (EPA). Väitettä saa käyttää vain, jos kuluttajalle ilmoitetaan, että hyödyllinen vaikutus saavutetaan 2 g:n päiväannoksella DHA:ta. Jos väitettä käytetään lisäravinteiden ja/tai täydennettyjen elintarvikkeiden yhteydessä, kuluttajille pitää lisäksi ilmoittaa, ettei EPA- ja DHA-lisiä tule nauttia enempää kuin 5 g päivässä.

9. DHA ja EPA auttavat pitämään verenpaineen normaalina. Väitettä saa käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, josta saa vähintään 3 g EPA:ta ja DHA:ta päivässä. Väitettä saa käyttää vain, jos kuluttajalle ilmoitetaan, että hyödyllinen vaikutus saavutetaan 3 g:n päiväannoksella EPA:ta ja DHA:ta. Jos väitettä käytetään lisäravinteiden ja/tai täydennettyjen elintarvikkeiden yhteydessä, kuluttajille pitää lisäksi ilmoittaa, ettei EPA- ja DHA-lisiä tule nauttia enempää kuin 5 g päivässä.

10. D-vitamiini auttaa pitämään kalsiumin määrän veressä normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa D-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän D-vitamiinia.

11. D-vitamiini auttaa pitämään luuston kunnossa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa D-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän D-vitamiinia.

12. D-vitamiini auttaa pitämään lihasten toiminnan normaalina. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa D-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän D-vitamiinia.

13. D-vitamiini auttaa pitämään hampaat kunnossa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa D-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän D-vitamiinia.

14. D-vitamiinilla on tärkeä tehtävä solujen jakautumisessa. Väitettä voidaan käyttää vain sellaisen elintarvikkeen yhteydessä, joka sisältää vähintään asetuksen EY 1924/2006 liitteen kohdassa D-VITAMIININ LÄHDE ilmoitetun määrän D-vitamiinia.