

TAKVİYE EDİCİ GIDALAR KISITLI MADDELER LİSTESİ

Son Güncelleme Tarihi: 24/08/2017

Etken Maddenin Adı	4-10 Yaş Günlük Alım Dozu		Yetişkin Günlük Alım Dozu		Yayın Tarihi
	Minimum	Maksimum	Minimum	Maksimum	
Balık Yağı 4-10 yaş için “Günlük alım dozu kg vücut ağırlığı başına 50 mg/gün’ü geçmemelidir.” uyarısı etikette yapılmalıdır.		EPA+DHA 1500 mg/gün		EPA+DHA 5000 mg/gün	22/01/2016 4-10 yaş güncelleme tarihi: 28/11/2016 Yetişkin güncelleme tarihi: 09/06/2017
Glikozamin HCL veya sülfat, glikozaminoglikan Etiketle 18 yaş altı bireylerde kullanılmaz.” ve “Bu takviye edici gıdanın 3 aydan fazla kullanılması durumunda doktora danışılmalıdır.” uyarısı yapılmalıdır. (09/03/2017–Güncelleme tarihi:03/08/2017)				1.500 mg/gün	22/01/2016
Kondroitin sülfat Etiketle 18 yaş altı bireylerde kullanılmaz.” ve “Bu takviye edici gıdanın 3 aydan fazla kullanılması durumunda doktora danışılmalıdır.” uyarısı yapılmalıdır. (09/03/2017-Güncelleme tarihi:03/08/2017)				1200 mg/gün	22/01/2016
Metilsülfonilmetan Etiketle 18 yaş altı bireylerde kullanılmaz.” ve “Bu takviye edici gıdanın 3 aydan fazla kullanılması durumunda doktora danışılmalıdır.” uyarısı yapılmalıdır. (09/03/2017-Güncelleme tarihi:03/08/2017)				6000 mg/gün	22/01/2016
Probiyotik Mikroorganizma	1x10 ⁶ kob/gün	1x10 ¹⁰ kob/gün	1x10 ⁶ kob/gün	1x10 ¹⁰ kob/gün	22/01/2016
Koenzim Q 10				200 mg/gün	22/01/2016
CLA(Conjugated Linoleic asit)				3500 mg/gün	22/01/2016
Doğası değiştirilmemiş kollajen tipleri (Birlikte veya ayrı ayrı)				40 mg/gün	22/01/2016
ALA (Alfa linolenik asit)		2 g/gün		2,5 g/gün	Yetişkinler: 22/01/2016 4-10 yaş : 28/11/2016 4-10 yaş güncelleme tarihi:

					09/06/2017
Kuersetin				85 mg/gün	22/01/2016
İnositol (İnositol / Miyo-inositol / D-Kiro-inositol) (Birlikte veya tek başına)		1000 mg/gün		2000 mg/gün	Yetişkinler: 08/03/2016 4-10 yaş : 02/05/2016 Güncelleme tarihi: 27/06/2016
Kreatin				3 g/gün	22/01/2016
Alfa Lipoik asit				600 mg/gün	22/01/2016
Likopen		7,5 mg/gün		15 mg/gün	Yetişkinler : 22/01/2016 4-10 yaş : 27/03/2017
Flavoprotein				-	22/01/2016
Lutein				15 mg/gün	22/01/2016
Bitkisel steroller(Fitosteroller) /Bitkisel stanoller				3 g/gün	22/01/2016 Güncelleme tarihi: 11/11/2016
Bitkisel sterol esterleri /Bitkisel stanol esterleri				Bitkisel steroller/ Bitkisel stanoller 3 g/gün	22/01/2016 Güncelleme tarihi: 23/01/2017
Taurin		150 mg/gün		800 mg/gün	Yetişkinler : 22/01/2016 4-10 yaş : 02/05/2016
Para aminobenzoikasit (PABA)				50 mg/gün	22/01/2016
L-Karnitin		1 g/gün		2 g/gün	Yetişkinler: 22/01/2016 4-10 yaş : 02/05/2016
Rutin				300 mg/gün (kuersetinle birlikte kullanıldığında 75 mg/gün)	22/01/2016
Biotin (Vitamin B7, H Vitamini)		1250 µg/gün		2500 µg/gün	Yetişkinler: 22/01/2016

