

MINISTARSTVO ZDRAVSTVA I SOCIJALNE SKRBI

1604

Na temelju članka 16., stavka 1., podstavka 1. Zakona o hrani (»Narodne novine« broj 117/03, 130/03 i 48/04) ministar zdravstva i socijalne skrbi uz suglasnost ministra poljoprivrede, šumarstva i vodnog gospodarstva, donosi

PRAVILNIK

O HRANI ZA POSEBNE PREHRAMBENE POTREBE

OPĆE ODREDBE

Članak 1.

Ovim Pravilnikom utvrđuju se zdravstvena ispravnost i temeljni zahtjevi hrane za posebne prehrambene potrebe.

Članak 2.

Hrana za posebne prehrambene potrebe (u daljnjem tekstu: »dijetetska hrana«): jest hrana posebnog sastava ili posebnog načina proizvodnje, različita od uobičajene hrane zbog prehrambenih svojstava i namjene.

Dijetetska hrana namijenjena je:

- prehrani zdrave dojenčadi i male djece;
- osobama kod kojih je poremećen proces probave ili metabolizma;
- osobama koje se nalaze u posebnim fiziološkim stanjima i kod kojih je potrebno postići posebno djelovanje kontroliranim unosom određenih sastojaka hrane;
- zdravim osobama za dodatno obogaćivanje prehrane kao i poboljšanje postojećeg stanja organizma.

Članak 3.

U smislu ovoga Pravilnika pojedini pojmovi imaju sljedeće značenje:

1. »*hrana uobičajenog sastava*« je hrana čiji je sastav propisan provedbenim propisima o kvaliteti kao i provedbenim propisima o zdravstvenoj ispravnosti,

2. »*hranjiva (nutritivna) vrijednost*« obuhvaća sve podatke navedene na ambalaži, etiketi, dokumentu, naljepnici i dr., a koji se odnose na količinu hranjivih sastojaka u proizvodu, a predstavlja ukupnost biološke i energetske vrijednosti određene količine hrane,

3. »*biološka vrijednost hrane*« podrazumijeva prisutnost i iskoristivost hranjivih sastojaka u ljudskom organizmu,

4. »*hranjivi (nutritivni) sastojci*« su proteini, ugljikohidrati, masti, dijetalna vlakna, natrij, vitamini i minerali kao i tvari koje tu pripadaju ili su komponente jedne od navedenih kategorija,

5. »*energetska vrijednost*« je vrijednost izražena u kcal/kJ predstavlja energiju sadržanu u određenoj količine hrane,

6. »*tvrdnja/navod na deklaraciji*« je bilo koja poruka ili prikaz koja nije zakonom propisana, uključujući slikovni, grafički ili simbolički prikaz koji potvrđuje, sugerira ili navodi na mišljenje da hrana ima posebna svojstva,

7. »*nutritivna (prehrambena) tvrdnja (nutrition claim)*« je bilo koja tvrdnja kojom se potvrđuje, sugerira ili navodi na mišljenje da hrana ima posebna prehrambena svojstva

uvjetovana

- a) energijom (energetskom vrijednosti) koju
 - osigurava
 - osigurava u smanjenoj ili povećanoj količini ili
 - ne osigurava, i/ili
- b) hranjivim sastojcima ili drugim tvarima koje
 - sadrži
 - sadrži u smanjenoj ili povećanoj količini, ili
 - ne sadrži.

8. »zdravstvena tvrdnja (*health claim*)« je bilo koja tvrdnja kojom se potvrđuje, sugerira ili navodi na mišljenje da postoji veza između kategorije hrane, hrane ili jednog od njenih sastojaka i zdravlja,

9. »notifikacija« uključuje pregled originalne ambalaže i deklaracije, te analizu proizvoda od strane ovlaštene institucije i odobrenje Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi

10. »druge tvari« su tvari koje se ne smatraju hranjivim sastojcima a imaju hranjivi ili fiziološki učinak,

11. »protein« je sadržaj proteina koji se izračunava uporabom formule: $\text{protein} = \text{ukupni dušik} \times 6,25$

12. »ugljikohidrati« su ugljikohidrati koje čovjek probavlja uključujući poliole,

13. »šećeri« su svi monosaharidi i disaharidi prisutni u hrani, osim poliola,

14. »masti« su ukupni lipidi, što uključuje i fosfolipide,

15. »zasićene masti« su masne kiseline bez dvostruke veze,

16. »mononezasićene masti« su masne kiseline sa jednom cis dvostrukom vezom,

17. »polinezasićene masti« su masne kiseline sa cis, cis-metilen prekinutim dvostrukim vezama,

18. »dijetalna vlakna« su ona frakcija jestivog dijela biljaka ili njihovih ekstrakata ili umjetnih analoga koji:

- su otporni na probavu i apsorpciju u tankom crijevu, obično sa djelomičnom ili potpunom fermentacijom u debelom crijevu; i
- pružaju jedan ili više od sljedećih povoljnih fizioloških učinaka: poticanje probave, smanjenje razine kolesterola u krvi i uravnoteženje razine glukoze u krvi, a uključuje polisaharide, oligosaharide i lignine.

19. »referentna tekućina« je otopina čiji je osmolalitet najbližiji krvi i krvnoj plazmi (osmolalnost $300 \pm 10\%$ m Osm/kg).

Članak 4.

Ovisno o sastavu i namjeni hrane za posebne prehrambene potrebe proizvodi se stavljaju na tržište kao:

- dječja hrana,
- hrana bez glutena,
- zamjene za kuhinjsku sol,
- hrana za posebne medicinske namjene,
- hrana namijenjena redukciji tjelesne mase,
- hrana namijenjena osobama oboljelim od šećerne bolesti,
- hrana sa malom, smanjenom i/ili izmijenjenom količinom hranjivih sastojaka,
- hrana sa značajnim sadržajem, bogata i/ili obogaćena hranjivim sastojcima,

- hrana sa smanjenom ili povećanom energetsom vrijednosti,
- dodaci prehrani,
- dodaci prehrani za sportaše.

Članak 5.

Nazivne količine zapakiranih proizvoda (pakovina), nazivni obujmovi mjernih spremnika, dopuštena odstupanja punjenja pakovina, dopuštena odstupanja obujmova mjernih spremnika, označavanje količina, natpisi na pakovinama i postupci provjere pakovina koje se stavljaju na tržište propisani su Pravilnikom o mjeriteljskim zahtjevima za pakovine.

U proizvodnji hrane za posebne prehrambene potrebe mogu se koristiti aditivi i sirovine kako je propisano Pravilnikom o prehranbenim aditivima i provedbenim propisima o kvaliteti pojedinih sastojaka kao i provedbenim propisima o zdravstvenoj ispravnosti hrane.

Hrana za posebne prehrambene potrebe, izuzev dječje hrane za koju su ovim Pravilnikom propisani mikrobiološki standardi i dopuštena količina kontaminanata i rezidua, mora odgovarati uvjetima o zdravstvenoj ispravnosti hrane propisanim za sličnu hranu, odnosno hranu uobičajenog sastava.

Članak 6.

Priroda ili sastav hrane za posebne prehrambene potrebe mora udovoljavati potrebama specifičnih populacijskih grupa kojima je namijenjena.

Senzorska svojstva dijetetske hrane moraju biti svojstvena za sirovine od kojih je dijetetska hrana proizvedena, ili svojstvena za istovrsnu ili sličnu hranu uobičajenog sastava a u skladu s provedbenim propisima o kvaliteti kao i provedbenim propisima o zdravstvenoj ispravnosti hrane.

Članak 7.

Dijetetska hrana stavlja se na tržište samo kao zapakirana hrana.

Oznaka »dijetetski proizvod« mora biti na svakoj pakovini hrane za posebne prehrambene potrebe izuzev hrane pod rednim brojevima 7. – 11. iz članka 4. ovoga Pravilnika, za koje ovo navođenje nije obvezno.

Pri označavanju, oglašavanju i prezentiranju hrane koja nije hrana za posebne prehrambene potrebe nije dozvoljeno:

- koristiti izraz »dijetetski«, sam ili u vezi s drugim izrazima;
- koristiti oznake, navode ili prikaze koji mogu dati dojam da se radi o dijetetskim proizvodima;
- deklarirati nutritivne sastojke koji nisu prisutni u proizvodu.

Članak 8.

Hrana za posebne prehrambene potrebe mora biti deklarirana sukladno odredbama Zakona o hrani i Pravilnika kojim su propisani opći zahtjevi deklariranja ili označavanja hrane.

Na deklaraciji hrane za posebne prehrambene potrebe pored podataka određenih propisima iz stavka 1. ovoga članka moraju biti navedeni i:

- nutritivna vrijednost u 100 g/100 ml, te kao pojedinačni obrok, pojedinačna doza ili u drugoj prikladnoj veličini (bjelančevine, ugljikohidrati, šećeri, masti, zasićene masne kiseline, kolesterol, dijetetska vlakna, natrij uključujući svaki drugi nutrijent ili biološki aktivnu tvar koja proizvod čini dijetetskim);
- energetska vrijednost u 100 g proizvoda ili obroka u kcal i kJ, osim kod dijetetske hrane kod koje je energetska vrijednost vrlo niska ili nije bitna za djelovanje koje se želi postići uporabom ovih proizvoda.

Članak 9.

Faktori za izračunavanje energetske vrijednosti tiskani su u Prilogu I. ovoga Pravilnika i njegov su sastavni dio.

Oznake energetske vrijednosti i sadržaja hranjivih sastojaka moraju imati numeričke vrijednosti.

Koriste se sljedeće mjerne jedinice:

- energija se izražava u kJ i kcal
 - bjelančevine, ugljikohidrati, masti i dijetalna vlakna izražavaju se u g
 - natrij i kolesterol u mg
 - vitamini i minerali u mg i µg
- prema Tablicama u pripadajućim prilogima.

Vitamini i minerali moraju biti navedeni u zajedničkoj grupi, a njihov sadržaj u količini dijetetske hrane koja se po preporuci koristi u tijeku dana, mora se izraziti i kao postotak preporučenog dnevnog unosa. Kemijski oblici vitamina i minerala moraju biti usklađeni sa Listom dopuštenih nutrijenata za dječju hranu i dodatke prehrani iz Priloga II. koji je tiskan uz ovaj Pravilnik i njegov je sastavni dio.

Nutritivne i zdravstvene tvrdnje koje se odnose na hranu, moraju se odnositi na hranu pripremljenu za konzumaciju prema uputi proizvođača. U slučaju da hrana prirodno sadrži određeni hranjivi sastojak ili drugu tvar, oznaka »prirodno« može se koristiti kao prefiks odnosne tvrdnje.

Dopušteno je odstupanje sastava od količina navedenih u deklaraciji ovisno o prirodnom sastavu sirovina.

Članak 10.

Dijetetska hrana za koju je potrebno ishoditi rješenje Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi za stavljanje na tržište je:

1. hrana za posebnu medicinsku namjenu (samo notifikacija pri prvom izlasku na tržište),
2. hrana bez glutena (samo notifikacija* pri prvom izlasku na tržište),
3. hrana sa istaknutim zdravstvenim tvrdnjama (samo notifikacija* pri prvom izlasku na tržište),
4. dodaci prehrani, osim dodataka prehrani koji sadrže vitamine i minerale u preporučenom dnevnom količinama i koji nemaju istaknutu namjenu na deklaraciji,
5. dodaci prehrani za sportaše,
6. hrana za posebne prehrambene potrebe koja nije regulirana ovim Pravilnikom.

Dijetetska hrana iz stavka 1. točke 1., 2., 3. i 6. na deklaraciji pored podataka iz članka 8. mora istaknuti klasu i urudžbeni broj odobrenja Ministarstva zdravstva, a hrana iz stavka 1. točke 4. i 5. mora na deklaraciji pored odredbi članka 8. imati istaknutu namjenu proizvođača, klasu i urudžbeni broj te datum rješenja Ministra zdravstva i socijalne skrbi.

Hrana iz točke 3. ovoga članka na deklaraciji može istaknuti zdravstvenu tvrdnju odobrenu od Povjerenstva Ministarstva zdravstva i socijalne skrbi.

POSEBNE ODREDBE

DJEČJA HRANA

Članak 11.

Pod dječjom hranom u smislu ovoga Pravilnika podrazumijeva se hrana za:

- dojenčad (djeca do 12 mjeseci),
- hrana za malu djecu (djeca 1 – 3 god.),

- početna hrana za dojenčad (prvih 4 – 6 mjeseci),
- prijelazna hrana za dojenčad (od 4 mjeseca na dalje).

Članak 12.

