

Takviye Edici Gıdalarda Kullanılan Vitaminler ve Mineraller

1. Vitaminler	2. Mineraller
Vitamin A (µg RE)	Kalsiyum (mg)
Vitamin D (µg)	Magnezyum (mg)
Vitamin E (mg α-TE)	Demir (mg)
Vitamin K (µg)	Bakır (µg)
Vitamin B1 (tiamin) (mg)	İyot (µg)
Vitamin B2 (riboflavin)(mg)	Çinko (mg)
Vitamin B3 (niasin) (mg NE)	Manganez (mg)
Vitamin B5 (pantotenik asit) (mg)	Fosfor (mg)
Vitamin B6 (piridoksin) (mg)	Potasyum (mg)
Vitamin B12 (kobalamin) (µg)	Selenyum (µg)
Vitamin C (mg)	Krom (µg)
Folik asit (µg)	Molibden (µg)
Biotin (µg)	Flor (mg)
	Klor (mg)
	Bor (mg)
	(Değişik ibare:RG-21/11/2015-29539) Silisyum (mg)
	Sodyum (mg)

Takviye Edici Gıdalarda Kullanılan Vitamin ve Minerallerin Formları

A. VİTAMİNLER
1) VİTAMİN A
— retinol
— retinil asetat
— retinil palmitat
— beta-karoten
2) VİTAMİN D
— kolekalsiferol
— ergokalsiferol
3) VİTAMİN E
— <i>D</i> -alfa-tokoferol
— <i>DL</i> -alfa-tokoferol
— <i>D</i> -alfa-tokoferil asetat
— <i>DL</i> -alfa-tokoferil asetat
— <i>D</i> -alfa-tokoferil asit suksinat
— tokoferol karışımı (alfa-tokoferol <%20, beta-tokoferol <%10, gama-tokoferol %50-70 ve delta-tokoferol %10-30)
— tokotrienol tokoferol*
4) VİTAMİN K
— fillokuinon (fitomenadion)
— menakuinon (çoğunlukla menakuinon 7, nadiren menakuinon 6'dır.)
5) VİTAMİN B1 (TİAMİN)
— tiamin hidroklorür
— tiamin mononitrat
— tiamin monofosfat klorür
— tiamin pirofosfat klorür
6) VİTAMİN B2 (RİBOFLAVİN)
— riboflavin
— riboflavin 5'-fosfat, sodyum
7) VİTAMİN B3 (NİASİN)
— nikotinik asit
— nikotinamid
— inositol hekzanikotinat (inositol hekzaniyasinat)
8) VİTAMİN B5 (PANTOTENİK ASİT)
— <i>D</i> -pantotenat, kalsiyum
— <i>D</i> -pantotenat, sodyum

— dekspantenol
— pantetin
9) VİTAMİN B6 (PİRİDOKSİN)
— piridoksin hidroklorür
— piridoksin 5'-fosfat
— piridoksal 5'-fosfat
10) FOLAT
— kalsiyum- <i>L</i> -metilfolat
— pteroilmonoglutamik asit
— (Ek satır:RG-21/11/2015-29539) (6S)-5-metiltetrahidrofolik asit, glukozamin tuzu
11) VİTAMİN B12 (KOBALAMİN)
— siyanokobalamin
— hidroksokobalamin
— 5'-dezoksiadenosilkobalamin
— metilkobalamin
12) BİOTİN
— <i>D</i> -biotin
13) VİTAMİN C
— <i>L</i> -askorbik asit
— sodyum <i>L</i> -askorbat
— kalsiyum <i>L</i> -askorbat (en fazla %2 treonat içerebilir)
— potasyum <i>L</i> -askorbat
— <i>L</i> -askorbil 6-palmitat
— magnezyum <i>L</i> -askorbat
— çinko <i>L</i> -askorbat
B. MİNERALLER
— kalsiyum asetat
— kalsiyum <i>L</i> -askorbat
— kalsiyum bisglisinat
— kalsiyum karbonat
— kalsiyum klorür
— kalsiyum sitrat malat
— sitrik asidin kalsiyum tuzları
— kalsiyum glukonat
— kalsiyum gliserofosfat
— kalsiyum laktat
— kalsiyum pirüvat
— ortofosforik asidin kalsiyum tuzları
— kalsiyum süksinat
— kalsiyum hidroksit
— kalsiyum <i>L</i> -lizinat
— kalsiyum malat
— kalsiyum oksit