					4-10 yaş : 08/03/2016
Kolin		275 mg/gün		550 mg/gün	Yetişkinler: 22/01/2016 4-10 yaş : 02/05/2016
Zeaksantin				10 mg/gün	22/01/2016
Havyar yağı		EPA+DHA 1500 mg/gün		EPA+DHA 5000 mg/gün	22/01/2016 4-10 yaş güncelleme tarihi: 19/12/2016 Yetişkin güncelleme tarihi: 09/06/2017
Vitamin B1 (Thiamin)		50 mg/gün		100 mg/gün	Yetişkinler: 22/01/2016 4-10 yaş : 08/03/2016
Vitamin B12 (Kobalamin)		1500µg/gün		3000 µg/gün	Yetişkinler: 22/01/2016 4-10 yaş : 08/03/2016
GABA (Gama amino bütirik asit) Takviye edici gıda olarak kullanımı uygun bulunmamıştır.					08/03/2016
N-Asetil-L- sistein Takviye edici gıda bileşeni olarak kullanımı uygun bulunmamıştır.					08/03/2016
Sinefrin (Citrus aurantium var. amara ekstresi)				20 mg/gün	08/03/2016
Laktoferrin				200 mg/gün	08/03/2016
Hyaluronik asit				240 mg/gün	08/03/2016
L-arjinin		1200 mg/gün		3 g/gün	Yetişkinler: 08/03/2016 4-10 yaş : 23/01/2017
L-tirozin				1000 mg/gün	08/03/2016
L-lizin		250 mg/gün		500 mg/gün	Yetişkinler: 08/03/2016 4-10 yaş : 16/06/2017
L-sitrulin				18,75 mg/gün	08/03/2016 Güncelleme tarihi: 28/11/2016
Kolostrum			-	-	08/03/2016
Köpekbalığı kıkırdağı				6 g/gün	08/03/2016

Fruktooligosakkarit (FOS)		-	-	-	-	Yetişkinler: 08/03/2016 4-10 yaş : 27/06/2016
Bira mayası				-	-	08/03/2016
Alfa-karoten				-	-	08/03/2016
Vitamin B2 (Riboflavin)			100 mg/gün		200 mg/gün	08/03/2016
Vitamin B5 (Pantotenik asit)			500 mg/gün		1000 mg/gün	08/03/2016
Vitamin K			100 µg/gün		200 µg/gün	08/03/2016
Krom			180 µg /gün		360 µg /gün	08/03/2016
Whey Protein			7 g/gün	-	-	Yetişkinler: 08/03/2016 4-10 yaş : 27/03/2017
Beta glukan	(Arpa, yulaf kaynaklı)				3 g/gün	Yetişkinler: 09/06/2017
	(Diğer kaynaklar)		340 mg/gün		680 mg/gün	Yetişkinler: 08/03/2016 4-10 yaş : 02/05/2016
Arı sütü		-	-	-	-	08/03/2016
Polen		-	-	-	-	08/03/2016
Propolis		-	-	-	-	08/03/2016
Yumurta zarı				-	-	08/03/2016
Yumurta kabuğu				-	-	08/03/2016
Botanikler (Bitki Listesinde pozitif olarak gıda üretiminde kullanılanlar.)		-	-	-	-	08/03/2016
Balık Yağı (EPA+DHA beyanı yapılmadığında)		-	-	-	-	08/03/2016
Balık ekstraktı (EPA-DHA içermeyen)		-	-	-	-	08/03/2016
Bromelain				-	-	08/03/2016
Trehaloz				-	-	08/03/2016
Glutasyon					500 mg/gün	08/03/2016
Fosfolipidler -fosfotidilkolin (lesitin) -fosfotidilserin		-	-	-	-	Yetişkinler: 08/03/2016 4-10 yaş : 27/06/2016