Dječja hrana mora sadržavati prehrambene tvari u određenoj količini i u određenom odnosu prema fiziološkim potrebama dojenčadi i male djece. Ta hrana mora biti proizvedena na način da omogućuje zadovoljavajući stupanj probavljivosti i fiziološkog iskorištavanja u organizmu.

Članak 13.

Dječja hrana može se proizvoditi od:

1. mlijeka, mliječnih proizvoda i pojedinih mliječnih sastojaka,
2. bjelančevina biljnog podrijetla,
3. žitarica, proizvoda od žitarica te soje,
4. mesa, ribe i jaja, bjelančevina i proizvoda bogatih bjelančevinama,
5. ulja, hidriranih ulja i masti biljnog i životinjskog podrijetla,
6. voća, povrća i njihovih prerađevina,
7. meda, šećera i drugih prirodnih sredstava za zaslađivanje te proizvoda od kakao zrnja,
8. dviju ili više sirovina iz točaka 1.–7. ovoga stavka.

Dječja hrana može se proizvoditi u tekućem, kašastom, osušenom i pečenom obliku.

Dječjoj hrani mogu se dodavati vitamini, mineralne tvari, aminokiseline i drugi nutrijenti propisani u Listi dopuštenih nutrijenata za dječju hranu i dodatke prehrani iz Priloga II., koji je tiskan uz ovaj Pravilnik i njegov je sastavni dio.

Članak 14.

Dječja hrana proizvedena iz kuhanih i osušenih ili na drugi prikladan način pripremljenih žitarica (kukuruza, pšenice, ječma, zobi, riže i dr.) i proizvoda od žitarica, ne smije sadržavati sredstva za ljuštenje i poliranje.

Količina mineralnih tvari netopivih u solnoj kiselini ne smije biti veća od 0,1% proizvoda.

U pečenoj dječjoj hrani količina u vodi topivih ugljikohidrata nastalih razgradnjom škroba u procesu pečenja ili enzimatskom razgradnjom, ne smije biti manja od 12%.

Udio vode u proizvodima koji se koriste kao dječja hrana ne smije biti veći od:

- 5,0% u keksu i srodnim proizvodima,
- 6,0% u mlijeku u prahu,
- 7,0% u hrani s povrćem koja se brzo priprema i drugim dehidriranim proizvodima.

Članak 15.

Hrana za dojenčad koja se stavlja u promet radi zamjene majčina mlijeka ne smije sadržavati u gotovom obroku više od:

olova 0,020 mg/kg
kadmija 0,007 mg/kg
žive 0,005 mg/kg
arsena 0,015 mg/kg

Dječja hrana proizvedena iz povrća, mesa, žitarica i proizvoda iz žitarica smije sadržavati teške metale u količinama dopuštenim za slične namirnice uobičajenog sastava.

Članak 16.

Dječja hrana koja se stavlja u promet mora udovoljavati mikrobiološkim standardima koji su određeni brojem pojedinih mikroorganizama u 1 g odnosno 1 ml (cfu/g ili ml).

Dehidrirana dječja hrana koja se ne kuha prije uporabe i mlijeko u prahu koje se stavlja u promet kao dječja hrana mora udovoljiti sljedećem mikrobiološkom standardu:

Cfu/g

Aerobne mezofilne bakterije	<10 ⁴
Bacillus cereus	<10 ²
Sulfitreducirajuće klostridije	<50
Staphylococcus aureus	<1
Escherichia coli	<1
Enterobacteriaceae	<10
Salmonella vrste	0/ 50 g
Plijesni <10 ²	
Listeria monocytogenes	0/ 25 g

Dječja hrana, osim navedenih mikroorganizama, ne smije sadržavati druge patogene i potencijalno patogene mikroorganizme ni njihove toksine i metabolite u količini štetnoj za zdravlje djece.

Gotova dječja hrana u tekućem ili kašastom obliku u hermetički zatvorenim posudama poslije inkubacije u trajanju od 7 dana na temperaturi od 37°C mora zadržati nepromijenjena fizikalna, kemijska i senzorska svojstva, a u 1 g uzorka nacijepljenog na hranjive podloge za aerobne i anaerobne mikroorganizme ne smije biti porasta mikroorganizama.

Članak 17.

Dječja hrana namijenjena prehrani dojenčadi i male djece koja je pripremljena od mlijeka ili je mlijeko osnovni sastojak ili je izrađena od žitarica i proizvoda od žitarica s dodatkom voća, povrća ili mesa, može se stavljeti u promet samo ako ostaci pesticida računato za obrok u kojem se daju djeci ne premašuje 1/10 količine dopuštene propisima o zdravstvenoj ispravnosti za istovrsne ili srodne namirnice uobičajenog sastava, ali ne smije biti veća od 0,01 mg/kg proizvoda pripremljenog za konzumaciju prema uputi proizvođača.

Članak 18.

Hrana koja služi za prehranu dojenčadi mlađe od 3 mjeseca ne smije sadržavati nitrata više od 50 mg (izraženo kao nitratni ion), a udio nitrita ne smije biti veći od 0,1 mg (izraženo kao nitritni ion) računato na jedan kilogram gotovog obroka pripremljenog za uporabu.

Hrana koja služi za prehranu dojenčadi iznad 3 mjeseca, kao i za malu djecu do tri godine starosti, ne smije sadržavati triptične inhibitore (iz uljarica i leguminoza), udio nitrata ne smije biti veći od 100 mg (izraženo kao nitratni ion), a udio nitrita (izraženo kao nitritni ion), ne smije biti veći od 0,2 mg računato na kilogram gotovog obroka pripremljenog za uporabu.

Hrana za djecu stariju od 3 mjeseca proizvedena od povrća smije sadržavati najviše 250 mg nitrata (izraženo kao nitratni ion), odnosno 2 mg nitrita (izraženo kao nitritni ion), računato na kilogram gotovog obroka pripremljenog za uporabu.

Članak 19.

Hrana za dojenčad je hrana koja služi kao potpuna zamjena za majčino mlijeko ili zamjena za 1 ili više mliječnih obroka.

U hranu za dojenčad spadaju:

– hrana za nedonoščad,

- hrana za dojenčad u dobi prvih 4 – 6 mjeseci starosti (infant formula),
- hrana za dojenčad od 4 mjeseca starosti nadalje (prijelazna hrana),
- dječja hrana koja služi za prehranu dojenčadi kao zamjena za 1 ili više mliječnih obroka.

Hrana za dojenčad koja se uzima u tekućem obliku, ne smije sadržavati krupnije netopljive čestice (grudice i sl.) i mora biti proizvedena tako da se može lako pripremati i bez teškoća prolaziti kroz otvor sisaljki.

Članak 20.

Hrana za nedonoščad je kompletna hrana čiji sastav mora odgovarati posebnim prehrambenim zahtjevima za prehranu ove skupine djece.

Članak 21.

Hrana za dojenčad u dobi prvih 4 – 6 mjeseci starosti (infant formula) proizvodi se iz bjelančevina kravljeg mlijeka i/ili ostalih visokovrijednih bjelančevina životinjskog ili biljnog porijekla, čiji kemijski indeks mora biti najmanje 80% bjelančevina majčina mlijeka.

Hrana za dojenčad iznad 4 mjeseca starosti (prijelazna hrana) proizvodi se iz bjelančevina kravljeg mlijeka i/ili ostalih visokovrijednih bjelančevina životinjskog ili biljnog porijekla, čiji kemijski indeks mora biti najmanje 80% bjelančevina kazeina.

Kao izvor bjelančevina biljnog porijekla u hrani za dojenčad, mogu se koristiti izolirane bjelančevine soje.

Hrana za dojenčad na bazi izoliranih bjelančevina soje mora sadržavati najmanje 0,29 mg (1,8 mikromola)/100 kJ ili 1,2 mg (7,5 mikromola)/100 kcal L-karnitina.

Sadržaj metionina mora biti najmanje kao u bjelančevina mlijeka.

Članak 22.

Hrana za dojenčad koja se stavlja u promet, kao zamjena za majčino mlijeko mora sadržavati:

	na 100 kJ		na 100 kcal	
	min.	max.	min.	max.
Bjelančevine/g	0,45	0,70	1,80	3,00
bj.iz hidrolizata bjelančevina	0,56	0,70	2,25	3,00
Masti/g	1,05	1,50	4,40	6,50
Ugljikohidrati/g	1,70	3,40	7,00	14,00

Prijelazna hrana za dojenčad mora sadržavati :

	na 100 kJ		na 100 kcal	
	min.	max.	min.	max.
Bjelančevine g	0,5	1	2,25	4,5
Masti g	0,8	1,5	3,3	6,5
Ugljikohidrati g	1,7	3,4	7	14

Sadržaj miristinske i laurinske kiseline u hrani za dojenčad iz stavka 1. ovoga članka, ne smije biti veći od 15% ukupnog sadržaja masnoća, a sadržaj linolne kiseline u obliku glicerida-linoleata, mora iznositi 70-285 mg/100 kJ ili 300-1200 mg/100 kcal.

Sadržaj trans masnih kiselina ne smije biti veći od 4 % sadržaja ukupne masti.

Sadržaj eruka kiseline ne smije biti veći od 1% ukupne masti.

Članak 23.

U proizvodnji hrane za dojenčad dozvoljena je uporaba laktoze, maltoze, saharoze, maltodekstrina, glukoznog sirupa ili suhog glukoznog sirupa, kao i bezglutenskog predkuhanog ili želatiniranog škroba.

Članak 24.

Sadržaj laktoze mora iznositi:

- u hrani za dojenčad u dobi prvih 4 – 6 mjeseci najmanje 0,85 g/100 kJ ili 3,5 g/100 kcal
- u hrani za dojenčad iznad 4 mjeseca najmanje 0,45 g/100 kJ ili 1,8 g/100 kcal.

Sadržaj laktoze ne odnosi se na hranu za dojenčad u kojoj je više od 50 % bjelančevina zamijenjeno s bjelančevinama izoliranih iz soje (sojinim bjelančevinama).

Sadržaj saharoze u proizvodima iz stavka 1. ovoga članka može biti najviše 20% od ukupne količine ugljikohidrata, a sadržaj predkuhanog ili želatiniziranog škroba može iznositi najviše 2 g/100 ml obroka ili 30% od ukupnog sadržaja ugljikohidrata.

U proizvodnji hrane za dojenčad iznad 4 mjeseca starosti mogu se koristiti fruktoza i med i to najviše 20% od ukupnih ugljikohidrata, pojedinačno ili ukupno sa saharozom.

Članak 25.

Energetska vrijednost hrane za dojenčad u gotovom obroku mora iznositi:

- zamjene za majčino mlijeko 250-315 kJ/100 ml ili 60-75 kcal/100 ml
- u prijelaznoj hrani 250-335 kJ/100 ml ili 60-85 kcal/100 ml.

Sadržaj bjelančevina mlijeka izračunava se iz sadržaja dušika x 6.38, a sadržaj bjelančevina izolata soje iz sadržaja dušika x 6.25.

Članak 26.

Hrana za prehranu dojenčadi u dobi 1 – 6 mjeseci starosti, koja se stavlja u promet radi zamjene majčina mlijeka, mora sadržavati ove količine vitamina i mineralnih tvari:

a) vitamina

		na 100 kJ		na 100 kcal	
		Min.	max.	min.	max.
1.	vitamin A, µg RE ⁽¹⁾	14	43	60	180
2.	vitamin D, µg ⁽²⁾	0,25	0,65	1	2,5
3.	tiamin, mg	0,01	-	0,04	-
4.	Riboflavin, mg	0,014	-	0,06	-
5.	niacin, mg NE ⁽³⁾	0,2	-	0,8	-
6.	pantotenska kis., mg	0,07	-	0,30	-
7.	vitamin B ₆ , mg	0.009	-	0.035	-
8.	biotin, µg	0,4	-	1,5	-
9.	folna kis., µg	1	-	4	-
10.	vitamin B ₁₂ , µg	0,025	-	0,1	-
11.	vitamin C mg	1,9	-	8	-
12.	vitamin K, µg	1	-	4	-
13.	vitamin E, mg alfa –TE ⁽⁴⁾	0,1 odnosno 0,5/g polinezasićenih masnih kiselina izraženo kao linolna kiselina	-	0,5 odnosno 0,5 g polinezasićenih masnih kiselina izraženo kao linolna kiselina	-

⁽¹⁾ 1 RE = retinol ekvivalent = 1 µg retinola ili 6 µg beta karotena ili 12 µg alfa karotena = 3,33 i. j. vitamina A

⁽²⁾ u obliku kolekalciferola: $10 \mu\text{g} = 400 \text{ i. j. vitamina D}$

⁽³⁾ NE = niacin ekvivalent = mg nikotinske kiseline + mg triptofana/60

⁽⁴⁾ alfa-TE = d-alfa-tokoferol ekvivalent = 1 mg d-alfa-tokoferola

b) mineralne tvari

		na 100 kJ	na 100 kcal		
		Min.	max.	min.	max.
1.	Natrij mg	5	14	20	60
2.	Kalij mg	15	35	60	145
3.	kloridi mg	12	29	50	125
4.	kalcij mg	12	-	50	-
5.	fosfor mg	6	22	25	90
6.	Magnezij mg	1,2	3,6	5	15
7.	željezo ⁽¹⁾ mg	0,12	0,36	0,5	1,5
8.	Cink mg	0,12	0,36	0,5	1,5
9.	bakar μg	4,8	19	20	80
10.	jod μg	1,2	-	5	-
11.	selen ⁽²⁾ μg	-	0,7	-	3

(1) Granice se odnose na proizvode s dodanim željezom.

