

ОСНОВНИ САСТАВ ХРАНЕ НАМИЈЕЋЕНЕ ЗА УПОТРЕБУ У ЕНЕРГЕТСКИ ОГРАНИЧЕНОЈ ИСХРАНИ ЗА СМАЊЕЊЕ ТЈЕЛЕСНЕ МАСЕ

Основни састав хране намијењене за енергетски ограничену исхрану за смањење тјелесне масе односи се на храну припремљену за употребу која се ставља на тржиште или се припрема према упутству субјекта у пословању храном.

1. Енергија

а) Енергија коју осигурава храна намијењена за употребу у енергетски ограниченој исхрани за смањење тјелесне масе не смије бити мања од 3360 kJ (800 kcal) ни већа од 5040 kJ (1 200 kcal) за укупни дневни унос.

2. Бјеланчевине

а) Бјеланчевине садржане у храни намијењеној за употребу у енергетски ограниченој исхрани за смањење тјелесне масе морају осигурати најмање 25% и највише 40% укупне енергије производа. Количина бјеланчевина не смије бити већа од 125 g.

б) Одредбе о бјеланчевинама наведене у тачки 2а) овог прилога односе се на бјеланчевине чији је хемијски индекс једнак индексу референтне бјеланчевине, наведеном у Прилогу 2. овог правилника. Ако је хемијски индекс мањи од 100% референтне бјеланчевине, минималне количине бјеланчевина морају се повећати. У сваком случају, хемијски индекс бјеланчевине мора бити најмање 80% индекса референтне бјеланчевине.

в) Хемијски индекс значи најмањи однос између количине сваке есенцијалне аминокиселине испитиване бјеланчевине и количине сваке одговарајуће аминокиселине референтне бјеланчевине.

г) Додавање аминокиселина дозвољено је искључиво за побољшање хранљиве вриједности бјеланчевина и само у односима који су неопходни за ту сврху.

3. Масти

а) Енергија која се ослобађа из масти за храну намијењену за употребу у енергетски ограниченој исхрани за смањење тјелесне масе не смије прелазити 30% укупне расположиве енергије производа намијењеног за дневну исхрану.

б) Количина линолне киселине (у облику глицерида) не смије бити мања од 4,5 g.

4. Прехрамбена влакна

Садржај прехранбених влакана у храни намијењеној за употребу у енергетски ограниченој исхрани за смањење тјелесне масе не смије бити мањи од 15 g и већи од 30 g у укупном дневном уносу хране.

5. Витамини и минералне материје

а) Храна намијењена за употребу у енергетски ограниченој исхрани за смањење тјелесне масе мора у укупном дневном уносу хране осигурати најмање 100% количину витамина и минералних материја наведених у Табели 1. овог прилога.

Табела 1. Препоручен дневни унос витамина и минерала за лица која имају више од 18 година

Назив заштитне материје	Мјерна јединица	Препоручен унос
Витамин А	($\mu\text{g RE}$)	700
Витамин D	μg	15
Витамин Е	mg – α -tocopherol	12
Витамин С	mg	95
Тиамин	mg	1,1
Рибофлавин	mg	1,6
Ниацин	mg – NE/MJ	1,6
Витамин B6	mg	1,6
Фолат	$\mu\text{g –DFE}^*$	330
Витамин B12	μg	4
Биотин	μg	40
Пантотенска киселина	mg	5
Калцијум	mg	975
Фосфор	mg	550
Калијум	mg	3500
Жељезо	mg	16
Цинк	mg	9,5
Бакар	mg	1,3
Јод	μg	150
Селен	μg	70
Натријум	mg	< 2000
Магнезијум	mg	300
Манган	mg	3

* DFE – Dietary folate equivalents

ПРИЛОГ 2.

ПРЕГЛЕД ПОТРЕБА ЗА АМИНОКИСЕЛИНАМА

	g/100 g бјеланчевина
Цистин + метионин	1,7
Хистидин	1,6
Изолеуцин	1,3
Леуцин	1,9
Лизин	1,6
Фениланин + тирозин	1,9
Треонин	0,9
Триптофан	0,5
Валин	1,3

ПРИЛОГ 3.