-fosfotidiletanolamin (kefalin) -fosfotidilinositol					
Sindirim Enzimleri; -proteazlar -peptidazlar -pepsin -tripsin -kimotripsin -amilaz -lipaz -papain -selülaz -glukoamilaz -malt diastaz -hemiselülaz -beta-glukanaz -fitaz -amiloglukosidaz -alfa galaktosidaz -ksilanaz			-	-	08/03/2016 Güncelleme tarihi: 28/04/2017
-laktaz		375 mg/gün (5250 FCC/gün)	-	-	Yetişkinler: 08/03/2016 4-10 yaş: 23/01/2017
Resveratrol				5 g/gün	08/03/2016
Hesperidin				7 g/gün	08/03/2016
Astaksantin				40 mg/gün	08/03/2016
Alg yağı		EPA+DHA 1500 mg/gün		EPA+DHA 5000 mg/gün	08/03/2016 4-10 yaş güncelleme tarihi:

					19/12/2016 Yetişkin güncelleme tarihi: 09/06/2017
Mikrokristalin Selüloz			-	-	08/03/2016
Sitrik Asit			-	-	08/03/2016
İnulin	-	-	-	-	Yetişkinler: 08/03/2016 4-10 yaş : 27/06/2016
Soya izoflavonları -Genistein -Daidzein -Glisitein				60 mg/gün	08/03/2016 Güncelleme tarihi: 16/06/2017
Kafein				210 mg/gün	08/03/2016
L-karnosin				500 mg/gün	08/03/2016
Ademetiyonin (S-Adenozil Metiyonin/SAM-e)				1200 mg/gün	06/04/2016
5-Hidroksitriptofan (5-HTP)				300 mg/gün	06/04/2016
Kitin (Chitin, Kitosan)				3 g/gün	06/04/2016
Kitin glukon				5 g/gün	06/04/2016
Doymuş Yağ Asitleri n-Bütirik asit/n-Bütanoik asit Valerik asit/n-Pentanoik asit Kaproik asit/n-Hekzanoik asit Kaprilik asit/n-Oktanoik asit Pelargonik asit/n-Nonanoik asit Kaprik asit/n-Dekanoik asit Laurik asit/n-Dodekanoik asit Miristik asit/n-Tetradekanoik asit Palmitik asit/n-Hekzadekanoik asit Stearik asit/n-Oktadekanoik asit Arahidik asit/n-Eikosanoik asit Behenik asit/n-Dokosanoik asit	-	-	-	-	02/05/2016

Lignoserik asit/n-Tetrakosanoik asit Serotik asit/n-Hekzakosanoik asit Montanik asit/n-Oktakosanoik asit					
Tekli doymamış yağ asitleri	-	-	-	-	02/05/2016 Güncelleme tarihi: 27/06/2016
ω7 /16:01;0 9 palmitoleik asit/ cis-9-hekzadekenoik asit					
ω9 /18:1;9 Oleik asit/ cis-9-oktadekenoik asit					
ω9 /18:1;9 elaidik asit/ trans-9-oktadekenoik asit					
ω9 /22:01;1 5 erüsik asit/ cis-13-dokozenoik asit					
Celadrin yağ asidi kompleksi (esterifiye yağ asitleri)	-	-	-	-	02/05/2016
Serbest yağ asidi	-	-	-	-	02/05/2016
Orta zincir trigliseridleri		2,5 g/gün		5 g/gün	Yetişkinler: 02/05/2016 4-10 yaş : 27/03/2017
Nükleik asitler/Nükleotitler DNA/Deoksiribonükleik asit				500 mg/gün	02/05/2016
RNA/Ribonükleik asit				1000 mg/gün	02/05/2016
NADP/Nikotinamid adenin dinükleotid fosfat				900 mg/gün	02/05/2016
ATP/Adenozin trifosfat				90 mg/gün	02/05/2016
Galaktooligosakkaritler (GOS)		2000 mg/gün		2600 mg/gün	Yetişkinler: 02/05/2016 4-10 yaş : 27/06/2016
L-izolösin L-lösin L-valin (Birlikte veya tek başına)				3000 mg/gün	02/05/2016

