

A.L. 239 ta' l-2003**ATT DWAR IS-SIGURTÀ TA' L-IKEL
(ATT NUMRU XIV TA' L-2002)****Regolamenti ta' l-2003 dwar Supplementi għall-Ikel**

BIS-SAHHA tas-setghat moghtija mill-Artiklu 10 ta' l-Att dwar is-Sigurtà ta' l-Ikel, il-Ministru tas-Sahha ghamel ir-regolamenti li ġejjin:

1. It-titolu ta' dawn ir-regolamenti hu Regolamenti ta' l-2003 dwar Supplementi għall-Ikel u għandhom jidhlu fis-sehh fit-30 ta' Settembru, 2003. Isem u bidu fis-sehh.

2.1 Dawn ir-regolamenti għandhom x' jaqsam ma' supplementi għall-ikel li jinbieghu bhala oġġetti ta' l-ikel u huma pprezentati bhala tali. Skop u Applikabilità.

2.2 Dawn ir-regolamenti m' għandhomx japplikaw għal prodotti mediċinali, kif definiti fl-Att ta' l-2003 dwar il-Mediċini (Att Numru III ta' l-2003).

3. F'dawn ir-regolamenti, sakemm ir-rabta tal-kliem ma titlobx mod ieħor, għandhom japplikaw id-definizzjonijiet li ġejjin: Definizzjonijiet.

(a) 'supplementi għall-ikel' tfisser oġġetti ta' l-ikel li l-iskop tagħhom hu li jissupplementaw id-dieta normali u huma ghejun koncentraci ta' nutrienti jew sustanzi ohra b' effett nutrimentali jew fiżjologiku, wahedhom jew f'tahlita, mibjughin f'forma ta' doża, jigiġifieri forom bhal kapsuli, pastilji, pilloli u forom ohra simili, pakketti ta' trab, ampulli ta' likwidi, fliexken tal-qtar, u forom ohra ta' likwidi u trab mahsubin biex jittiehdu fi kwantitajiet ta' unitajiet żgħar imkejlin;

(b) 'nutrienti' tfisser is-sustanzi li ġejjin:

(i) vitamini,

(ii) minerali;

(ċ) ‘sustanzi ohra’, fil-kuntest tas-subparagrafu (a) ta’ dan ir-regolament, ghandha tfisser kull sustanza li taqa’ taht wahda mill-kategoriji mnizzlin fir-Raba’ Skeda ta’ dawn ir-regolamenti;

Disposizzjonijiet
Generali.

4.1 Supplementi ghall-ikel jistghu jinbieghu biss jekk jikkonformaw ma’ dawn ir-Regolamenti.

4.2 Supplementi ghall-ikel ghandhom jinghaddu lill-konsumatur ahhari biss f’ forma ppakkjata.

4.3 Supplementi ghall-ikel jistghu jitqassmu biss minn spizjar, tabib jew persuna bi kwalifiki addattati ohra kif jista’ jkun preskritt mill-Kummissjoni ghas-Sigurtà ta’ l-Ikel.

4.4 Meta tqassam supplementi ghall-ikel, il-persuna msemija fir-regolament 4.3 ghandha tiżgura li l-konsumaturi huma mgħarrfa biżżejjed dwar xi effetti negattivi magħrufin tas-supplementi, jew kontra-indikazzjonijiet għall-użu tagħhom, partikolarment fil-każ ta’ nisa tqal jew ireddghu u ta’ xi wiehed mill-gruppi vulnerabbli ohra indikati fil-kolonna (e) tat-Tielet Skeda.

4.5 Supplementi ghall-ikel jistghu ma jkunux mahsubin speċifikatament għal tfal żgħar taht it-12-il xahar sakemm il-manifattur m’għandux evidenza dettaljata li tistabilixxi s-sigurtà tas-supplementi għal dak l-iskop. Supplementi ghall-ikel speċifikatament mahsubin biss għal tfal żgħar taht it-12-il xahar jistghu jitqassmu lil dik il-kategorija ta’ persuni.

Manifattura ta’
supplementi għall-
ikel.