(2) Granice se odnose na proizvode s dodatkom selena.

Hrani za dojenčad koja se upotrebljava do 4 mjeseca starosti ne mora se dodavati željezo.

Maseni odnos kalcija i fosfora ne smije biti manji od 1,2 : 1 ni veći od 2,0 : 1.

Vitamini i mineralne tvari moraju se dodavati u oblicima navedenim u Listi dopuštenih nutrijenata za dječju hranu i dodatke prehrani u Prilogu II. koji je tiskan uz ovaj Pravilnik i njegov je sastavni dio.

Hrana za dojenčad iznad 4 mjeseca starosti mora sadržavati vitamine A, D, E i C u količinama navedenim u prethodnoj tablici.

Hrana za dojenčad pripremljena iz sojinih bjelančevina ili kombinacijom sojinih i bjelančevina kravljeg mlijeka mora sadržavati:

na 100 kJ na 100 kcal				
	Min.	Max.	Min.	Max.
Željezo mg	0,25	0,5	1	2
Jod μg	1,2	-	5	-
Cink mg (kravlje mlijeko) U proizvodima na bazi izoliranih bj. Soje	0,12 0,18	- 0,6	0,5 0,75	- 2,4

Hrani za dojenčad mogu se dodavati i nukleotidi.

c) nukleotidi

Najviše⁽¹⁾

	na 100 kJ	na 100 kcal
Citidin 5'-monofosfat mg	0,60	2,50
Uridin 5'-monofosfat mg	0,42	1,75
Adenozin 5'-monofosfat mg	0,36	1,50

Gvanozin 5'-monofosfat mg	0,12	0,50
Inozin 5'-monofosfat mg	0,24	1,00

⁽¹⁾ ukupna koncentracija nukleotida ne smije prelaziti 1,2 mg/100 kJ (5,00 mg/100 kcal)

Članak 27.

Ako hrana za dojenčad ne sadrži neku od propisanih tvari ili je ne sadrži u određenoj količini, na deklaraciji na originalnom pakovanju na istaknutom mjestu mora stajati upozorenje da se dotični proizvod ne može upotrebljavati kao jedini izvor hranjivih tvari te da se prehrana dojenčadi mora dopuniti sastojcima koji nedostaju u proizvodu.

HRANA BEZ GLUTENA

Članak 28.

Hrana namijenjena prehrani osoba s crijevnim poremećajima, koji su uzrokovani glutenom, je hrana proizvedena od žitarica i njihovih mješavina koje prirodno ne sadrže gluten ili je gluten iz njih odstranjen tehnološkim postupkom, kao i od ostalih sirovina koje prirodno ne sadrže gluten ili je iz njih odstranjen.

Hrana bez glutena proizvedena iz žitarica i njihovih mješavina kao i drugih sirovina koje prirodno ne sadrže gluten kao na pr. kukuruz, riža, heljda, proso, krumpir i dr., može sadržavati najviše 20 mg/kg glutena na suhu tvar.

U proizvodnji hrane, koja prirodno ne sadrži gluten, kao sastojak, aditiv ili pomoćno sredstvo ne smije se upotrebljavati pšenični gluten, odnosno proizvodi od bjelancevina žitarica koje sadržavaju gluten.

Hrana bez glutena može se proizvoditi iz žitarica i njihovih mješavina kao npr. pšenice, raži, ječma, zobi ili tritikale, iz kojih je gluten odstranjen prikladnim tehnološkim postupkom. Sadržaj glutena u takvim namirnicama ne smije biti veći od 200 mg/kg suhe tvari namirnice.

Sadržaj glutena u hrani tekuće i polutekuće konzistencije izražava se u mg/kg originalnog proizvoda.

Oznaka »bez glutena« na bezglutenskoj hrani mora biti istaknuta na vidljivom djelu pakovine pored naziva proizvoda.

Kad se hrana s oznakom »bez glutena« stavlja prvi put u promet u Republici Hrvatskoj, proizvođač ili uvoznik mora obavijestiti Ministarstvo zdravstva i socijalne skrbi, te dobiti oznaku pod kojom će hrana biti stavljena u promet (notifikacija).

ZAMJENE ZA KUHINJSKU SOL

Članak 29.

Pod nazivom »zamjena za kuhinjsku sol« smatra se dijetetska hrana dobivena od tvari navedenih u Listi dopuštenih dodataka u zamjenama za kuhinjsku sol iz Priloga III., koji je tiskan uz ovaj Pravilnik i njegov je sastavni dio.

Tvari navedene u Listi iz stavka 1. ovoga članka mogu se upotrebljavati pojedinačno ili u smjesi, a po čistoći moraju odgovarati uvjetima propisanim u članku 5. ovoga Pravilnika.

Članak 30.

Količina natrija u »zamjenama za kuhinjsku sol« ne smije biti veća od 120 mg/100 g »zamjene za kuhinjsku sol«.

Kao sredstvo protiv zgrudnjavanja u »zamjenama za kuhinjsku sol« može se dodavati silicijev dioksid ili kalcijev silikat u količini najviše do 1 % pojedinačno ili u kombinaciji.

»Zamjeni za kuhinjsku sol« može se dodavati jod u obliku kalijeva jodida, u količini propisanoj za kuhinjsku sol.

Članak 31.

Deklaracija »zamjena za kuhinjsku sol« mora sadržavati podatak o sadržaju kationa u mg kationa na 100 g proizvoda.

HRANA ZA POSEBNE MEDICINSKE NAMJENE

Članak 32.

Hranom za posebnu medicinsku namjenu podrazumijeva se hrana posebnog sastava ili posebno pripremljena hrana, koja je namijenjena bolesnicima čije stanje zahtjeva nadziranu prehranu te se konzumira samo pod nadzorom doktora medicine. Ovu hranu bolesnici uzimaju oralno ili putem sonde (enteralno) pod nadzorom zdravstvenih djelatnika.

Hrana iz stavka 1. ovoga članka namijenjena je za potpunu ili djelomičnu prehranu bolesnika koji imaju djelomično ili potpuno ograničenje da uzimaju, probavljaju, apsorbiraju ili metaboliziraju redovnu hranu ili njene sastojke, ili koji imaju posebne medicinske zahtjeve koji se ne mogu podmiriti modifikacijama hrane uobičajenog sastava, hranom za posebne prehrambene potrebe ili njihovom kombinacijom.

Dijetetska hrana iz stavka 1. ovoga članka je:

- prehrambeno kompletna hrana sa standardnim sastavom koja može biti, ako se koristi po uputama proizvođača, jedini izvor prehrane za osobe kojima je namijenjena,
- prehrambeno kompletna hrana s prilagođenim sastavom hranjivih tvari i to specifično za bolest, smetnju ili zdravstveno stanje koje može biti ako se koriste po uputama proizvođača, jedini izvor prehrane za osobe kojima je namijenjena,
- prehrambeno nekompletna hrana sa standardnim ili prilagođenim sastavom hranjivih tvari i to specifično za bolesti, smetnje ili zdravstveno stanje za koje nisu prikladne kao jedini izvor prehrane.

Hrana za posebnu medicinsku namjenu mora odgovarati po sastavu vrijednostima iz Tablice 1. i 2. u Prilogu IV. koji je tiskan uz ovaj Pravilnik i njegov je sastavni dio.

Članak 33.

Tekst: »hrana za posebnu medicinsku namjenu« i »može se koristiti samo pod nadzorom doktora medicine« mora biti naveden uz naziv hrane.

Pored podataka iz članka 7. ovoga Pravilnika u deklaraciji je potrebno istaknuti:

- u namjeni istaknuti bolest, poremećaj ili medicinsko stanje za koje je proizvod namijenjen,
- podatak o izvoru i prirodi bjelančevina i/ili hidrolizata bjelančevina koje proizvod sadrži,
- istaknuti ako je proizvod prikladan za korištenje kao jedini izvor prehrane.

Ako je potrebno istaknuti:

- osmolalnost ili osmolarnost namirnice;
- da je proizvod namijenjen specifičnoj dobnoj skupini;
- da hrana može prouzročiti opasnost za zdravlje, kada je konzumirana od osoba koje nemaju bolesti, poremećaje ili medicinska stanja za koje je proizvod namijenjen;
- upozorenja i kontraindikacije;
- da nije za parenteralnu uporabu;
- uvjete čuvanja nakon otvaranja ambalaže;

Ovi proizvodi mogu se prodavati samo u ljekarnama.

HRANA NAMIJENJENA REDUKCIJI TJELESNE MASE

Članak 34.

Hrana za redukciju tjelesne mase je hrana koja se koristi u dijetama za mršavljenje ili za kontrolu tjelesne mase.

To su industrijski pripravci koji služe kao zamjena za:

- a) cjelodnevnu prehranu.
- b) za jedan ili više obroka dnevno.

Hrana za redukciju tjelesne mase koja se koristi u zamjenu za sve obroke dnevne prehrane ne smije imati manje od 3350 kJ (800 kcal), ni više od 5020 kJ (1200 kcal) po cjelodnevnom obroku.

Hrana za redukciju tjelesne mase koja se uzima kao zamjena za jedan ili više obroka redovne dnevne prehrane, mora sadržavati najmanje 840 kJ (200 kcal) i ne više od 1670 kJ (400 kcal) po obroku.

Članak 35.

Udio proteina u ukupnoj energetske vrijednosti hrane za redukciju tjelesne mase pripremljenih za uporabu mora biti najmanje 25 % i najviše 50 %. Ukupna količina proteina ne smije biti veća od 125 g dnevno u obrocima koji zamjenjuju cjelodnevnu prehranu. Za poboljšanje kvalitete proteina mogu se dodavati esencijalne aminokiseline samo u količinama koje su neophodne za određene dijete.

Prethodni stavak odnosi se na proteine čiji je kemijski indeks definiran u Prilogu V. koji je tiskan uz ovaj Pravilnik i njegov je sastavni dio. Kemijski indeks proteina predstavlja najniži odnos između količine svake pojedine esencijalne aminokiseline u proteinu i količine te aminokiseline u standardu proteina definiranom u Tablici 1. Ako je kemijski indeks niži od 100 % od standarda prikazanog u Tablici 1., minimalna količina proteina mora biti povećana u skladu sa indeksom. Kemijski indeks proteina mora biti najmanje 80% od standarda.

Udio energije koja potječe od masti ne smije biti viši od 30 % od ukupne energetske vrijednosti hrane.

Hrana za redukciju tjelesne mase koja zamjenjuje cjelodnevnu prehranu ne smije sadržavati linolne kiseline (u obliku glicerida) manje od 4,5 g.

Hrana za redukciju tjelesne mase koja zamjenjuje jedan ili više obroka linolne kiseline ne smije sadržavati (u obliku glicerida) manje od 1 g.

Sadržaj dijetalnih vlakana za proizvode pod a) ne smije biti manji od 10 g ni veći od 30 g po danu.

Količina vitamina i minerala u hrani za redukciju tjelesne mase za kompletnu dnevnu prehranu mora iznositi najmanje 100 % dnevnog unosa vitamina i minerala definiranih u Tablici 2. iz Priloga V. koja je tiskana uz ovaj Pravilnik i njegov je sastavni dio.

U hrani za redukciju tjelesne mase koja je zamjena za jedan ili više obroka količina vitamina i minerala mora iznositi najmanje 30 % dnevnog unosa za vitamine i minerale definirane u Tablici 2. po obroku, a količina kalija po obroku mora biti najmanje 500 mg.

Članak 36.