L-Aspartik asit Takviye edici gıda olarak kullanımı uygun bulunmamıştır.					02/05/2016
L-Sistin				400 mg/gün	02/05/2016
L-Sistein				300 mg/gün	02/05/2016
L-Glutamin				10 g/gün	02/05/2016
Glisin				1000 mg/gün	02/05/2016 Güncelleme tarihi: 28/11/2016
L-metiyonin				910 mg/gün	02/05/2016
L-fenilalanin				500 mg/gün	02/05/2016
L-prolin				400 mg/gün	02/05/2016 Güncelleme tarihi: 28/11/2016
L-serin				210 mg/gün	02/05/2016 Güncelleme tarihi: 28/11/2016
L-triptofan				500 mg/gün	02/05/2016
Keratin				250 mg/gün	02/05/2016
Krisin (5,7-dihydroxyflavone)				1000 mg/gün	02/05/2016
Sitikolin		500 mg/gün		1000 mg/gün	02/05/2016
Skualen				4 g/gün	02/05/2016
Sodyum Bakır Klorofilin/ Klorofilin		50 mg/gün		100 mg/gün	02/05/2016
Morina balığı karaciğer yağı		EPA+DHA 1500 mg/gün		EPA+DHA 5000 mg/gün	02/05/2016 4-10 yaş güncelleme tarihi: 19/12/2016 Yetişkin güncelleme tarihi: 09/06/2017
Morina balığı karaciğer yağı (EPA+DHA beyanı yapılmadığında)	-	-	-	-	02/05/2016
Köpek balığı yağı- Köpek balığı karaciğer yağı		EPA+DHA 1500 mg/gün		EPA+DHA	02/05/2016 4-10 yaş güncelleme tarihi:

				5000 mg/gün	19/12/2016 Yetişkin güncelleme tarihi: 09/06/2017
Köpek balığı yağı- Köpek balığı karaciğer yağı (EPA+DHA beyanı yapılmadığında)	-	-	-	-	02/05/2016
Glukomannan				4000 mg/gün	02/05/2016 Güncelleme tarihi: 09/06/2017
Konjak mannan (Konjak glukomannan)				5000 mg/gün	02/05/2016
İstiridye kabuğu tozu	-	-	-	-	02/05/2016
Soya proteini	-	-	-	-	02/05/2016
N-Asetil Karnitin				2 g/gün	02/05/2016
Doğası değiştirilmiş kollajen tipleri (Kollajen Hidrolizat/Hidrolize Kollajen/ Kollajen Peptit) (Birlikte veya ayrı ayrı)				10 g/gün	02/05/2016 Güncelleme tarihi: 23/01/2017
Silisyum		675 mg/gün		1350 mg/gün	02/05/2016
Beta-kriptoksantin (Kriptoksantin)	-	-	-	-	02/05/2016
Betain (Trimetilglisin)/Betain HCL				4 g/gün	02/05/2016 Güncelleme tarihi: 11/11/2016
Beta-Alanin				6.4 g/gün	02/05/2016
L-Ornitin				900 mg/gün	02/05/2016
Turunçgil Bioflavonoidleri		750mg/gün		1500 mg/gün	Yetişkinler: 02/05/2016 4-10 yaş : 27/06/2016
Proantosiyanidin/Prosiyanidin		500 mg/gün		1000 mg/gün	02/05/2016
Polifenoller		270 mg/gün		540 mg/gün	Yetişkinler: 02/05/2016 4-10 yaş : 16/06/2017

Kataşinler (Birlikte veya ayrı ayrı) Epigallokateşin gallat (EGCG) Epigallokateşin (EGC) Epikateşin (EC) Epikateşin gallat (ECG)				540 mg/gün	02/05/2016
Alkoksigliseroller/Alkilgliserol				1500 mg/gün	02/05/2016
Kurkuminoidler/Kurkumin				600 mg/gün	02/05/2016
Allisin	-	-	-	-	02/05/2016
Ahududu Keton		500 mg/gün		1000 mg/gün	02/05/2016
Krill yağı		500 mg/gün		1000 mg/gün	02/05/2016
Gama-linolenik asit				720 mg/gün	27/06/2016
Araşidonik asit				1700 mg/gün	27/06/2016
Linoleik asit		10 g/gün		10 g/gün	Yetişkinler: 27/06/2016 4-10 yaş : 28/11/2016 Güncelleme tarihi: 09/06/2017
Omega 5 (Punisik asit)	-	-	-	-	27/06/2016
Omega 7 (Hippophae rhamnoides (Kır iğdesi) meyve yağından)	-	-	-	-	27/06/2016
Fruktoz				2 g/gün	27/06/2016
Polidekstroz		4g/gün		8 g/gün	Yetişkinler: 27/06/2016 Güncelleme tarihi: 28/11/2016 4-10 yaş : 28/11/2016
Humik asit			-	-	27/06/2016
DMAE (dimethylaminoethanol)				200 mg/gün	27/06/2016
Glisirizin			-	-	27/06/2016
Sodyum		100 mg/gün		200 mg/gün	Yetişkinler: 27/06/2016 4-10 yaş : 27/03/2017
Klor				200 mg/gün	27/06/2016
Geyik boynuzu tozu			-	-	27/06/2016