— kalsiyum <i>L</i> -pidolat
— kalsiyum <i>L</i> -treonat
— kalsiyum sülfat
— magnezyum asetat
— magnezyum <i>L</i> -askorbat
— magnezyum bisglisinat
— magnezyum karbonat
— magnezyum klorür
— sitrik asidin magnezyum tuzları
— magnezyum glukonat
— magnezyum gliserofosfat
— ortofosforik asidin magnezyum tuzları
— magnezyum laktat
— magnezyum <i>L</i> -lizinat
— magnezyum hidroksit
— magnezyum malat
— magnezyum oksit
— magnezyum <i>L</i> -pidolat
— magnezyum potasyum sitrat
— magnezyum pirüvat
— magnezyum süksinat
— magnezyum sülfat
— magnezyum taurat
— magnezyum asetil taurat
— sodyum bikarbonat
— sodyum karbonat
— sodyum klorür
— sodyum sitrat
— sodyum glukonat
— sodyum laktat
— sodyum hidroksit
— ortofosforik asidin sodyum tuzları
— sodyum sülfat
— potasyum sülfat
— ferroz karbonat
— ferroz sitrat
— ferrik amonyum sitrat
— ferroz glukonat
— ferroz fumarat
— ferrik sodyum difosfat
— ferroz laktat
— ferroz sulfat
— ferroz bisglisinat
— ferrik difosfat (ferrik pirofosfat)
— ferrik sakkarat
— elementel demir (karbonil+elektrolitik+hidrojen indirgenmiş)
— ferroz <i>L</i> -pidolat
— ferroz fosfat
— ferroz amonyum fosfat

—ferrik sodyum EDTA
— demir (II) taurat
— bakır karbonat
— bakır sitrat
— bakır glukonat
— bakır sülfat
— bakır lizin kompleks
— bakır <i>L</i> -aspartat
— bakır bisglisinat
— bakır (II) oksit
— sodyum iyodür
— sodyum iyodat
— potasyum iyodür
— potasyum iyodat
— çinko asetat
— çinko klorür
— çinko sitrat
— çinko glukonat
— çinko laktat
— çinko oksit
— çinko karbonat
— çinko sülfat
— çinko <i>L</i> -askorbat
— çinko <i>L</i> -aspartat
— çinko bisglisinat
— çinko <i>L</i> -lizinat
— çinko malat
— çinko mono <i>L</i> -metionin sülfat
— çinko <i>L</i> -pidolat
— çinko pikolinat
— manganez askorbat
— manganez <i>L</i> -aspartat
— manganez bisglisinat
— manganez karbonat
— manganez klorür
— manganez sitrat
— manganez glukonat
— manganez gliserofosfat
— manganez pidolat
— manganez sülfat
— potasyum bikarbonat
— potasyum karbonat
— potasyum klorür
— potasyum sitrat
— potasyum glukonat
— potasyum gliserofosfat
— potasyum laktat
— potasyum hidroksit
— potasyum <i>L</i> -pidolat

— potasyum malat
— ortofosforik asidin potasyum tuzları
— <i>L</i> -selenometionin
— selenyumca zenginleştirilmiş maya**
— seleniöz asit
— sodyum selenat
— sodyum hidrojen selenit
— sodyum selenit
— (Ek satır:RG-21/11/2015-29539) kromca zenginleştirilmiş maya***
— krom (III) klorür
— krom (III) laktat trihidrat
— krom nitrat
— krom pikolinat
— krom (III) sülfat
— amonyum molibdat (molibden VI)
— potasyum molibdat (molibden VI)
— sodyum molibdat (molibden VI)
— kalsiyum florür
— potasyum florür
— sodyum florür
— sodyum monoflorofosfat
— borik asit
— sodyum borat
— kolin-stabilize ortosilisik asit
— silikon dioksit
— silisik asit (jel formunda)