Hrana koja služi kao zamjena za cjelodnevnu prehranu mora nositi naziv:

»Zamjena za cjelodnevnu prehranu pri redukcijskoj dijeti«

Hrana koja služi kao zamjena za jedan ili više obroka u dnevnoj prehrani mora nositi naziv: »Zamjena za jedan ili više obroka pri redukcijskoj dijeti.«

Deklaracija hrane za redukciju tjelesne mase uz podatke propisane odredbom članka 8. ovoga Pravilnika mora sadržavati:

- ako hrana kod konzumiranja na način koji propisuje proizvođač sadrži poliola više od 20 g po danu, potrebno je istaknuti izjavu o mogućem laksativnom djelovanju,
- istaknuti važnost uzimanja adekvatne količine tekućine dnevno.

Na hrani za redukciju tjelesne mase koja služi kao cjelodnevna zamjena mora biti izjava:

- osigurava adekvatnu količinu svih neophodnih hranjivih tvari za dnevnu potrebu,
- proizvod ne smije koristiti duže od tri tjedna bez upute liječnika.

HRANA NAMIJENJENA OSOBAMA OBOLJELIM OD ŠEĆERNE BOLESTI

Članak 37.

Hrana namijenjena prehrani osoba oboljelih od šećerne bolesti mora odgovarati sljedećim uvjetima:

- sadržaj masnoća mora biti manji od sadržaja masnoća u istovrsnoj ili srodnoj hrani uobičajenog sastava tako da njihovim uzimanjem udio masnoća ne prelazi 30 % ukupnog dnevnog energetskeg unosa;
- u proizvodnji ove hrane ne smiju se dodavati glukoza, glukozni sirup, invertni šećer i disaharidi s time da se ovaj uvjet ne odnosi na šećere prirodno prisutne u hrani i sirovinama;
- laktoza se može koristiti samo kao nosač sredstava za zaslađivanje i to kao smjesa koja je najmanje 20 puta slađa u odnosu na šećer;
- maltodekstrini se mogu koristiti u proizvodnji ove hrane samo kao nosač sredstava za zaslađivanje, a udio u proizvodu ne smije biti veći od 2% (m/m);
- hrana proizvedena od žitarica (kolači, keks i dr.) mora imati za 30% manje brzo apsorbirajućih mono i disaharida, od istovrsnih proizvoda uobičajenog sastava. To se ne odnosi na fruktozu;
- proizvodi od žitarica (kruh) ne smiju imati dodanih masnoća, a potrebno je naznačiti količinu dijetalnih vlakana.

U proizvodnji hrane iz ovoga članka, mogu se koristiti zamjene za šećer (saharozu) i umjetna sredstva za zaslađivanje.

Količina dodane fruktoze, manitola, sorbitola i fruktana (oligofruktoza i inulin) ne smije utjecati na povećanje energetske vrijednosti prema istovrsnim ili srodnim proizvodima uobičajenog sastava.

Članak 38.

Deklaracija hrane namijenjena prehrani osoba oboljelih od šećerne bolesti i deklaracija hrane sa smanjenom količinom ugljikohidrata, osim podataka iz članka 8. ovoga Pravilnika, mora sadržavati i podatke o vrsti i količini upotrijebljenih zamjena za šećer (saharozu) i umjetnih sladila, kao i napomenu da se ovu hranu preporučuje koristiti prema savjetu stručnjaka.

Na deklaraciji ove hrane potrebno je navesti i BE jedinice.

HRANA SA MALOM, SMANJENOM I/ILI IZMIJENJENOM KOLIČINOM HRANJIVIH SASTOJAKA

Članak 39.

Hrana sa malom, smanjenom količinom natrija i hrana bez natrija

Hrana sa malom količinom natrija (low sodium/salt) je hrana koja je proizvedena bez dodatka natrijevih soli, a sadržaj natrija ne smije biti veći od 120 mg/100 g ili 100 ml gotovog obroka.

Hrana sa vrlo malom količinom natrija (Very low sodium/salt) je hrana koja u odnosu na istovrsnu ili srodnu hranu uobičajenog sastava sadrži manje od 40 mg/100 g ili 100 ml gotovog obroka.

Hrana bez natrija (With no sodium/salt) je hrana koja sadrži manje od 5 mg/100 g ili 100 ml gotovog obroka natrija ili ekvivalentnu količinu soli.

Članak 40.

Osim podataka iz članka 8. ovoga Pravilnika, deklaracija dijetetske hrane sa malom, smanjenom i bez natrija, mora sadržavati i podatak o udjelu natrija u mg/100 g gotovog obroka, a na deklaraciji može nositi tvrdnje da je hrana sa malom, vrlo malom količinom natrija ili bez natrija.

Deklaracija dijetetske hrane proizvedenih sa »zamjenama za kuhinjsku sol« mora sadržavati podatak o vrsti i količini tvari koja je upotrebljena kao zamjena za kuhinjsku sol, izražena u mg/100 g hrane.

Članak 41.

Hrana sa malom, smanjenom količinom laktoze i hrana bez laktoze

Hrana sa smanjenom količinom laktoze (Lactose reduced) je hrana kod koje je sadržaj laktoze smanjen u odnosu na istovrsne proizvode uobičajenog sastava. Na deklaraciji je potrebno istaknuti »% smanjenja laktoze«.

Hrana sa malom količinom laktoze (Low lactose) je hrana koja u odnosu na istovrsnu ili srodnu hranu uobičajenog sastava sadrži najviše 0,3 g u 100 g. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Nizak sadržaj laktoze«.

Hrana bez laktoze (Lactose free) je hrana kod koje laktozu nije moguće dokazati priznatim metodama. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Bez laktoze«.

Članak 42.

Hrana sa smanjenom količinom ugljikohidrata i/ili izmijenjenim sastavom ugljikohidrata

Hrana sa smanjenom količinom ugljikohidrata je hrana kod koje je količina iskoristivih ugljikohidrata u gotovom proizvodu, u usporedbi sa istovrsnom hranom uobičajenog sastava smanjena za najmanje 40%, a kod kruha, peciva, keksa i trajnih pekarskih proizvoda najmanje za 30%.

Hrana sa izmijenjenim ugljikohidratima je hrana gdje je saharoza ili druga vrsta šećera u usporedbi sa istovrsnom ili srodnom hranom uobičajenog sastava potpuno zamijenjena fruktozom ili kojom drugom zamjenom za šećere, sa ili bez dodatka umjetnih sredstava za zaslađivanje.

U deklaraciji ove hrane mora se navesti sadržaj iskoristivih ugljikohidrata, zamjena za šećere i umjetnih sredstava za zaslađivanje u mjernim jedinicama.

Hrana s niskim sadržajem šećera (Low sugars) je hrana koja sadrži manje od 5 g šećera na 100 g ili 100 ml. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Nizak sadržaj šećera«.

Hrana bez šećera (Sugars free) je hrana iz koje je u odnosu na istovrsnu ili srodnu hranu šećer uklonjen ili je potpuno zamijenjen sa zamjenama za šećere ili s umjetnim sredstvima za zaslađivanje i u kojih sadržaj šećera ne smije biti veći od 0,5 g na 100 g ili 100 ml. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Bez šećera«.

Hrana bez dodanog šećera (With no added sugars) je hrana koja ne sadrži dodane mono i disaharide ili bilo koji sastojak koji se dodaje radi slatkog okusa. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Bez dodanih šećera«.

Članak 43.

Hrana sa smanjenom količinom i/ili izmijenjenim sastavom masnoća

Hrana s niskim sadržajem masnoće (Low fat) je hrana koja sadrži manje od 3 g masnoće na 100 g ili manje od 1,5 g masnoće na 100 ml. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Nizak sadržaj masti«.

Hrana bez masnoća (Fat free) je hrana koja sadrži manje od 0,5 g masnoće na 100 g ili 100 ml. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Bez masti«.

Hrana sa niskim sadržajem zasićenih masnoća (Low saturated fat) je hrana koja sadrži manje od 1,5 g zasićenih masnoća na 100 g ili manje od 0,75 g zasićenih masnoća na 100 ml. U oba slučaja zasićene masnoće ne smiju nositi više od 10 % ukupne energetske vrijednosti. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Nizak sadržaj zasićenih masti«.

Hrana bez zasićenih masnoća (Saturated fat free) je hrana koja sadrži manje od 0,1 g zasićenih masnoća na 100 g ili 100 ml. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Bez zasićenih masti«.

Hrana s izmijenjenim masnoćama je hrana u kojoj je udio standardnih masnoća zamijenjen fiziološki pogodnim masnoćama (npr. omega 3-masne kiseline- EPA i DHA).

HRANA SA ZNAČAJNIM SADRŽAJEM, BOGATA I/ILI OBOGAĆENA HRANJIVIM SASTOJECIMA

Članak 44.

Hrana kao izvor proteina i hrana čiji je sastav bogat proteinima

Hrana koja je izvor proteina (Source of protein) je hrana kod koje najmanje 12 % ukupne energetske vrijednosti potječe od proteina. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Izvor proteina«.

Hrana čiji je sastav bogat proteinima (High protein) je hrana kod koje najmanje 20 % ukupne energetske vrijednosti potječe od proteina. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Visok sadržaj proteina«.

Članak 45.

Hrana obogaćena vitaminima, mineralnim tvarima i ostalim biološki vrijednim tvarima

Hrana obogaćena vitaminima, mineralnim tvarima i ostalim biološki vrijednim tvarima, je hrana koja u odnosu na istovrsnu ili srodnu hranu uobičajenog sastava sadrži najmanje 15% preporučenog dnevnog unosa, dodanih vitamina i/ili mineralnih tvari u 100 g / 100 ml namirnice koja se konzumira a namijenjene su za posebne prehrambene potrebe.

Takvoj hrani mogu se dodavati vitamini i mineralne tvari do maksimalno dopuštenog dnevnog unosa, i takva hrana može na deklaraciji nositi oznaku: »nadopunjuje dnevne potrebe vitamina i mineralnih tvari« uz obvezu da se navede na koje vitamine i minerale se to odnosi.

Preporučeni i najveći dopušteni dnevni unos vitamina i mineralnih tvari tiskani su u Tablicama 1., 2., 3. i 4. u Prilogu VI. ovoga Pravilnika i njegov su sastavni dio.

Članak 46.

Ako je sadržaj vitamina i mineralnih tvari u hrani veći od maksimalno dopuštenog dnevnog unosa, tada proizvod na deklaraciji mora nositi oznaku: »proizvod se može koristiti kod posebnih fizioloških stanja vezanih za nedostatak vitamina/minerala« i podliježe odredbama članka 10. ovoga Pravilnika.

Članak 47.

Hrana obogaćena dijetalnim vlaknima

Hrana kao izvor dijetalnih vlakana (Source of fibre) je hrana koja sadrži više od 3 g vlakana na 100 g ili više od 1,5 g vlakana na 100 kcal. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Izvor dijetalnih vlakana«.

Hrana visoko obogaćena vlaknima (High fibre) je hrana koja sadrži više od 6 g vlakana na 100 g ili više od 3 g na 100 kcal. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Visok sadržaj dijetalnih vlakana«.

Članak 48.

Osvježavajuća bezalkoholna pića s povećanom količinom kofeina i drugim dodacima i specijalni napici

Osvježavajuća bezalkoholna pića s povećanom količinom kofeina i drugim dodacima i aditivima kao i drugi specijalni napici su proizvodi kojima je dopušteno dodavati: do 320 mg kofeina, do 4.000 mg taurina, do 2.400 mg glukuronolaktone i do 200 mg inozitola, računato na 1 l.

Ovim proizvodima mogu se dodavati biološki aktivne tvari u količinama preporučenim ovim Pravilnikom. Količina pojedinih sastojaka mora biti izražena i na originalno pakovanje.

U deklaraciji proizvoda iz stavka 1. ovoga članka mora stajati i upozorenje:

»Ne dopušta se konzumiranje osobama osjetljivim na kofein, oboljelim od šećerne bolesti, trudnicama i djeci, niti se smiju miješati s alkoholom«.

Upozorenje iz stavka 3. ovoga članka mora biti posebno istaknuto.

Na deklaraciji proizvoda sa sadržajem kofeina i kinina koji sadrže više od 150 mg/l navesti: »visok sadržaj kofeina (ili sl.)« i količinu uz sam naziv proizvoda.

Članak 49.

Specijalni napici

Specijalni napici su otopine pripremljene iz ugljikohidrata i elektrolita.