СУПСТАНЦЕ КОЈЕ СЕ МОГУ ДОДАТИ ХРАНИ НАМИЈЕЊЕНОЈ ЗА УПОТРЕБУ У ЕНЕРГЕТСКИ ОГРАНИЧЕНОЈ ИСХРАНИ ЗА СМАЊЕЊЕ ТЈЕЛЕСНЕ МАСЕ

	Храна намијењена за употребу у енергетски ограниченој исхрани за смањење тјелесне масе намијењена као замена за цјелокупну дневну исхрану
Витамини	
ВИТАМИН А	
ретинол	×

рeтинилацeтaт	×
рeтинил-пaлмитaт	×
бeтa кaрoтeн	×
ВИТАМИН D	
epгoкaлцифepoл	×
xoлeкaлцифepoл	×
ВИТАМИН E	
D-α тoкoфepoл	×
DL-α тoкoфepoл	×
D-α тoкoфepил aцeтaт	×
DL-α тoкoфepил aцeтaт	×
D-α тoкoфepил cукцинaтнa кисeлинa	×
ВИТАМИН K	
фиloxинoн (фитoмeнaдиoн)	×
мeнaхинoн ¹	×
ВИТАМИН C	
L-aскopбинcкa кисeлинa	×
натријум-L-aскopбaт	×
кaлцијум-L-aскopбaт	×
кaлијум-L-aскopбaт	×
L-aскopбил-β-пaлмитaт	×
ТИАМИН	
тиaмин-хидpoхлopид	×
тиaмин-мoнoнитpaт	×
РИБОФЛАВИН	
рибoфлaвин	×
натријум-рибoфлaвин-5'-фocфaт	×
НИАЦИН	
никoтинcкa кисeлинa	×
никoтинaмид	×
ВИТАМИН B6	
пиpидoкcин-хидpoхлopид	×
пиpидoкcин-5'-фocфaт	×
пиpидoкcин-дипaлмитaт	×
ФОЛАТ	
фoлнa кисeлинa (птepoилмoнoглутaмин-скa кисeлинa)	×
кaлцијум-L-мeтилфoлaт	×
ВИТАМИН B12	
циaнoкoбaлaмин	×
хидpoкcикoбaлaмин	×
БИОТИН	
D-биoтин	×
ПАНТОТЕНСКА КИСЕЛИНА	
кaлцијум-D-пaнтoтeнaт	×
натријум-D-пaнтoтeнaт	×
дeкcпaнтeнoл	×
Минерали	

КАЛИЈУМ	
кaлијум-бикарбoнaт	×
кaлијум-кaрбoнaт	×
кaлијум-хлopид	×
кaлијум-цитpaт	×
кaлијум-глyкoнaт	×
кaлијум-глицepoфocфaт	×
кaлијум-лaктaт	×
кaлијум-хидpoкcид	×
кaлијумoвe cоли opтoфocфopнe кисeлинe	×
мaгнeзијум кaлијум-цитpaт	×
КАЛЦИЈУМ	
кaлцијум-кaрбoнaт	×
кaлцијум-хлopид	×
кaлцијумoвe cоли лимунcкe кисeлинe	×
кaлцијум-глyкoнaт	×
кaлцијум-глицepoфocфaт	×
кaлцијум-лaктaт	×
кaлцијумoвe cоли opтoфocфopнe кисe-линe	×
кaлцијум-хидpoкcид	×
кaлцијумoкcид	×
кaлцијум-сулфaт	×
кaлцијум-бисглицинaт	×
кaлцијум-цитpaт мaлaт	×
кaлцијум-мaлaт	×
кaлцијум-L-пидoлaт	×
МАГНЕЗИЈУМ	
мaгнeзијумaцeтaт	×
мaгнeзијум-кaрбoнaт	×
мaгнeзијум-хлopид	×
мaгнeзијумoвe cоли лимунcкe кисeлинe	×
мaгнeзијум-глyкoнaт	×
мaгнeзијум глицepoфocфaт	×
мaгнeзијумoвe cоли opтoфocфopнe кисe-линe	×
мaгнeзијум-лaктaт	×
мaгнeзијум-хидpoкcид	×
мaгнeзијумoкcид	×
мaгнeзијум-сулфaт	×
мaгнeзијум-бисглицинaт	×
мaгнeзијум-L-пидoлaт	×
мaгнeзијум кaлијум-цитpaт	×
ЖЕЉЕЗО	
жeљeзoкaрбoнaт	×
жeљeзoцитpaт	×
жeљeзoaмoнијум-цитpaт	×
жeљeзoглyкoнaт	×
жeљeзoфyмaрaт	×
натријум жeљeзoдифocфaт	×
жeљeзoлaктaт	×
жeљeзoсулфaт	×
жeљeзo aмoнијум-фocфaт	×
натријум жeљeзo eтилeндиaминeтeтpa aцeтaт (EDTA)	×
жeљeзoдифocфaт (жeљeзoпирoфocфaт)	×