5.1 Vitamini u minerali mnizzlin fl-Ewwel Skeda biss, fil-forom imnizzlin fit-Tieni Skeda, jistghu jintużaw għall-manifattura ta’ supplementi għall-ikel, soġġett għar-regolament 5.4.

5.2 Kriterji ta’ purità għas-sustanzi mnizzlin fit-Tieni Skeda, speċifikati b’dispożizzjonijiet ohra għall-użu tagħhom fil-manifattura ta’ oġġetti ta’ l-ikel għal finijiet ohra barra minn daww koperti minn dawn ir-Regolamenti, għandhom japplikaw.

5.3 Għal daww is-sustanzi mnizzlin fit-Tieni Skeda li għalihom kriterji ta’ purità m’humex speċifikati b’leġislazzjoni, u sakemm dawn l-ispeċifikazzjonijiet ikunu addottati, kriterji ta’ purità ġeneralment aċċettabbli rikkmandati minn korpi internazzjonali għandhom ikunu applikabbli.

5.4 Sal-31 ta’ Diċembru 2009, l-użu ta’ vitamini u minerali mhux imnizzlin fl-Ewwel Skeda, jew fil-forom mhux imnizzlin fit-Tieni Skeda, hu permess, b’dan iżda li:

(a) s-sustanza in kwestjoni kienet użata f' supplement ta' l-ikel wiehed jew aktar fil-Komunità Ewropea fit-12 ta' Lulju 2002,

(b) l-Awtorità Ewropea ghas-Sigurtà fl-Ikel ma tatx opinjoni sfavorevoli fir-rigward ta' l-użu ta' dik is-sustanza, jew ta' l-użu tagħha f'dik il-forma, fil-manifattura tas-supplementi għall-ikel.

5.5 Bla hsara għad-dispożizzjonijiet tar-regolament 5.8, supplement ta' l-ikel ma jistax ikun għajn ta' xi nutrient f' livell li jaqbeż l-ogħla livell massimu stabbilit għal dak in-nutrient mit-Tielet Skeda ta' dawn ir-regolamenti, meta applikabbli.

5.6 Bla hsara għad-dispożizzjonijiet tar-regolament 5.8, supplementi għall-ikel li jipprovdur għajn ta' xi nutrient f' livell li jaqbeż il-livell ta' gwida kif jista' jkun stabbilit għal dak in-nutrient mit-Tielet Skeda jistgħu jinbiegħu biss jekk il-manifattur jkun stabbilixxa li l-użu tal-prodott ma jagħmilx 'sara lis-saħħa umana meta użat kif preskritt mill-manifattur, waqt li jittiehed kas b' mod partikolari tal-preżentazzjoni tal-prodott, it-tikkettjar tiegħu, l-istruzzjonijiet għall-użu tiegħu, u wkoll ta' kull indikazzjoni jew informazzjoni ohra mogħtija mill-manifattur. L-ghoti ta' dawn it-twissijiet, f' kull każ, ma jeżentax lil xi persuna milli tikkonforma mal-htigiet l-ohra mnizzlin f' dawn ir-regolamenti.

5.7 Supplementi għall-ikel li jagħtu għajn ta' xi sustanza li taqa' taht wahda mill-kategoriji mnizzlin fir-Raba' Skeda ta' dawn ir-regolamenti, jistgħu jinbiegħu biss jekk il-manifattur ikun stabbilixxa li l-użu tal-prodott ma jagħmilx 'sara lis-saħħa umana meta użat kif preskritt mill-manifattur, waqt li jittiehed kas b' mod partikolari tal-preżentazzjoni tal-prodott, it-tikkettjar tiegħu, l-istruzzjonijiet għall-użu tiegħu, u wkoll ta' kull indikazzjoni jew informazzjoni ohra mogħtija mill-manifattur. L-ghoti ta' dawn it-twissijiet, f' kull każ, ma jeżentax lil xi persuna milli tikkonforma mal-htigiet l-ohra mnizzlin f' dawn ir-regolamenti.