Otopine pripremljene iz ugljikohidrata i elektrolita su:

- Hipertonični napici su otopine koje sadržavaju elektrolite i ugljikohidrate u količini koja rezultira većom osmolalnošću od referentne tekućine (osmolalnost veća od 330 mOsm/kg),

- Izotonični napici su otopine sa uravnoteženom količinom elektrolita i ugljikohidrata, i imaju osmolalnost sličnu referentnoj tekućini (osmolalnost 270-330 mOsm/kg),

- Hipotonični napici su otopine s niskim sadržajem elektrolita i ugljikohidrata, u količini koja rezultira nižom osmolalnošću od referentne tekućine (osmolalnost ispod 270 mOsm/kg).

Ovim proizvodima mogu se dodavati vitamini i minerali u oblicima i količini propisanoj ovim Pravilnikom.

HRANA SA SMANJENOM ILI POVEĆANOM ENERGETSKOM VRIJEDNOSTI

Članak 50.

Hrana smanjene energetske vrijednosti (Energy reduced) je hrana kod koje je energetska vrijednost u odnosu na istovrsnu ili srodnu hranu uobičajenog sastava smanjena najmanje za 30%. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Smanjena energetska vrijednost X %«

Takva hrana ne smije sadržavati manje vitamina i minerala od istovrsnih namirnica uobičajenog sastava.

Hrana sa niskim sadržajem energetske vrijednosti (Low energy) je ona hrana koja sadrži manje od 40 kcal/170kJ na 100 g i manje od 20 kcal/80 kJ na 100 ml. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Niska energetska vrijednost«

Hrana bez energetske vrijednosti (Energy free) je hrana koja sadrže manje od 4 kcal/17kJ na 100 ml ili 100 g. Na deklaraciji može istaknuti tvrdnju: »Bez energetske vrijednosti«

Hrana sa povećanom energetsom vrijednosti je hrana čija je energetska vrijednost povećana u odnosu na hranu uobičajenog sastava.

DODACI PREHRANI

Članak 51.

Dodaci prehrani su hranjive tvari koje su koncentrirani izvori hranjivih sastojaka ili druge tvari sa prehranbenim ili fiziološkim funkcijama, same ili u kombinacijama, u doziranom obliku, sa svrhom da dodatno obogate unos hranjivih sastojaka u uobičajenoj prehrani.

Hranjivi sastojci u ovim proizvodima su vitamini i mineralne tvari navedeni u Listi 1. u Prilogu II. te u Prilogu V. i koji su tiskani uz ovaj Pravilnik i njegov su sastavni dio, kao i druge tvari: bjelančevine, aminokiseline, masne kiseline, celuloza, pivski kvasac, inulin,

lecitin, glukomanan, bilje i ljekovito bilje i njihovi ekstrakti ili koncentрати, zaštitna sredstva biljnog podrijetla (bioflavonoidi, karotenoidi, izoflavoni, glukozinolati), prirodni enzimi i koenzimi, žive kulture mikroorganizama, organska tkiva, metaboliti žlijezda i druge tvari.

Dodaci prehrani su i pripravci proizvedeni iz sirovina biljnog podrijetla, mješavine pčelinjih proizvoda i pčelinji proizvodi sa dodacima ljekovitog bilja, s namjenom. Kao sirovine mogu se koristiti svježe ili osušene cijele biljke ili njihovi dijelovi (npr. list, korijen, plod, cvijet i drugi dijelovi biljke), čiste supstancije biljnog podrijetla pojedinačno ili u smjesi, biljni sekundarni proizvodi i to prvenstveno onih biljnih vrsta koje se nalaze na Listi dozvoljenih ljekovitih biljnih vrsta iz Priloga VIII., koja je tiskana uz ovaj Pravilnik i čini njegov sastavni dio.

Dodaci prehrani mogu se stavljati u promet u različitim oblicima (tablete, kapsule, prašci, bar pločice, čajevi, kapi, sirupi i slično) i na deklaraciji moraju nositi oznaku »dodatak prehrani«.

Na deklaraciji dodataka prehrani obvezno je navesti:

- namjena proizvoda za koje je to potrebno navesti;
- preporučene dnevne doze ne smiju se prekoračiti;
- dodatak prehrani nije nadomjestak ili zamjena uravnoteženoj prehrani;
- čuvati od dohvata male djece.

Na deklaraciji dodataka prehrani sa ljekovitim biljnim vrstama mora se navesti latinski naziv biljke odnosno biljnog organa.

DODACI PREHRANI ZA SPORTAŠE

Članak 52.

Dodaci prehrani za sportaše su hranjive tvari koje su koncentrirani izvori hranjivih sastojaka ili druge supstancije sa prehrambenim ili fiziološkim funkcijama, same ili u kombinacijama u doziranom obliku, sa svrhom da potpomognu unos ovih hranjivih sastojaka (vitamini, mineralne tvari, masne kiseline, proteini, aminokiseline..) i pripravci navedeni u Listi dodataka prehrani za sportaše u Prilogu VII., koja je tiskana uz ovaj Pravilnik i čini njegov sastavni dio te se nalazi u privitku ovoga Pravilnika.

Na deklaraciji moraju nositi oznaku »dodatak prehrani za sportaše«.

Članak 53.

Za utvrđivanje uvjeta za uvoz i/ili stavljanje u promet dijetetske hrane iz članka 10. ovoga Pravilnika, ministar zdravstva i socijalne skrbi rješenjem imenuje Povjerenstvo za dodatke prehrani i druge pripravke (u daljnjem tekstu: Povjerenstvo) na temelju čijeg mišljenja izdaje rješenje za stavljanje u promet.

Rad Povjerenstva iz stavka 1. ovoga članka odvija se u skladu s Poslovníkom o radu. Troškove utvrđivanja uvjeta iz stavka 1. ovoga članka snosi podnositelj zahtjeva, a visinu istog određuje ministar zdravstva i socijalne skrbi.

Povjerenstvo može razmatrati biljne vrste i pripravke s biljnim vrstama koje se ne nalaze na Listi, a koje su korisne, neškodljive i sigurne, tj. ako nisu jakog djelovanja, s popratnim nuspojavama i nepoželjnim učincima, u količinama prihvatljivim za dodatke prehrani.

Povjerenstvo također može razmatrati i dodatke prehrani sa količinom vitamina i minerala većom od maksimalno dopuštenog dnevnog unosa kod iznimnih slučajeva.

Članak 54.

Podnositelj zahtjeva za uvoz i/ili stavljanje u promet dijetetske hrane iz članka 10. ovoga Pravilnika obavezan je dostaviti sljedeće podatke:

- pojedinosti o kvalitativnom i kvantitativnom sastavu proizvoda;
- provjeru kakvoće sirovina (specifikacije sirovina, porijeklo i analitičke metode,

certifikate za sirovine rizične od BSE/TSE i GMO i odgovarajuće izjave proizvođača sirovina);

- opis proizvodnog postupka;
- provjera sastava gotovog proizvoda;
- test stabilnosti za proizvod za koje Povjerenstvo smatra potrebnim;
- namjena i način primjene (uputa);
- ograničenja za uporabu i posebna upozorenja ako postoje;
- analitičko izvješće Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo o zdravstvenoj ispravnosti te mišljenje o ispravnosti deklaracije;
- mišljenja i izvješća drugih znanstveno-istraživačkih ustanova ili eksperata za pojedina područja te druge podatke koje Povjerenstvo zatraži (identifikacija ljekovitih biljnih vrsta, provjera sastava i količine aktivnih sastavnica, mišljenje o neškodljivosti i dr.);
- ako se proizvodi u Republici Hrvatskoj potrebno je dostaviti ostalu dokumentaciju vezanu za proizvođača (dozvola za proizvodnju, opis prostora za proizvodnju i skladištenje i dozvola o ispunjavanju higijensko-tehničkih i sanitarnih uvjeta);
- ako se proizvod uvozi u Republiku Hrvatsku, potrebno je dostaviti dokaz da je proizvod registriran i da se nalazi u prometu u zemlji proizvođača i dokaz da je u prometu u najmanje dvije zemlje EU;
- preslik uplatnice za pokrivanje troškova registracijskog postupka i dokaz pokrivanju troškova analitičkog postupka.

Podnositelj zahtjeva za uvoz i/ili stavljanje proizvoda u promet podatke iz stavka 1., točke. 2., 6., 7. i 11. ovoga članka mora dostaviti u originalu ili ovjerenoj fotokopiji i prijevodu na hrvatski jezik.

Članak 55.

Hrana za posebne prehrambene potrebe iz članka 10. ovoga Pravilnika može se prodavati u ljekarnama, specijaliziranim prodavaonicama za promet na malo lijekovima i medicinskim proizvodima ili u za to specijaliziranim prodajnim jedinicama o čemu odlučuje Povjerenstvo.

Članak 56.

Hrana za posebne prehrambene potrebe iz članka 10 ovoga Pravilnika, za koje uvoz, proizvodnju i/ili stavljanje u promet nije svojim rješenjem odobrio ministar zdravstva i socijalne skrbi, ne smije se nalaziti u prometu na području Republike Hrvatske.

Članak 57.

Uvoznik ili proizvođač hrane za posebne prehrambene potrebe koja se nalazi u prometu, mora izvršiti usklađenje s odredbama ovoga Pravilnika do kraja 2006. g.

Članak 58.

Danom stupanja na snagu ovoga Pravilnika prestaje važiti Pravilnik o zdravstvenoj ispravnosti dijetetskih namirnica (»Narodne novine« br. 46/94, 50/95, 88/96 , 01/01, 44/02.).

Članak 59.

Ovaj Pravilnik stupa na snagu osmoga dana od dana objave u »Narodnim novinama«.

Klasa: 011-02/03-04/48

Urbroj: 534-05-01/5-04-0001

Zagreb, 20. svibnja 2004.

Potpredsjednik Vlade RH i
ministar zdravstva i socijalne skrbi
prof. dr. sc. Andrija Hebrang, v. r.

PRILOG I

Faktori za izračunavanje energetske vrijednosti namirnica

Ugljikohidrati	4 kcal/g	ili 17 kJ/g
Polioli	2,4 kcal/g	ili 10 kJ/g
Proteini	4 kcal/g	ili 17 kJ/g
Masti	9 kcal/g	ili 37 kJ/g
Alkohol	7 kcal/g	ili 29 kJ/g
organske kiseline	3 kcal/g	ili 13 kJ/g
Polidekstroza	1 kcal/g	ili 4,2 kJ/g
Inulin i frukto- oligosaharidi	1,5 kcal/g	Ili 6,3 kJ/g

PRILOG II

1. LISTA DOPUŠTENIH NUTRIJENATA ZA DJEČJU HRANU I DODATKE PREHRANI

VITAMINI

Vitamin	Oblik vitamina
Vitamin A	Retinol Retinil acetat Retinil palminat Beta karoten
Vitamin D	Vitamin D ₂ (ergokalciferol) Vitamin D ₃ (kolekalciferol)
Vitamin B ₁	Tiamin hidroklorid Tiamin mononitrat
Vitamin B ₂	Riboflavin Natrij Riboflavin – 5-fosfat
Niacin	Nikotinamid Nikotinska kiselina
Vitamin B ₆	Piridoksin hidroklorid Piridoksin -5-fosfat Piridoksin dipalmitat
Folati	Folna kiselina (pteroylmonoglutamiska kis.)
Pantotenska kiselina	Kalcij D-pantotenat Natrij D-pantotenat Deksapantenol
Vitamin B ₁₂	Cijanokobalmin Hidroksokobalmin
Biotin	D-biotin
Vitamin C	L-askorbinska kiselina Natrij L-askorbat Kalcij L-askorbat Askorbil palmitat

	Kalij askorbat
Mineralne tvari	Dopunski feroli
Kalcij(Ca)	Dikalcij-karbonat Dikalcij-klorid Dikalcij-kloridil acetat Dikalcij-tokferil acetat Dikalcij-glukonat Dikalcij-glukonikiseliniski sukcinat *
Vitamin K	Fikolij (Eterofustation)
	Kalcij laktat Kalcij ortofosfat Kalcij hidroksid Kalcij oksid *
Magnezij(Mg)	Magnezij karbonat Magnezij klorid Magnezij oksid Magnezij ortofosfat Magnezij sulfat Magnezij glukonat

MINERALI

	Magnezij hidroksid Magnezij citrat Magnezij acetat * Magnezij glicerofosfat * Magnezij laktat *
Željezo (Fe)	Željezo citrat Željezo glukonat Željezo laktat Željezo sulfat Željezo amonij citrat Željezo fumarat Željezo difosfat (željezo pirofosfat) Željezo natrij difosfat * Željezo saharat * Elementarno željezo(karbonil elektrolitički reducirani hidrogen)* Željezo karbonat *
Bakar (Cu)	Bakar glukonat Bakar sulfat Bakar-Lysin kompleks Bakar karbonat Bakar citrat
Jod (J)	Kalij jodid Natrij jodid Kalij jodat Natrij jodat
Cink(Zn)	Cink acetat Cink klorid Cink laktat Cink sulfat Cink citrat Cink glukonat Cink oksid Cink karbonat *
Mangan (Mn)	Mangan karbonat Mangan klorid Mangan citrat Mangan sulfat Mangan glukonat Mangan glicerofosfat *

