**LISTA** **SUBSTANTELOR CU EFECT NUTRIȚIONAL SAU FIZIOLOGIC ADMISE ÎN SUPLIMENTELE ALIMENTARE**

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | acetat de L-lizină |
| 2 | acetil metionina / N-acetil-L-metionină |
| 3 | acetilcisteina / N-acetil-L-cisteina (NAC) |
| 4 | acid adenozin-5'-fosforic / adenozină 5’-acid fosforic (AMP), săruri de sodiu ale AMP |
| 5 | acid alfa-aminobutiric |
| 6 | acid alfa-linolenic (ALA) |
| 7 | acid arahidonic |
| 8 | acid aspartic / acid L-aspartic si sarurile lui |
| 9 | acid citidina-5'-monofosforic / citidină 5’-acid monofosforic (CMP), săruri de sodiu ale CMP |
| 10 | acidul docosahexaenoic (DHA) |
| 11 | acidul eicosapentaenoic (EPA) |
| 12 | acid gama-aminobutiric (GABA) |
| 13 | acid glutamic / acid L-glutamic |
| 14 | acid guanozin-5'-fosforic / guanozină 5’-acid fosforic (GMP), săruri de sodiu ale GMP |
| 15 | acid hialuronic |
| 16 | acid hidroxi - izocaproic |
| 17 | acid inozin-5'-fosforic / inozină 5’-acid fosforic (IMP), săruri de sodiu ale IMP |
| 18 | acid lauric, palmitic si miristic, stearic si sarurile lor |
| 19 | acid linoleic (LA) |
| 20 | acid linoleic conjugat (CLA) |
| 21 | acid lipoic / acid tioctic |
| 22 | acid nervonic / acid selacholeic |
| 23 | acid oleic |
| 24 | acid orotic |
| 25 | acid para-aminobenzoic (PABA) |
| 26 | acid piruvic si sarurile lui |
| 27 | acid uridin-5'-fosforic / uridină 5’-acid fosforic (UMP), săruri de sodiu ale UMP |
| 28 | alanina / L-alanină |
| 29 | alfa cetoisocaproat (KIC) |
| 30 | alfa-galactozidaza |
| 31 | alfa-lactalbumina |
| 32 | alfa-cetoglutarat de arginina (AAKG) / de ornitina (OKG) |
| 33 | amilaza / diastaza (α-, β- sau γ-amilaza) |
| 34 | arabinogalactani |
| 35 | arabinoxilani |
| 36 | arginina / L-arginină |
| 37 | asparagina |
| 38 | astaxantina |
| 39 | beta-alanina |
| 40 | beta-ciclodextrina |
| 41 | beta-glucani |
| 42 | betaina |
| 43 | bromelaina |
| 44 | butirat |
| 45 | cafeina |
| 46 | carnitina / L-carnitină, acetil L-carnitina, clorhidrat de L- carnitină, L-carnitină-L- tartrat |
| 47 | carnozina |
| 48 | cazeina |
| 49 | chimotripsina |
| 50 | chitina |
| 51 | chitina-glucan |
| 52 | chitosan |
| 53 | alfa-ciclodextrina, gama-ciclodextrina |
| 54 | cisteina / L-cisteină |
| 55 | cistina |
| 56 | citidină difosfat-colină/citicolina |
| 57 | citrina |
| 58 | citrulina / L-citrulină |
| 59 | clorofila |
| 60 | colagen |
| 61 | colina / clorură de colină, bitartrat de colină, citrat de colină |
| 62 | colostru |
| 63 | condroitinsulfat / sulfat de condroitină  |
| 64 | creatina |
| 65 | curcumina |
| 66 | dimetilaminoetanol (DMAE)/ bitartrat de dimetilaminoetanolamina |
| 67 | dimetilglicina |
| 68 | diosmina  |
| 69 | fenilalanina / L-fenilalanină |
| 70 | fitosteroli/ fitostanoli |
| 71 | flavonoide |
| 72 | fosfatidilcolina |
| 73 | fosfatidiletanolamina (PE) |
| 74 | fosfatidilinozitol |
| 75 | fosfatidilserina  |
| 76 | fosfoserina |
| 77 | fructoborat de calciu |
| 78 | fructo-oligozaharide |
| 79 | galacto-oligozaharide |
| 80 | galat de epigalocatechină (EGCG) din ceai verde |
| 81 | gamma oryzanol / acid ferulic  |
| 82 | genisteina/ aglicon/genol/genina |
| 83 | glicerofosforiletanolamina/ L-alfa glicerofosforiletanolamina |
| 84 | glicina |
| 85 | glicociamina |
| 86 | glucomannan |
| 87 | glucozamina/ Glucozamină HCl / Sulfat de glucozamină KCl / Sulfat de glucozamină NaCl |
| 88 | glucuronolactona |
| 89 | glutamina / L-glutamină |
| 90 | glutation |
| 91 | guma de guar |
| 92 | hemiceluloza  |
| 93 | hesperetina |
| 94 | hesperidina |
| 95 | hidroximetilbutirat (HMB) |
| 96 | hidroxitirozol |
| 97 | histidina / L-histidină |
| 98 | inozitol / mio-inozitol |
| 99 | inulina |
| 100 | invertaza / sucraza |
| 101 | izoflavone  |
| 102 | izoleucina / L-izoleucină |
| 103 | izomaltuloza |
| 104 | lactaza / beta-galactozidază |
| 105 | lactitol |
| 106 | lactoferina |
| 107 | lactuloza |
| 108 | lecitina |
| 109 | leucina / L-leucină |
| 110 | licopen  |
| 111 | lipaza |
| 112 | lizina / L-lizină |
| 113 | luteina |
| 114 | L-arginină-L- aspartat |
| 115 | L-lizină-L-aspartat |
| 116 | L-lizină-L- glutamat |
| 117 | malat citrat de magneziu |
| 118 | maltaza |
| 119 | manitol |
| 120 | manoza /D-manoza |
| 121 | melatonina |
| 122 | metilsulfonil metan (MSM) |
| 123 | metionina / L-metionină |
| 124 | monacolina K  |
| 125 | N-acetil-glucozamina (NAG) |
| 126 | naringina  |
| 127 | nicotinamida adenin dehidrogenaza (NADH dehidrogenaza) |
| 128 | nicotinamida adenin dinucleotida redusa (NADH) |
| 129 | norvalina - izomer de valină |
| 130 | oligofructoza |
| 131 | omotaurina  |
| 132 | ornitina / L-ornitină |
| 133 | palmitoiletanolamida (PEA) |
| 134 | pancreatina |
| 135 | papaina |
| 136 | pectinaza |
| 137 | pectina |
| 138 | pepsina |
| 139 | picnogenol |
| 140 | pinitol  |
| 141 | piperina |
| 142 | policozanoli |
| 143 | polidatina / piceid  |
| 144 | polidextroza  |
| 145 | prolina / L-prolină |
| 146 | proteaza |
| 147 | quercetina |
| 148 | quercitrina  |
| 149 | resveratrol |
| 150 | riboza / D-riboza  |
| 151 | rutozid / rutina |
| 152 | S-adenozil metionina (SAME) |
| 153 | scualen  |
| 154 | serina / L-serină |
| 155 | spermidina  |
| 156 | spiraeozida / 4-O-glucozida de quercetină |
| 157 | superoxid dismutaza ( SOD)  |
| 158 | taurina |
| 159 | teanina |
| 160 | tirozina / L-tirozină |
| 161 | trehaloza |
| 162 | treonina / L-treonină |
| 163 | tripsina |
| 164 | triptofan / L-triptofan |
| 165 | ubiquinona / coenzima Q10 |
| 166 | valina / L-valină |
| 167 | violaxantina |
| 168 | xilanaza |
| 169 | zeaxantina  |