5.8 L-ogħla livelli massimi u l-livelli ta' gwida fil-każ tan-nutrienti preskritti mit-Tielet Skeda huma kkalkulati fuq il-bażi ta' ġisem ta' adult li jiżen 60 kg. Fil-każ ta' prodotti mahsubin speċifikatament għal, jew indikati li huma addattati għal, persuni taht it-18-il sena, il-piżijiet tal-ġisem li għandhom iservu ta' gwida għal kull grupp ta' età għandhom ikunu daww indikati fil-Hames Skeda ta' dawn ir-regolamenti, u l-valuri fil-kolonni (ċ) u (d) tat-Tielet Skeda għandhom jitnaqqsu proporzjonatament.

Bejgh ta' Supplementi għall-ikel.

6.1 Għall-finijiet għar-regolament 5.1 tar-Regolamenti ta' l-2002 dwar Tikkettjar, Preżentazzjoni u Riklamar ta' Ogġetti ta' l-Ikel (A.L. 5 ta' l-2002), l-isem li bih prodotti koperti minn dawn ir-Regolamenti jinbieghu għandu jkun 'supplement għall-ikel' .

6.2 It-tikkettjar, preżentazzjoni u riklamar m'għandhomx jattribwixxu lil supplementi għall-ikel il-propjetà li jimpedixxu, jitrattaw jew jikkuraw mard uman, jew jirreferu għal dawn il-propjetajiet.

6.3 Xejn fil-paragrafu 6.2 m' għandu jkun interpretat bħala li jimpedixxi t-tixrid ta' xi informazzjoni jew rakkomandazzjonijiet siewja mahsubin esklussivament għal persuni li huma kwalifikati fil-medicina, nutriment jew farmaċija.

6.4 Bla hsara għar-Regolamenti ta' l-2002 dwar Tikkettjar, Preżentazzjoni u Riklamar ta' Ogġetti ta' l-Ikel, it-tikkettjar għandu jgħib fuqu l-partikolaritajiet li ġejjin:

(a) l-ismijiet tal-kategoriji ta' nutrienti jew sustanzi li jikkarakterizzaw il-prodott jew indikazzjoni tan-natura ta' dawk in-nutrienti jew sustanzi;

(b) il-porzjon tal-prodott irrikkmandat biex jittiekel kull jum;

(ċ) twissija biex ma tinqabizx id-doża rrikkmandata għal kull jum imsemmija;

(d) dikjarazzjoni li s-supplementi għall-ikel m'għandhomx jintużaw bħala sostitut għal dieta varjata;

(e) dikjarazzjoni li l-prodotti għandhom jinhażnu fejn ma jintlahqux minn tfal żgħar.

6.5 It-tikkettjar, preżentazzjoni u riklamar ta' supplementi għall-ikel m'għandhomx jinkludu xi dikjarazzjoni li tghid jew timplika li dieta bilanċjata u varjata ma tistax tipprovdi kwantitajiet addattati ta' nutrienti b'mod ġenerali.

Dikjarazzjoni dwar Nutrienti.

7.1 L-ammont tan-nutrienti jew sustanzi li għandhom effett nutritiv jew fiżjologiku preżenti fil-prodott għandu jkun iddikjarat fuq it-tikketta f'forma numerika. L-unitajiet li għandhom jintużaw għall-vitami u minerali għandhom ikunu dawk speċifikati fl-Ewwel Skeda.

7.2 L-ammonti tan-nutrienti jew sustanzi ohra ddikjarati għandhom ikunu dawk ta' kull porzjon tal-prodott kif irrikkmandat għall-konsum ta' kull jum fuq it-tikketta.

7.3 Informazzjoni fuq vitamini u minerali ghandha tkun espressa wkoll bhala perċentwali tal-valuri ta' referenza msemija, skond il-każ, fl-Iskeda tar-Regolamenti ta' l-1998 dwar Tikkettjar ta' Nutriment (Nutrittivi) (A.L. 247/98).

7.4 Il-valuri ddikjarati msemija fir-regolamenti 8.1 u 8.2 ghandhom ikunu valuri medji bbażati fuq l-analiżi tal-prodott maghmula mill-manifattur.

7.5 Il-perċentwali tal-valuri ta' referenza fil-każ ta' vitamini u minerali msemija fir-regolament 7.3 jistgħu jinghataw ukoll f' forma grafika.