Natrij (Na)	Natrij bikarbonat Natrij klorid Natrij citrat Natrij glukonat Natrij karbonat Natrij laktat Natrij ortofosfat Natrij hidroksid
Kalij (K)	Kalij bikarbonat Kalij karbonat Kalij klorid Kalij citrat Kalij glukonat Kalij glicerofosfat Kalij laktat Kalij ortofosfat Kalij hidroksid
Selen (Se)	Natrijev selenat Natrijev hidrogen selenit * Natrijev selenit
Krom (Cr)(III)i njegovi heksahidrati	Krom (III) klorid * Krom (III) sulfat *
Molibden (Mo)(VI)	Amonijev molibdat * Natrijev molibdat *
Fluor (F)	Kalijev fluorid * Natrijev fluorid *

*vitaminski i mineralni oblici koji se ne koriste u proizvodnji dječje hrane

AMINOKISELINE I DRUGI DUŠIKOVI SPOJEVI

L-alanin
 L-asparaginska kiselina **
 L-arginin i hidroklorid *
 L-cistin i hidroklorid *
 L-cistein i hidroklorid *
 L-citrulin **
 L-histidin i hidroklorid *
 L-glutaminska kiselina
 L-glutamin
 L-izoleucin i hidroklorid * **
 L-leucin i hidroklorid *
 L-lizin*
 L-lizin acetat
 L-metionin *
 L-ornitin
 L-prolin **
 L-fenilalanin*
 L-treonin *
 L-triptofan *
 L-tirosin *
 L-valin *
 glicin

Aminokiseline se mogu koristiti i kao natrijeve, kalijeve, kalcijeve i magnezijeve soli, i njihovi hidrokloridi.

L-karnitin *

L-karnitin hidroklorid *

Taurin *

*Aminokiseline i drugi dušikovi spojevi mogu se koristiti za proizvodnju dječje hrane

** Aminokiseline koje se mogu se koristiti za dojenčad za žitne kašice i sl.

OSTALO

Holin

Holin klorid

Holin citrat

Holin bitartarat

Inositol

Nukleotidi:

adenozin 5'-fosforna kiselina (AMP)

natrijeve soli AMP

citidin 5'-monofosforna kiselina (CMP)

natrijeve soli CMP

gvanozin 5'-fosforna kiselina (GMP)

natrijeve soli GMP

inozin 5'-fosforna kiselina (IMP)

natrijeve soli IMP

uridin 5'-fosforna kiselina (UMP)

natrijeve soli UMP

PRILOG III.

LISTA DOPUŠTENIH DODATAKA U ZAMJENAMA ZA KUHINJSKU SOL

	Naziv zamjene	Ograničenja
	1	
a)	Kalijev sulfat kalijev, kalcijev ili amonijev adipat, glutamat, karbonat, sukcinat, laktat, tartarat, citrat, acetat, klorid ili ortofosfat, i/ili	Nema ograničenja P najviše 4% NH_4 n
b)	Magnezijev adipat, glutamat, karbonat, citrat, sukcinat, acetat, tartarat, laktat, klorid ili ortofosfat u smjesi s drugim zamjenama za kuhinjsku sol koje ne sadrže magnezij, navedenim pod a,c i d i/ili	Magnezij ²⁺ najviše ukupnu količinu ka P najviše 3%
c)	Holin-acetat, karbonat, laktat, tartarat, karbonat, citrat ili klorid u smjesi s drugim zamjenama za kuhinjsku sol koje ne sadrže holin, navedenim pod a,b, ili d i/ili	Holin najviše 3%
d)	Adipinska, glutaminska, limunska, mliječna ili jabučna kiselina	nema ograničenja

PRILOG IV.

HRANA ZA POSEBNU MEDICINSKU NAMJENU

Tablica 1. Sadržaj vitamina i minerala u prehrambeno kompletnoj hrani za dojenčad do 12 mj starosti

		na 100 kJ		na 100 kcal	
vitamini		min.	max.	min.	max.
1.	vitamin A, µg RE ⁽¹⁾	14	43	60	180
2.	vitamin D, µg ⁽²⁾	0,25	0,75	1	3
3.	tiamin, mg	0,01	0,075	0,04	0,3
4.	riboflavin, mg	0,014	0,1	0,06	0,45
5.	niacin, mg NE ⁽³⁾	0,2	0,75	0,8	3
6.	pantotenska kis., mg	0,07	0,5	0,3	2
7.	vitamin B ₆ , mg	0,009	0,075	0,035	0,3
8.	biotin, µg	0,4	5	1,5	20
9.	folna kis., µg	1	6	4	25
10.	vitamin B ₁₂ , µg	0,025	0,12	0,1	0,5
11.	vitamin C mg	1,9	6	8	25
12.	vitamin K, µg	1	5	4	20
13.	vitamin E, mg alfa –TE ⁽⁴⁾	0,1 odnosno 0,5/g polinezasićenih masnih kiselina izraženo kao linolna kiselina	0,75	0,5 odnosno 0,5 g polinezasićenih masnih kiselina izraženo kao linolna kiselina	3

⁽¹⁾ 1 RE = retionol ekvivalent = 1 µg retinola ili 6 µg beta karotena il 12µg alfa karotena= 3,33 i.j. vitamina A

⁽²⁾ u obliku kolekalciferola: 10 µg = 400 i. j. vitamina D

⁽³⁾ NE = niacin ekvivalent = mg nikotinske kiseline + mg triptofana/60

⁽⁴⁾ alfa-TE = d-alfa-tokoferol ekvivalent = 1 mg d-alfa-tokoferola

		na 100 kJ		na 100 kcal	
	Mineralne tvari	Min.	max.	min.	max.
1.	natrij / mg	5	14	20	60
2.	kalij / mg	15	35	60	145
3.	kloridi / mg	12	29	50	125
4.	kalcij /mg	12	60	50	250
5.	fosfor / mg ⁽¹⁾	6	22	25	90
6.	magnezij / mg	1,2	3,6	5	15
7.	željezo / mg	0,12	0,5	0,5	2
8.	cink / mg	0,12	0,6	0,5	2,4
9.	bakar / µg	4,8	29	20	120
10.	jod / µg	1,2	8,4	5	35
11.	selen /µg	0,25	0,7	1	3
12.	mangan / mg	0,012	0,05	0,05	0.2
13.	krom / µg	-	2,5	-	10

14.	molibden / μg	-	2,5	-	10
15.	fluorid / mg	-	0.05	-	0,2

⁽¹⁾Omjer kalcija/fosfor ne smije biti manji od 1,2 i veći od 2,0

Tablica 2. Sadržaj vitamina i minerala u prehrambeno kompletnoj hrani koja nije namjenjena dojenčadi

	Vitamini	na 100 kJ		na 100 kcal	
		Min.	max.	min.	max.
1.	vitamin A, $\mu\text{g RE}^{(1)}$	8,4	43	35	180
2.	vitamin D, $\mu\text{g}^{(2)}$	0,12	0,65/0,75 ⁽⁵⁾	0,5	2,5/3 ⁽⁵⁾
3.	tiamin, mg	0,015	0,12	0,06	0,5
4.	riboflavin, mg	0,02	0,12	0,08	0,5
5.	niacin, mg NE ⁽³⁾	0,22	0,75	0,9	3
6.	Pantotenska kis., mg	0,035	0,35	0,15	1,5
7.	vitamin B ₆ , mg	0,02	0,12	0,08	0,5
8.	biotin, μg	0,18	1,8	0,75	7,5
9.	folna kis., μg	2,5	12,5	10	50
10.	vitamin B ₁₂ , μg	0,017	0,17	0,07	0,7
11.	vitamin C mg	0,54	5,25	2,25	22
12.	vitamin K, μg	0,85	5	3,5	20
13.	vitamin E, mg alfa –TE ⁽⁴⁾	0,1 odnosno 0,5/g polinezasićeni h masnih kiselina izraženo kao linolna kiselina	0,75	0,5 odnosno 0,5 g polinezasićeni h masnih kiselina izraženo kao linolna kiselina	3

⁽¹⁾ 1 RE = retionol ekvivalent = 1 μg retinola ili 6 μg beta karotena il 12 μg alfa karotena= 3,33 i. j. vitamina A

⁽²⁾ u obliku kolekalciferola: 10 μg = 400 i. j. vitamina D

⁽³⁾ NE = niacin ekvivalent = mg nikotinske kiseline + mg triptofana/60

⁽⁴⁾ alfa-TE = d-alfa-tokoferol ekvivalent = 1 mg d-alfa-tokoferola

⁽⁵⁾ za namirnice namjenjene djeci od 1-10 godina starost

na 100 kJ na 100 kcal					
	Mineralne tvari	Min.	max.	Min.	max.
1.	natrij / mg	7,2	42	30	175
2.	kalij / mg	19	70	80	295
3.	kloridi / mg	7,2	42	30	175
4.	kalcij ⁽¹⁾ /mg	8,4/12	42/60	35/50	175/250
5.	fosfor ⁽¹⁾ / mg	7,2	19	30	80

6.	magnezij / mg	1,8	6	7,5	25
7.	željezo / mg	0,12	0,5	0,5	2
8.	cink / mg	0,12	0,36	0,5	1,5
9.	bakar / µg	15	125	60	500
10.	jod / µg	1,55	8,4	6,5	35
11.	selen / µg	0,6	2,5	1,5	10
12.	mangan / mg	0,012	0,12	0,05	0,5
13.	krom / µg	0,3	3,6	1,25	15
14.	molibden / µg	0,72	4,3	3,5	18
15.	fluorid / mg	-	0.05	-	0,2

⁽¹⁾ Omjer kalcij/fosforne smije biti manji od 1,2 i veći od 2,0

PRILOG V

HRANA NAMIJENJENA ZA REDUKCIJU TJELESNE MASE

Tablica 1. Kemijski indeks proteina; Standardne vrijednosti aminokiselina u hrani za redukciju tjelesne mase

Aminokiseline	g/100 g protein
Cistin + metionin	1,7
Histidin	1,6
Izoleucin	1,3
Leucin	1,9
Lizin	1,6
Fenilalanin + tirozin	1,9
Treonin	0,9
Triptofan	0,5
Valin	1,3

Tablica 2. Vitamini i minerali u hrani za redukciju tjelesne mase

vitamin A	µg RE	700
vitamin D	mg	5
vitamin E	mg-TE	10
vitamin C	mg	45
Tiamin	mg	1,1
Riboflavin	mg	1,6
Niacin	mg-NE	18
vitamin B ₆	mg	1,5
folna kiselina	mg	200
vitamin B ₁₂	mg	1,4
Biotin	µg	15
pantotenska kiselina	mg	3
Kalcij	mg	700
Fosfor	mg	550
Kalij	mg	3100

Željezo	mg	16
Cink	mg	9,5
Bakar	mg	1,1
Jod	mg	130
Selen	mg	55
Natrij	mg	575
Mangan	mg	150
Magnezij	mg	1

PRILOG VI

Tablica 1. Dnevni unos vitamina i minerala namjenjen odraslim osobama

	Minimalni dopušteni dnevni unos	Maksimalni dopušteni dnevni unos	Preporučeni dnevni unos
Vitamin A (retinol) (a) µg	120	1500	800
Provitamin A (β-karoten) mg	-	18	6
Vitamin D (kolekalciferol) (b) µg	0,75	10	5
Vitamin E (tokoferol) (e) mg	1,5	60	10
Vitamin C (askorbinska kiselina) mg	9	350	60
Vitamin K (filokinon) µg	9,75	100	65
Vitamin B1 (tiamin) mg	0,21	4,0	1,4
Vitamin B2 (riboflavin) mg	0,24	4,0	1,6
Vitamin B3 (niacin) (d) mg	2,7	35	18
Vitamin B6 (piridoksin) mg	0,30	6,0	2
Folna kiselina (e) µg	30	600	200
Vitamin B12 (cijanokobalami) (f) µg	0,15	9	1,0
Pantotenska kiselina mg	0,9	15	6
Biotin µg	22,5	300	150
Kolin mg	75	1500	500
Kalcij (Ca) mg	120	1 500	800
Fosfor (P) mg	120	1 500	800
Magnezij (Mg) mg	45	600	300
Željezo (Fe) mg	2,1	30	14
Cink (Zn) mg	2,25	15	15
Fluor (F) mg	0,38	10	2,5
Jod (J) µg	22,50	225	150
Selen (Se) µg	8	100	50
Krom (Cr) µg	10	150	65
Bakar (Cu) µg	173	3 000	1150
Mangan (Mn) mg	0,53	5	3,5
Molibden (Mo) µg	11	150	75

- (a) Retinol ekvivalent 1 RE= 1 µg retinol ili 6 µg beta karotena ili 12 µg alfa karotena, a max. dozvoljena količina b-karotena 18 mg
- (b) Kolekalciferol, 1 µg kolekarciferola = 40 i.j. vitamina D
- I Kao ekvivalent alfa-tokoferola
- (d) Niacin ekvivalent. 1 mg niacina= 60 mg triptofana
- (e) Kao ekvivalent folata u namirnicama,
1 DFE= 1 µg folata iz namirnica= 0,6 µg folne kiseline iz obogaćenih namirnica
ili kao upplement koji se uzima uz obrok = 0,5 µg kao upplement natašte
Uslijed dokazane povezanosti unosa folata i defekata neuralne cijevi u fetusa,
preporuča se da sve žene u reproduktivnoj dobi koje mogu zanijeti dodatno uzimaju
400 µg folata putem suplemenata ili obogaćenih namirnica.
- (f) S obzirom da 10 do 30% ljudi starijih dobnih skupina može imati problema s apsorpcijom
vitamina B12 iz namirnica, tim starijim osobama iznad 50 godina, se preporuča da dnevne
potrebe vitamina B12 osiguraju iz namirnica obogaćenih vitaminom B12 ili primjenom suplementa
koji sadrži vitamin B12.