* Her bir tokoferol ve tokotrienollerin tipik düzeyleri:

- 115 mg/g alfa-tokoferol (101 mg/g minimum)
- 5 mg/g beta- tokoferol (< 1 mg/g minimum)
- 45 mg/g gama- tokoferol (25 mg/g minimum)
- 12 mg/g delta- tokoferol (3 mg/g minimum)
- 67 mg/g alfa-tokotrienol (30 mg/g minimum)
- < 1 mg/g beta-tokotrienol (< 1 mg/g minimum)
- 82 mg/g gama-tokotrienol (45 mg/g minimum)
- 5 mg/g delta-tokotrienol (< 1 mg/g minimum)

** Kuru formda en fazla 2,5 mg Se/g olan ve selenyum kaynağı olarak sodyum selenit varlığında geliştirilen kültürden elde edilmiş selenyumca zenginleştirilmiş maya. Mayadaki baskın organik selenyum türleri selenometionin (üründe toplam ekstrakte edilen selenyum miktarı %60-85) olmalıdır. Selenosistein dahil olmak üzere diğer organik selenyum bileşiklerinin miktarı, toplam ekstrakte edilen selenyumun %10'unu geçemez. Normal inorganik selenyumun miktarı, toplam ekstrakte edilen selenyumun %1'ini geçemez.

(Ek:RG-21/11/2015-29539) ***Kromca zenginleştirilmiş maya, krom kaynağı olarak krom(III) klorür varlığında *Saccharomyces cerevisiae* kültüründen üretilir. Son tüketiciye arz edilirken kuru formda 230-300 mg krom/kg içerir. Krom(VI) içeriği toplam kromun % 0,2 sini geçemez.

**Takviye Edici Gıdalarda Kullanılan Vitamin ve Minerallerin
Günlük Maksimum Limitleri**

Vitamin ve Mineraller	4-10 yaş**	11 yaş ve üzeri
Vitamin A (RE) (µg)	500	1000
Beta-karoten (mg)	3,5	7
Vitamin D (µg)	12,5	25
Vitamin E (α-TE) (mg)	135	270
Vitamin B1 (tiamin) (mg)*	-	-
Vitamin B2 (riboflavin) (mg)*	-	-
Vitamin B3 (niasin) (mg NE)***	250	500
Vitamin B5 (pantotenik asit) (mg)*	-	-
Vitamin B6 (piridoksin) (mg)	5	10
Vitamin B12 (kobalamin) (µg)*	-	-
Vitamin C (mg)	500	1000
Vitamin K (µg)*	-	-
Folik asit (µg)	300	600
Biotin (µg)*	-	-
Manganez (mg)	1	2
Selenyum (µg)	100	200
Molibden (µg)	175	350
Magnezyum (mg)	125	250
İyot (µg)	75	150
Çinko (mg)	7,5	15
Bakır (µg)	1000	2000
Kalsiyum (mg)	750	1500
Krom (µg)*	-	-
Demir (mg)	8,5	17
Fosfor (mg)	350	700
Potasyum (mg)	750	1500
Flor (mg)	1,75	3,5
Sodyum (mg)*	-	-
Klor (mg)*	-	-
Bor (mg)	4	8
Silikon (mg)*	-	-

*Limit belirlenmemiştir.

**11 yaş ve üzeri için verilen limitlerin %50'si kabul edilmiştir.

***Nikotinik asit içeren takviye edici gıdalar ayrıca değerlendirilir.

‘X’ Yüksekliğinin Tanımı

ilaç değildir x



‘X’ yüksekliği: $x \geq 3$ mm olmalıdır,