8.1 Biex ikun jista' jsir kontroll uffiċjali, meta supplement għall-ikel jitqiegħed fis-suq l-ewwel darba, il-manifattur jew l-importatur għandu jinnotifika lill-Kummissjoni għas-Sigurtà tal-Ikel billi jgħaddilha mudell tat-tikketta użata għall-prodott.

Notifika lill-Awtorità Kompetenti.

8.2 Fil-każ ta' supplementi għall-ikel imqiegħdin fis-suq qabel id-dhul fis-seħħ ta' dawn ir-regolamenti, in-notifika preskritta mir-regolament 8.1 għandha ssir mhux aktar tard mill-31 ta' Diċembru 2004. Supplementi għall-ikel li ma jkunux ġew notifikati sa dik id-data għandhom jitnehhew mis-suq a spejjeż tal-manifattur jew ta' l-importatur.

8.3 Meta jkun mehtieg, is-Suprentendent tas-Saħha Pubblika jista' jitlob lill-manifattur jew importatur jipproduċi x-xogħol xjentifiku u d-data li tistabbilixxi l-konformità tal-prodott mad-dispożizzjonijiet ta' dawn ir-regolamenti. Jekk dan ix-xogħol ikun f' pubblikazzjoni li ssibha malajr, referenza sempliċi għal din il-pubblikazzjoni tkun biżżejjed.

9.1 Il-Kummissjoni għas-Sigurtà tal-Ikel tista' , fuq parir tad-Direttorat responsabbli mill-ikel fl-Awtorità ta' Malta dwar l-*Standards*, tissospendi jew tirrestringi temporanjament il-bejgħ ta' xi prodott li jikkonforma ma' dawn ir-Regolamenti jekk għandha raġunijiet fundati biex tistabbilixxi li l-prodott iqiegħed is-saħha umana fil-periklu.

Miżuri ta' Salvagwardja.

L-EWWEL SKEDA*Vitamini u minerali li jistgħu jintużaw fil-manifattura ta' supplimenti għall-ikel***Vitamini**

Vitamina A (µg RE)
Vitamina D (µg)
Vitamina E (mg α-TE)
Vitamina K (µg)
Vitamina B1 (mg)
Vitamina B2 (mg)
Niaċin (mg NE)
Aċidu pantoteniku (mg)
Vitamina B6 (mg)
Aċidu foliku (µg)
Vitamina B12 (µg)
Biotina (µg)
Vitamina C (mg)

Minerali

Kalċju (mg)
Magnesju (mg)
Hadid (mg)
Ram (µg)
Jodju (µg)
Žingu (mg)
Manganiż (mg)
Sodju (mg)
Potassju (mg)
Selenju (µg)
Kromju (µg)
Molibdenu (µg)
Fluworur (mg)
Klorur (mg)
Fosfru (mg)

IT-TIENI SKEDA

Vitamini u minerali li jistghu jintużaw fil-manifattura ta' supplementi għall-ikel

A. Vitamini

1. VITAMINA A

- (a) retinol
- (b) aċetat tar-retinil
- (ċ) palmitat tar-retinil
- (d) beta-karotin

2. VITAMINA D

- (a) kolekalċiferol
- (b) ergokalċiferol

3. VITAMINA E

- (a) D-alfa-tokoferol
- (b) DL-alfa-tokoferol
- (ċ) aċetat tad-D-alfa-tokoferil
- (d) aċetat tad-DL-alfa-tokoferil
- (e) suċċinat aċiduż tad-D-alfa-tokoferil

4. VITAMINA K

- (a) fillokinone (fitomenadion)