Tablica 2. Maksimalni dnevni unos vitamina namjenjen zdravoj djeci, preporučeni i maksimalni dnevni unos trudnicama i dojiljama

Vitamini	A	C	D	E	K	B1	B2	B3	B6	Folna Kiselina	B12	Panto tenska kiseli
Godine	µg ^(a)	mg	µg ^(b)	mg ^(c)	mg	Mg	Mg	mg ^(d)	mg	Mg ^(e)	µg	mg
0,5-1	375	35	10	4	10	0,4	0,5	6	0,6	35	0,5	2
1-3	400	40	10	6	15	0,7	0,8	9	1,0	50	0,7	3
4-6	500	45	10	7	20	0,9	1,1	12	1,1	75	1,0	4
7-10	700	45	10	7	30	1,0	1,2	13	1,4	100	1,4	5
11-14	800	50	10	10	45	1,3	1,5	17	1,7	150	2,0	7
Trudnice (f)	770 1500	85 500	10 10	15 100	90 100	1,4 4	1,4 4	18 35	1,9 6	600 700	2,6 9	6 15
Dojilje (f)	1300 1500	120 500	10 10	19 100	90 100	1,4 4	1,6 4	17 35	2,0 6	500 700	2,8 9	7 15

- (a) Retinol ekvivalent 1 RE= 1 µg retinol ili 6 µg beta karotena ili 12 µg alfa karotena
- (b) Kolekalciferol, 1 µg kolekarciferola = 40 i.j. vitamina D
- (c) Kao ekvivalent alfa-tokoferola
- (d) Niacin ekvivalent. 1 mg niacina= 60 mg triptofana
- (e) Kao ekvivalent folata u namirnicama, 1 DFE= 1 µg folata iz namirnica= 0,6 µg folne kiseline iz obogaćenih namirnica ili kao supplement koji se uzima uz obrok = 0,5 µg kao upplement natašte
- Uslijed dokazane povezanosti unosa folata i defekata neuralne cijevi u fetusa, preporuča se da sve žene u reproduktivnoj dobi koje mogu zanijeti dodatno uzimaju 400 µg folata putem suplemenata ili obogaćenih namirnica.
- (f) maksimalno dozvoljeni dnevni unos za trudnice i dojilje

Tablica 3. Maksimalni dopušteni dnevni unos minerala namjenjeni zdravoj djeci, preporučeni i maksimalni dnevni unos trudnicama i dojiljama

Starost	Kalcij (Ca)	Fosfor (P)	Magnezij (Mg)	Željezo (Fe)	Cink (Zn)	Fluor (F)	Jod (J)	Selen (Se)	Krom (Cr)	Bakar (Cu)	M
Godine	Mg	Mg	Mg	mg	Mg	Mg	µg	µg	µg	Mg	
0,5-1	600	500	60	10	5	0,5	50	15	20	600	
1-3	800	800	80	10	10	0,7	70	20	20	700	
4-6	800	800	120	10	10	1	90	20	30	1000	
7-10	800	800	170	10	10	2	120	30	50	1000	
11-14	1200	1200	270	12	15	2	150	40	50	1500	
Trudnice(f)	1000	700	350	27	11	3	220	60	30	1000	
	1500	1500	600	30	15	10	220	100	150	3000	
Dojilje (f)	1000	700	310	9	12	3	290	70	45	1300	
	1500	1500	600	30	15	10	290	100	150	300	

Tablica 4. Minimalne potrebe za natrijem, kloridima i kalijem za zdrave osobe

DOB	TEŽINA (kg) ^a	NATRIJ (mg) ^{ab}	KLORIDI (mg) ^{ab}	KALIJ (mg) ^c
Mjeseci 0-5	4,5	120	180	500
Mjeseci 6-11	8,9	200	300	700
Godine 1	11,0	225	350	1000
2-5	16,0	300	500	1400
6-9	25,0	400	600	1600
10-18	50,0	500	750	2000
>18	70,0	500	750	2000

a) Predložene vrijednosti ne podrazumijevaju gubitke zbog dugotrajnog znojenja.

b) Nema nikakvih dokaza da povećani unosi doprinose unapređenju zdravlja

c) Kod odraslih osoba minimalne potrebe za kalijem mogu biti dosta povećane u odnosu na predložene vrijednosti

d) Predložene vrijednosti nisu korigirane za potrebe u periodu rasta. Predložene vrijednosti za osobe ispod 18 godina podrazumijevaju dostignuti rast i razvoj na nivou 50-tnog postotka, prema objavi NCHS i predstavljaju prosječne vrijednosti za mušku i žensku populaciju.

PRILOG VII.

LISTA DODATAKA PREHRANI ZA SPORTAŠE

1. Sredstva za oporavak mišića:

- aminokiseline razgranatih lanaca i njihovi derivati (HMB, OKG, KIC)
2. Sredstva za obnovu energije:
kreatin monohidrat, acetil L-karnitin, piruvat, NASH, ATP, glukozni polimeri i srodna sredstva nehormonskog podrijetla
 3. Ergogena sredstva:
natrij fosfat, natrij bikarbonat, kalij bikarbonat, kapsaicin i srodna sredstva nehormonskog podrijetla
 4. Sredstva za rehidraciju:
glicerol, specijalni napici i druga sredstva
 5. Sredstva za saniranje ozljeda:
bromelin*, papain*, srodni enzimski preparati*, glukozamin sulfat i druga sredstva

*Ako se enzim proizvodi iz mikroorganizama u priloženoj dokumentaciji nužno je navesti iz kojih, te ako su ti mikroorganizmi genetski modificirani uz proizvod mora ići i prateća dokumentacija o ispravnosti vođenja cijelog postupka.

PRILOG VIII.

LISTA DOZVOLJENIH LJEKOVITIH BILJNIH VRSTA

Latinsko ime Hrvatsko ime	
A	
Abies spp. Vrste jela	
Acaciae spp. Vrste akacije	
Acantophanax spinosum	Matruna dugolisna
Achillea millefolium	Stolisnik
Acorus calamus	Idirot
Agrimonia eupatoria	Turica
Agrimonia spp.	Vrste turice
Agrimonia eupatoria Obična turica	
Agropyron repens Pirika	
Alchemilla vulgaris	Livadna vrkuta
Allium cepa	Crveni luk
Allium sativum	Češnjak, bijeli luk
Allium ursinum	Medvjedi luk, divlji luk
Alnus glutinosa	Crna joha, jošić
Aloe spp.	Vrste aloja
Alpinia officinarum	Galgant, galanga
Althaea officinalis	Bijeli sljez
Amomum cardamomum	Srdiš, grbat
Andropogon nardus	Tropska vlaska
Anethum graveolens	Kopar
Angelica archangelica	Ljekovita anđelika
Angelica spp. Vrste anđelike	
Antennaria dioica	Zečja capica, bubica
Anthriscus cerefolium	Krasuljica
Anthyllis vulneraria	Ranjenik
Apium graveolens Celer	
Arallia spp.	Vrste aralijske, pižulika

Arctium lappa	Veliki čičak
Arctium spp.	Vrste čička
Arctostaphylos uva-ursi	Medvjетка
Armoracia rusticana	Vrtni hren
Arnica montana	Brđanka
Artemisia absinthium	Gorski pelin
Artemisia dracunculus	Estragon
Artemisia vulgaris	Obični pelin
Aspalanthus linearis	Afrički crveni grm
Asparagus officinale	Vrtna šparoga
Asparagus racemosus	Grozdasta šparoga
Asperula odorata	Lazarkinja
Astragalus glycyphyllos	Slatkolisni kozlinac
Astragalus spp.	Vrste kozlinca
Avena sativa	Zob
B	
Barosma betulina	Barozma
Bellis perennis	Tratinčica
Betula alba	Bijela breza
Betula spp.	Vrste breze
Borago officinalis	Boreč
Boswellia serrata	Tamjan
Brassica napus	Korabica
Brassica nigra	Crna vrzina, crna gorušica
Brassica oleracea var. cymosa	Brokula
Brassica rapa	Bijela repa, poljska vrzina
Bryonia dioica	Divlja tikva
C	
Calendula officinalis	Neven
Calluna vulgaris	Vrijes
Camellia sinensis	
(Thea sinensis)	Čajevac
Capsella bursa pastoris	Rusomača
Capsicum annuum	Paprika
Carica papaya	Papaja
Carthamus tinctorius	Bojadis, bodalj, šafranika
Carum carvi	Kim
Castanea sativa	Pitomi kesten
Centaurea cyanus	Različak
Centaurium erythraea	Štitasta kičica
Centaurium littorale	Obalna kičica
Centaurium spp.	Vrste kičice
Centella asiatica	Gotu kola
Ceratonía siliqua	Rogač
Chamaemelum nobile	Rimska kamilica
Chenopodium album	Bijela loboda
Chenopodium anthelminticum	Loboda
Chimaphila umbellata	Zelenčić
Chondrus crispus	Irska mahovina
Cichorium intybus	Plava vodopija, cikorija

<i>Cimicifuga racemosa</i>	Smrdljivka
<i>Cinnamomum aromaticum</i>	Cimet
<i>Cinnamomum zeylanicum</i>	Cejlonski, cimet
<i>Cirsium arvense</i>	Poljski osjak
<i>Cirsium</i> spp.	Vrste osjaka
<i>Citrus aurant.</i> subsp. <i>amara</i>	Gorka naranča
<i>Citrus aurant.</i> subsp. <i>dulcis</i>	Slatka naranča
<i>Citrus</i> spp.	Vrste agruma
<i>Cnicus benedictus</i>	Blaženi čkalj
<i>Coffea arabica</i>	Kava, arapska kava
<i>Coix lacryma-jobi</i>	Jobove suze, suzice
<i>Cola acuminata</i> , <i>C. nitida</i>	Vrste kole
<i>Commiphora molmol</i>	Balzamovo drvo
<i>Commiphora</i> spp.	Vrste balzamovog drveta
<i>Coriandrum sativum</i>	Koriandar
<i>Cornus mas</i>	Drijenak
<i>Corylus avellana</i>	Obična lijeska
<i>Crataegus monogyna</i>	Bijeli glog
<i>Crataegus oxyacantha</i>	Crveni glog
<i>Crocus sativus</i>	Vrtni šafran
<i>Cucurbita maxima</i>	Velika bundeva
<i>Cucurbita pepo</i>	Obična bundeva
<i>Cuminum cyminum</i>	Kumin
<i>Curcuma longa</i>	
(<i>C. domestica</i>)	Kurkuma, indijski šafran
<i>Curcuma zedoaria</i>	Sekvar, bijeli isiot
<i>Cydonia oblonga</i>	Dunja
<i>Cymbopogon</i> spp.	Vrste oštre vlaske
<i>Cynara scolymus</i>	
(<i>Cynara cardunculus</i>)	Artičoka
D	
<i>Daucus carota</i>	Mrkva
<i>Dioscorea bulbifera</i>	Azijski jam
<i>Dioscorea</i> spp.	Vrste jama
<i>Diospyros kaki</i>	Japanska jabuka
<i>Dipsacus japonicus</i>	Češljugovina
<i>Drosera rotundifolia</i>	Okruglolisna rosika
E	
<i>Echinacea pallida</i>	Ružičasta rudbekija
<i>Echinacea purpurea</i>	Crvena rudbekija
<i>Echinacea angustifolia</i>	Uskolisna rudbekija
<i>Elettaria cardamomum</i>	Kardamom
<i>Eleutherococcus senticosus</i>	Sibirski ginseng
<i>Epilobium parviflorum</i>	Vrbolika
<i>Equisetum arvense</i>	Poljska preslica
<i>Equisetum hyemale</i>	Zimska preslica
<i>Erica carnea</i>	Crnjuša
<i>Erica</i> spp.	Vrste crnjuše
<i>Eriodictyon californicum</i>	