Furostanol saponinler (Tribulus Terrestris (demir diken) ekstresinden)					675 mg/gün	27/06/2016
Vanadyum					10 µg/gün	27/06/2016
Eleutherosid B ve E					420 mg/gün	27/06/2016
Piperin					10 mg/gün	27/06/2016
Gamma oryzanol					150 mg/gün	27/06/2016
Ginkgo flavoglikozitler (Ginkgo Biloba ekstresinden)					115 mg/gün	27/06/2016
Terpen laktonlar (Ginkgo Biloba ekstresinden)					29 mg/gün	27/06/2016
L-Teanin					300 mg/gün	27/06/2016
Rozmarinik asit (Rosmarinus officinalis ekstresinden)					30 mg/gün	27/06/2016
Bosvellik asit (Boswellia serrata ekstresinden)					450 mg/gün	27/06/2016
Yağ asitleri		-	-	-	-	27/06/2016
Hiperisin (Hypericum perforatum (Sarı kantaron) ekstresinden)					3 mg/gün	27/06/2016
Triterpen glikozitleri	(Astragalus membranaceus, A. Mongolicus (Çin geveni) ekstresinden)				42 mg/gün	27/06/2016
	(Centella asiatica (Gotu Kola) ekstresinden)				18 mg/gün	16/06/2017
	27-deoksiastein (Cimicifuga racemosa (Karayılan) ekstresinden) Etikette "Hamilelik döneminde kullanılmamalıdır." uyarısı yapılmalıdır.				5 mg/gün	16/06/2017

Silimarin (Milk thistle (Deve diken) ekstresinden)				900 mg/gün	27/06/2016
Ginsenositler				200 mg/gün	27/06/2016
Monakolin K (Monascus purpureus (Kırmızı pirinç) mayasından)				10 mg/gün	27/06/2016 Güncelleme tarihi: 19/12/2016
Salisin				240 mg/ gün	27/06/2016
D-Limonen				1000 mg / gün	27/06/2016
Salidrozit (Rhodiola rosea kök ekstresinden)				5,8 mg/gün	27/06/2016
Oleuropein (Olea europea (Zeytin yaprağı) ekstresinden)				345 mg/gün	27/06/2016
Alkaloidler (Uncaria tomentosa (Kedi pençesi) kabuk içi ekstresinden)				15 mg / gün	27/06/2016
Valerenik asit (Valeriana officinalis ekstresinden)				24 mg / gün	27/06/2016
Fukoksantin				15 mg/gün	27/06/2016
Ekinakosid				21 mg/gün	27/06/2016
Kutkin				60 mg/gün	27/06/2016
Kalamar yağı				EPA+DHA 5000 mg/gün	11/11/2016 Güncelleme tarihi: 09/06/2017
Nikotinik asit 4-10 yaş için takviye edici gıda bileşeni olarak kullanımı uygun bulunmamıştır.				35 mg/gün	Yetişkinler:11/11/2016 4-10 yaş : 19/12/2016
Pektin		3 g/gün		6 g/gün	28/11/2016
DL-fosfozerin				370 mg/gün	28/11/2016
Gingerol (Zingiber officinale (Zencefil) ekstresinden)				180 mg/gün	19/12/2016
Rosavin (Rhodiola rosea kök ekstresinden)				18 mg/gün	19/12/2016