5. VITAMINA B1

- (a) idroklorur ta' l-anevrina
- (b) mononitrat ta' l-anevrina

6. VITAMINA B2

- (a) Riboflavina
- (b) 5'-fosfat tar-Riboflavina, sodju

7. NIAĊINA

- (a) aċidu nikotiniku
- (b) nikotinamide

8. AĊIDU PANTOTENIKU

- (a) D-pantotenat, kalċju
- (b) D-pantotenat, sodju
- (ċ) despantenol

9. VITAMINA B6

- (a) idroklorur tal-piridossina
- (b) 5'-fosfat tal-piridossina

10. AĊIDU FOLIKU

- (a) aċidu pteroilmonoglutamiku

11. VITAMINA B12

- (a) ċjanokobalamin
- (b) idrossokobalamin

12. BIOTINA

- (a) D-biotina

13. VITAMINA Ċ

- (a) aċidu L-askorbiku
- (b) L-askorbat tas-sodju
- (ċ) L-askorbat tal-kalċju
- (d) L-askorbat tal-potassju
- (e) 6-palmitat ta' L-askorbil

B. Minerali

karbonat tal-kalċju
 klorur tal-kalċju
 mlieh tal-kalċju ta' l-aċidu ċitriku
 glukonat tal-kalċju
 glicerofosfat tal-kalċju
 lattat tal-kalċju
 mlieh tal-kalċju ta' l-aċidu ortofosforiku
 idrossidu tal-kalċju
 ossidu tal-kalċju
 aċetat tal-magnesju
 karbonat tal-magnesju
 klorur tal-magnesju
 mlieh tal-magnesju ta' l-aċidu ċitriku
 glukonat tal-magnesju
 glicerofosfat tal-magnesju
 mlieh tal-magnesju ta' l-aċidu orto-
 fosforiku
 lattat tal-magnesju
 idrossidu tal-magnesju
 ossidu tal-magnesju
 sulfat tal-magnesju
 karbonat tal-ħadid (II)
 ċitrat tal-ħadid (II)
 ċitrat ta' ammonju u tal-ħadid (III)
 glukonat tal-ħadid (II)
 fumarat tal-ħadid (II)
 difosfat tas-sodju u tal-ħadid (III)
 lattat li tal-ħadid (II)
 sulfat tal-ħadid (II)
 difosfat tal-ħadid (III) (pirofosfat tal-
 ħadid (III))

sakkarat tal-hadid (III)
 hadid pur (karbonil+elettrolitiku+ridott
 bl-idroġenu)
 karbonat tar-ram (II)
 ċitrat tar-ram (II)
 glukonat tar-ram (II)
 sulfat tar-ram (II)
 kumpless tal-lisina u tar-ram
 jodur tas-sodju
 jodat tas-sodju
 jodur tal-potassju
 jodat tal-potassju
 aċetat taż-żingu
 klorur taż-żingu
 ċitrat taż-żingu
 glukonat taż-żingu
 lattat taż-żingu
 ossidu taż-żingu
 karbonat taż-żingu
 sulfat taż-żingu
 karbonat tal-manganiż
 klorur tal-manganiż
 ċitrat tal-manganiż
 glukonat tal-manganiż
 glicerofosfat tal-manganiż
 sulfat tal-manganiż
 bikarbonat tas-sodju

karbonat tas-sodju
 klorur tas-sodju
 ċitrat tas-sodju
 glukonat tas-sodju
 lattat tas-sodju
 idrossidu tas-sodju
 mlieh tas-sodju ta' l-aċidu ortofosforiku
 bikarbonat tal-potassju
 karbonat tal-potassju
 klorur tal-potassju
 ċitrat tal-potassju
 glukonat tal-potassju
 glicerofosfat tal-potassju
 lattat tal-potassju
 idrossidu tal-potassju
 mlieh tal-potassju ta' l-aċidu
 ortofosforiku
 selenat tas-sodju
 selenit ta' l-idroġenu tas-sodju
 selenit tas-sodju
 klorur tal-kromju (III)
 sulfat tal-kromju (III)
 molibdat ta' l-ammonju (molibdenu
 (VI))
 molibdat tas-sodju (molibdenu (VI))
 fluworur tal-potassju
 fluworur tas-sodju