елементарно жељезо (редуковано карбо- нилом, водородом и електролитички)	×
жељезобисглицинат	×
жељезо-L-пидолат	×
ЦИНК	
цинкацетат	×
цинк-хлорид	×
цинк-цитрат	×
цинк-глюконат	×
цинк-лактат	×
цинкоксид	×
цинк-карбонат	×
цинк-сулфат	×
цинк-бисглицинат	×
БАКАР	
бакар-карбонат	×
бакар-цитрат	×
бакар-глюконат	×
бакар-сулфат	×
комплекс лизина са бакром	×
МАНГАН	
манган-карбонат	×
манган-хлорид	×
манган-цитрат	×
манган-глюконат	×
манган-глицерофосфат	×
манган-сулфат	×
ФЛУОР	
калијум-флуорид	×
натријум-флуорид	×
СЕЛЕН	
натријум-селенат	×
натријум-хидроген селенит	×
натријум-селенит	×
селеном обогаћени квасци ²	×
ХРОМ	
хром(III)-хлорид и његов хексахидрат	×
хром(III)-сулфат и његов хексахидрат	×
хром пиколинат	×
МОЛИБДЕН	
амонијум-молибдат	×
натријум-молибдат	×
ЈОД	
калијум-јодид	×
калијум-јодат	×
натријум-јодид	×
натријум-јодат	×
НАТРИЈУМ	
натријум-бикарбонат	×
натријум-карбонат	×
натријум-хлорид	×
натријум-цитрат	×
натријум-глюконат	×
натријум-лактат	×

натријум-хидроксид	×
натријумове соли ортофосфорне киселине	×
БОР	
натријум-борат	×
борна киселина	×
Аминокиселине ³	
L-аланин	×
L-аргинин	×
L-цистеин	×
цистин	×
L-хистидин	×
L-глутаминска киселина	×
L-глутамин	×
L-изолеуцин	×
L-леуцин	×
L-лизин	×
L-лизин ацетат	×
L-метионин	×
L-орнитин	×
L-фенилаланин	×
L-треонин	×
L-триптофан	×
L-тирозин	×
L-валин	×
Карнитин и таурин	
L-карнитин	×
L-карнитин-хидрохлорид	×
Таурин	×
L-карнитин-L-тарtrat	×
Нуклеотиди	
аденозин-5'-фосфорна киселина (AMP)	×
натријумове соли AMP-a	×
цитидин-5'-монофосфорна киселина (CMP)	×
натријумове соли CMP-a	×
гуанозин-5'-фосфорна киселина (GMP)	×
натријумове соли GMP-a	×
инозин-5'-фосфорна киселина (IMP)	×
натријумове соли IMP-a	×
уридин-5'-фосфорна киселина (UMP)	×
натријумове соли UMP-a	×
Холин и инозитол	
холин	×
холин-хлорид	×
холин-битарtrat	×
холин-цитрат	×
инозитол	×

¹ Менахинон који се углавном јавља као менахинона – 7 и у мањој мјери као менахинон – 6.

² Селеном обогаћени квасци произведени из културе у присуству натријум-селенита као извора селена садрже, у сушеном облику, у којем се стављају на тржиште, највише 2,5 mg Se/g. Преовладавајућа врста органског селена која је присутна у квасцу је селенметионин (између 60% и 85% од укупно екстрахованог селена у производу). Садржај осталих органских једињења селена, укључујући селенцистеин, не смије прелазити 10% укупно екстрахованог селена. Ниво неорганског селена по правилу не смије прелазити 1% укупно екстрахованог селена.

³ За аминокиселине које се употребљавају у храни намијењеној за употребу у енергетски ограниченој исхрани за смањење тјелесне масе смију се употребљавати, у мјери у којој је то примјенљиво, и натријумове, калијумове, калцијумове и магнезијумове соли, као и њихови хидрохлориди.