Hidroksi sitrik asit (HCA) (<i>Garcinia cambogia</i> ekstresinden) Etikette “18 yaş altı bireylerde kullanılmaz.” uyarısı yapılmalıdır.				250 mg/gün	19/12/2016
Aescin* (<i>Aesculus hippocastanum</i> ekstresinden) *Triterpen glikozitleri üzerinden Etikette “18 yaş altı bireylerde kullanılmaz.” uyarısı yapılmalıdır.				60 mg/gün	19/12/2016
Piknogenol (<i>Pinus maritima</i> , <i>pinus pinaster</i> ekstresinden) Etikette “18 yaş altı bireylerde kullanılmaz.” uyarısı yapılmalıdır.				200 mg/gün	19/12/2016
Fındık kabuğu kömürü (Aktif karbon) Takviye edici gıda bileşeni olarak kullanımı uygun bulunmamıştır.					19/12/2016
Simetikon Takviye edici gıda bileşeni olarak kullanımı uygun bulunmamıştır.					19/12/2016
Melatonin Takviye edici gıda bileşeni olarak kullanımı uygun bulunmamıştır.					19/12/2016
Antosiyanosit/Antosiyanidinler/Antosiyaninler		500 mg/gün		1000 mg/gün	23/01/2017
Mentol/Levomentol				120 mg/gün	23/01/2017
Fulvik asit				2 mg/gün	23/01/2017
Süperoksit dismutaz			-	-	23/01/2017
Histidin				200 mg/gün	23/01/2017
İzomaltooligosakkaritler			-	-	23/01/2017
Laktuloz		5 g/gün		10 g/gün	23/01/2017
Yumurta akı			-	-	23/01/2017

Silibin (<i>Silybum marianum</i> (devedikeni) ekstresinden)				450 mg/gün	09/03/2017
Sinarin (<i>Cynara scolymus</i> (enginar) ekstresinden) Etiketle "Alerjik reaksiyon görülebilir. Safra kesesi taşlarını hareket ettirir." uyarısı yapılmalıdır.				100 mg/gün	09/03/2017
Monolaurin (Gliserol monolaurat)				1 g/gün	09/03/2017
Glukoronolakton				400 mg/gün	09/03/2017
L-treonin				232 mg/gün	09/03/2017
Dekstrin / Dirençli Dekstrin / Maltodekstrin / Siklodekstrin				12,5 g/gün	27/03/2017 Güncelleme tarihi: 28/04/2017
Kazein		7 g/gün		14 g/gün	27/03/2017
Ellagik Asit (Nar meyve kabuğundan)				240 mg/gün	27/03/2017
Alfa gliserofosfokolin				300 mg/gün	27/03/2017
E. coli lizati				17 mg/gün	27/03/2017
D-riboz				10 g/gün	27/03/2017
Lif (Bitki listesinde pozitif olarak yer alan tahıl lifi, meyve lifi vb.)			-	-	28/04/2017
D-Mannoz		1 g/gün		2 g/gün	28/04/2017
Yağsız süt tozu			-	-	28/04/2017
Seramid				60 mg/gün	28/04/2017
Klorojenik asit				180 mg/gün	28/04/2017
Zeolit		3,75 g/gün		7,5 g/gün	09/06/2017
Arı ekmeği (Perga)		500 mg/gün		1000 mg/gün	09/06/2017
Süt Proteini Hidrolizati		7 g/gün		14 g/gün	16/06/2017
Arjinin alfa ketoglutarat				5 g/gün	16/06/2017
Tri kreatin malat				4 g/gün	16/06/2017
Tindalize bakteriler		1×10^{10}		1×10^{10}	16/06/2017

-Laktobacillus acidophilus -Lactobacillus casei -Streptococcus thermophilus		kob/gün canlı mikroorga- nizmadan elde edilmiş		kob/gün canlı mikroorga- nizmadan elde edilmiş	
Gümüş suyu Takviye edici gıda bileşeni olarak kullanımı uygun bulunmamıştır.					03/08/2017
Bitki Listesinde pozitif olarak belirtilen bitkilerden elde edilen sabit yağlar	-	-	-	-	24/08/2017
Bitki Listesinde pozitif olarak belirtilen bitkilerden elde edilen Aromatik (uçucu) yağlar: - Ökalyptus yağı - Anason yağı - Tatlı rezene yağı - Greyfurt yağı - Kişniş yağı - Tıbbi nane yağı - Kıvrıcık nane yağı - Kekik yağı - Yabani kekik yağı - Biberiye yağı - Lavanta yağı	-	-	-	-	24/08/2017