(E. glutinosum)	Eriodiktion
Eucalyptus globulus	Kuglasti eukalipt
Eucalyptus spp.	Vrste eukalipta
Eugenia caryophyllata (Syzygium aromaticum)	Klinčić
Eupatorium perfoliatum	Konopljuša
Euphrasia stricta	Ljekovita očanica
Euphrasia spp.	Vrste očanice
F	
Fagophyrum esculentum	Heljda
Fagus sylvatica	Bukva
Ficus carica	Smokva
Filipendula ulmaria (Spiraea ulmaria) Končara, suručica	
Foeniculum vulgare	Obični komorač
Forsythia suspensa	Forsitija
Fragaria vesca	Šumska jagoda
Fraxinus excelsior	Bijeli jasen
Fraxinus ornus	Crni jasen
Fucus vesiculosus	Mjehurasti bračić
Fucus spp.	Vrste bračića/smeđe alge
G	
Galeopsis segetum	Usjevna kacigarka
Galeopsis spp.	Vrste kacigarke
Galium aparine	Čekinjasta broćika
Galium verum	Prava broćika
Garcinia cambogia	Garcinija
Gentiana lutea	Žuti srčanik
Gentiana purpurea	Crveni srčanik
Gentiana spp.	Vrste srčanika
Geranium spp.	Vrste iglice
Geum urbanum	Pravi blaženak
Glechoma hederaceum	Dobričica
Glycyrrhiza glabra	Slatki sladić
Glycyrrhiza uralensis	Uralski sladić
Grindelia robusta	Grindelija
Guaiacum officinale (G. sanctum) Gvajak, sveto drvo	
Gymnema sylvestre	Srebrna svilenica
H	
Hamamelis virginiana	Hamamelis
Harpagophytum procumbens	Vražje kandže
Haronga madagascariensis	Haronga, pljuskavica
Hedera helix	Obični bršljan
Helianthus annuus	Suncokret
Helianthus spp.	Vrste suncokreta
Helichrysum arenarium	Žuto smilje
Herniaria glabra	Kilavica
Hibiscus spp.	Vrste hibiskusa
Hippophae rhamnoides	Pasji trn

<i>Hordeum vulgare</i>	Obični ječam
<i>Humulus lupulus</i>	Hmelj
<i>Hyssopus officinalis</i>	Miloduh
I	
<i>Ilex paraguariensis</i>	Mate, paragvajski čaj
<i>Illicum anisatum</i>	Zvezdasti anis
<i>Inula helenium</i>	Oman
<i>Iris pallida</i>	Blijeda perunika
<i>Iris</i> spp.	Vrste perunike
<i>Isatis tinctoria</i>	Vrbovnik
J	
<i>Jasminum grandifolium</i>	Velelisni jasmin
<i>Juglans regia</i>	Obični orah
<i>Juniperus communis</i>	Borovica
K	
<i>Knautia arvensis</i>	Poljska prženica
<i>Krameria triandra</i>	Ratanija
L	
<i>Laminaria</i> spp.	Vrste haluge/alga
<i>Lamium album</i>	Bijela mrtva kopriva
<i>Larix decidua</i>	Ariš
<i>Laurus nobilis</i>	Lovor
<i>Lavandula angustifolia</i>	Lavanda
<i>Lavandula latifolia</i>	Širokolisna lavanda
<i>Lepidium sativum</i>	Sjetvena grbica
<i>Lespedeza capitata</i>	Lespedeza
<i>Leuzea carthamoides</i>	
(<i>Rhaponticum cartham</i>)	Pasji dren
<i>Levisticum officinale</i>	Ljupčac
<i>Lichen islandicus</i>	
(<i>Cetraria islandica</i>)	Islandski lišaj
<i>Lilium tigrinum</i>	Tigrasti ljiljan
<i>Linaria vulgaris</i>	Lanilist
<i>Linum usitatissimum</i>	Obični lan
<i>Lippia citriodora</i>	Citronovac, citronka
<i>Liriosma ovata</i>	Muira puama
<i>Lithospermum officinale</i>	Ljekovita biserka
<i>Lythrum salicaria</i>	Purpurna vrbica
M	
<i>Magnolia</i> spp.	Vrste magnolije
<i>Malphigia glabra</i>	Antilska trešnja
<i>Malva sylvestris</i>	Sljez crni
<i>Marrubium vulgare</i>	Marulja
<i>Marrubium</i> spp.	Vrste marulje
<i>Matricaria recutita</i>	
(<i>Chamomilla recutita</i>)	Prava kamilica
<i>Medicago sativa</i>	Lucerna
<i>Melilotus officinalis</i>	Žuti kokotac
<i>Melissa officinalis</i>	Matičnjak

<i>Mentha piperita</i>	Paprena metvica
<i>Mentha spicata</i>	Klasasta metvica
<i>Mentha</i> spp.	Vrste metvica
<i>Menyanthes trifoliata</i>	Gorki trolist
<i>Momordica charantia</i>	Gorka dinja
<i>Monarda didyma</i>	Metvulja
<i>Morinda citrifolia</i>	Noni
<i>Morus alba</i> , <i>M. nigra</i>	Bijeli i crni dud
<i>Myristica fragrans</i>	Muškatni oraščić
<i>Myrtus communis</i>	Mrča
N	
<i>Nasturtium officinale</i>	Potočarka
<i>Nepeta cataria</i>	Mačja metvica
O	
<i>Ocimum basilicum</i>	Bosiljak
<i>Ocimum sanctum</i>	Sveti bosiljak
<i>Oenothera biennis</i>	Pupoljka
<i>Oenothera</i> spp.	Vrste pupoljke
<i>Olea europaea</i>	Maslina
<i>Ononis spinosa</i>	Zečji trn, gladiš
<i>Opuntia ficus indica</i>	Indijska smokva
<i>Orchis</i> spp.	Vrste kaćuna
<i>Origanum majorana</i>	Mažuran
<i>Origanum vulgare</i>	Mravinac
<i>Origanum</i> spp.	Vrste mravinca
<i>Orthosiphon stamineus</i>	Ortosifon
<i>Oxalis acetosella</i>	Cecelj
P	
<i>Panax ginseng</i>	Ginseng
<i>Panax quinquefolius</i>	Američki ginseng
<i>Parietaria officinalis</i>	Crkvina
<i>Parthenium argentatum</i>	Gvajulej
<i>Passiflora incarnata</i>	Pasiflora
<i>Paulinia cupana</i>	Guarana
<i>Pelargonium</i> spp.	Vrste žeravca
<i>Persea americana</i>	
(<i>P. gratissima</i>)	Avokado
<i>Petroselinum crispum</i>	Peršin
<i>Phaseolus vulgaris</i>	Grah
<i>Phoenix dactylifera</i>	Datulja
<i>Picea abies</i>	Smreka
<i>Pimenta dioica</i>	
(<i>P. officinalis</i>)	Piment
<i>Pimpinella anisum</i>	Aniš
<i>Pimpinella saxifraga</i>	Bedrenika
<i>Pimpinella</i> spp.	Vrste bedrenike
<i>Pinus cembra</i>	Limba
<i>Pinus nigra</i>	Crni bor
<i>Pinus sylvestris</i>	Šumski bor

Piper nigrum	Crni papar
Pistacia lentiscus	Tršlja
Plantago lanceolata	Uskolisni trputac
Plantago major	Veliki trputac
Plantago psyllium	Afrički trputac
Plantago spp.	Vrste trpuca
Polygala amara	Gorki krestušac
Polygala senega	Američki krestušac
Polygala spp.	Vrste krestuša
Polygonum aviculare	Ptičji dvornik, troskot
Polygonum spp.	Vrste dvornika
Populus spp.	Vrsta topole
Potentilla anserina	Steža
Potentilla erecta	
(P. tormentilla)	Petoprsta, srčenjak
Primula veris	Proljetni jaglac
Primula spp.	Vrste jaglaca
Prunus amygdalus var.dulcis	Slatki badem
Prunus armeniaca	Kajsija
Prunus spinosa	Crni trn, trnina
Prunus spp.	Vrste koštunica
Psoralea corylifolia	Ljeskoliki djeteljnjak
Pterocarpus santalinus	Crveni sandalovac
Pulmonaria officinalis	Plućnjak
Q	
Quasia amara	Kuasia, surin.gorko drvo
Quercus robur	Hrast lužnjak
Quercus spp.	Vrste hrasta
R	
Raphanus sativus var. niger	Crna rotkva, povrtnica
Ribes grossularia	Ogrozd
Ribes nigrum	Crni ribiz
Rosa canina	Divlja ruža, šipak
Rosa spp.	Vrste ruže
Rosmarinus officinalis	Ružmarin
Rubus idaeus	Malina
Rubus fruticosus	Kupina
Rumex acetosa	Velika kiselica
Rumex spp.	Vrste kiselice
Ruta graveolens	Vrtna rutvica
S	
Salix alba	Bijela vrba
Salvia officinalis	Kadulja
Sambucus nigra	Crna bazga
Sanguisorba minor	Mala krvara
Santalum album	Bijeli santalovac
Saponaria officinalis	Sapunika
Sarsaparilla aristolochiaefolia	Sarsaparila
Satureja hortensis	Ćubar vrtni

Satureja montana	Ćubar kraški
Saxifraga granulata	Zrnata kamenika
Schisandra chinensis	Shizandra
Serenoa repens	
(Sabal serrulata)	Sabal palma
Sesamum indicum	Sezam
Sideritis montana	Gorski očist
Sideritis spp.	Vrste očista
Silybum marianum	Marijin oslobod, sikavica
Sinapis alba	Bijela gorušica
Smilax aspera	Tetivika
Smilax spp. Vrste tetivike	
Soja hispida	Soja
Solidago virgaurea	Zlatnica
Solidago canadensis	Kanadska zlatnica
Solidago spp. Vrste zlatnice	
Sophora japonica	Japanska sofora
Sorbus aucuparia	Jarebika
Spirulina spp.	Vrste modrozelenne alge
Stachys officinalis	Ljekoviti čistac
Stellaria media	Srednja mišjakinja
Stevia rebaudiana	Stevia
Swertia chirata	Tarant
T	
Tabebuia avellanedae Taheebo, lapaho	
Tamarindus indica	Indijska urma
Tanacetum parthenium	Povratić
Taraxacum officinale	Maslačak
Terminalia spp.	Vrste mirabalanovca
Teucrium chamaedrys	Dupčac
Thymus serpyllum	Majčina dušica
Thymus vulgaris	Timijan
Tilia cordata	Sitnolisna lipa
Tilia platyphyllos	Obična lipa
Trifolium pratense	Livadna djetelina
Trigonella foenum graecum	Grčka piskavica
Triticum aestivum	Pšenica
Turnera aphrodisiaca	Damiana
U	
Ulmus rubra	Crveni brijest
Ulmus spp.	Vrste brijesta
Urtica dioica	Velika kopriva
Urtica urens	Mala kopriva
Usnea barbata	Šumski lišaj
V	
Vaccinium macrocarpon	Mahovnica
Vaccinium myrtillus	Borovnica
Vaccinium vitis idaea	Brusnica
Vanilla planifolia	Vanilija

Verbascum densiflorum	Velecyjetna divizma
Verbascum phlomoides	Pustenasta divizma
Verbascum spp.	Vrste divizme
Veronica officinalis	Čestoslavica
Veronica spp.	Vrste čestoslavice
Viburnum lanata	Hudika
Viola tricolor	Maćuhica
Viscum album	Bijela imela
Vitex agnus-castus	Konopljika
Vitis vinifera	Vinova loza
Y	
Yucca brevifolia	Juka
Yucca spp.	Vrste juke
Z	
Zea mays	Kukuruz
Zingiber officinale	Ingver, đumbir