Lista substanţelor permise în suplimentele alimentare din acest document nu este exhaustivă.

Lista conţine informaţii din **versiunile consolidate** ale LISTELOR în vigoare în următoarele state: Italia, Franţa, Spania, Belgia, precum şi recomandările din Norvegia. Pentru suplimentele alimentare, în prezent, la nivelul UE există reglementări numai pentru vitamine şi minerale, în conformitate cu ***Directiva CE 2002/46 privind suplimentele alimentare***, cu modificările şi completările ulterioare, şi nu şi pentru alţi nutrienţi şi alte substanţe cu rol nutriţional sau fiziologic. Utilizarea altor substanţe decât vitaminele sau mineralele, în fabricarea suplimentelor alimentare, poate fi reglementată de norme naţionale sau poate face obiectul altor legislaţii specifice la nivel european.

Utilizarea altor ingrediente decât vitamine şi minerale (de exemplu, substanțe botanice) în fabricarea suplimentelor alimentare poate fi, de asemenea, autorizată în temeiul altor legislații specifice, în funcție de natura substanţei (de exemplu, alimente noi, reglementate de ***Regulamentul (UE) 2015/2283 privind alimentele noi*** şi ***Regulamentul de punere în aplicare (UE) 2017/2470 de stabilire a listei cu alimente noi a Uniunii în conformitate cu Regulamentul (UE) 2015/2283 al Parlamentului European și al Consiliului privind alimentele noi***, substanţe pentru fortificarea alimentelor reglementate prin ***Regulamentul (UE) 1925/2006 privind adaosul de vitamine și minerale, precum și de anumite substanțe de alt tip în produsele alimentare***, alimente pentru anumite grupuri specifice, reglementate prin ***Regulamentul (UE) 2013/609 privind alimentele destinate sugarilor și copiilor de vârstă mică, alimentele destinate unor scopuri medicale speciale și înlocuitorii unei diete totale pentru controlul greutății*** şi ***Regulamentul delegat (UE) 127/2016 de completare a Regulamentului (UE) nr. 609/2013 în ceea ce privește cerințele specifice privind compoziția și informarea pentru formulele de început și formulele de continuare și în ceea ce privește cerințele privind informațiile privitoare la alimentația sugarilor și a copiilor de vârstă mică***).

Pe lângă substanţele adăugate în scopuri nutriționale, suplimentele alimentare pot conţine şi aditivi alimentari, adică substanțe adăugate produselor din motive tehnologice (de exemplu, agenți de acoperire pentru tablete, îndulcitori). Lista aditivilor alimentari care sunt autorizați pentru utilizare în suplimentele alimentare poate fi găsită în ***Regulamentul (CE) nr. 1333/2008 privind aditivii alimentari***.