IT-TIELET SKEDA

Livelli Massimi Permessi u Livelli Gwida ghal Vitamini u Minerali

Numru ta' Referenza	Nutrient	L-Oghla Livell Massimu (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Livell Gwida (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Gruppi Vulnerabbli	Noti Addizzjonali
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
VITAMINI					
1	Biotina	-	0.9 mg	-	-
2	Aċidu Foliku	-	1.0 mg	Individwi b'riskju ta' nuqqas ta' vitamina B12, li t-tishih bl-aċidu foliku jista' jahbilhom is-sinjali u s-sintomi ematologiċi ta' dan in-nuqqas, u b'hekk tiżviluppa l-mjelnewropatija assoċjata magħha. Pazjenti kkurati bi drogi li ma jaqblux mal-metabolizmu <i>folate</i> , u li t-tishih bl-aċidu foliku jista' jkun assoċjat ma' effettività ridotta tat-terapija jew incidenza akbar ta' effetti sekondarji.	-

Numru ta' Referenza	Nutrient	L-Oghla Livell Massimu (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Livell Gwida (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Gruppi Vulnerabbli	Noti Addizzjonali
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
3a	Aċidu Nikotiku	-	17.0 mg	Individwi b'anormalità epatika jew bi storja ta' mard tal-fwied, dijabete (<i>diabetes mellitus</i>), mard attiv ta' l-ulċera ta' l-istonku, gotta, devjazzjonijiet mir-ritmu normali tal-qalb, emigranja, u alkoholiżmu jistghu jkunu partikolarment suxxettibbli għall-aċidu nikotiniku.	Dan il-livell gwida hu bbażat fuq teħid ta' formulazzjonijiet konvenzjonali ta' aċidu nikotiniku. Forom li jformu b'mod sostnut ma jistghux jintużaw f' supplementi għall-ikel.
3b	Nikotinamid	-	500 mg	-	Hemm nuqqas ta' informazzjoni fuq is-sigurtà tan-nikotinamid fit-tqala, u m'hemm ebda informazzjoni rilevanti dwar annimali. Għalhekk, dan il-livell ma japplikax għal nisa tqal.
4	Aċidu Pantoteniku	-	200 mg	-	-
5	Riboflavina (Vitamina B ₂)	-	100 mg	Hemm possibiltà teoretika li trabi tat-twelid li jkunu qed jingħataw fototerapija għal iperbilirubinemija jistghu f'dan iż-żmien ikollhom riskju mill-fotoattivazzjoni tar-Riboflavina.	-

Numru ta' Referenza	Nutrient	L-Oghla Livell Massimu (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Livell Gwida (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Gruppi Vulnerabbli	Noti Addizzjonali
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
6	Anewrina (Vitamina B ₁)	-	100 mg	Ma kien identifikat ebda grupp potenzjalment vulnerabbli; iżda provi kliniċi jindikaw li hemm possibiltà li għadd żgħir hafna ta' persuni jistgħu jkunu partikolarment sensitivi (allergiċi) għall-aneurina.	Dan il-livell hu applikabbli għall-forom ta' aneurina biss li jinhallu fl-ilma.
7	Vitamina B ₆ (Piridossina)	10 mg	-	-	-
8	Vitamina B ₁₂ (Kobalamin)	-	1 mg	-	-
9	Vitamina Ċ	-	1000 mg	Individwi li m'humiex kapaci jirregolaw l-assorbiment ta' hadid minhabba emokromatosi jew talassemija jistgħu jkunu vulnerabbli għal assorbiment arrikkat ta' hadid ikkaġunat mill-vitamina Ċ.	-

Numru ta' Referenza	Nutrient	L-Oghla Livell Massimu (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Livell Gwida (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Gruppi Vulnerabbli	Noti Addizzjonali
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
10a	Vitamina A (Retinol)	-	1500 µg	<p>Retinol jista' jipprezenta riskju teratoġeniku, partikolarment fl-ewwel tliet xhur tat-tqala.</p> <p>Nisa tqal jew li jixtiequ jitqalu m'għandhomx jiehdu supplementi dietetici li fihom il-vitamina A jekk mhux bil-parir tat-tabib.</p> <p>Gruppi oħra potenzjalment vulnerabbli għal tossiċità minn vitamina A jinkludu ż-żgħar, nies anzjani; dawg li jbatu minn osteoporosi, hsara kronika fil-kliewi, dijabete (<i>diabetes mellitus</i>) jew nuqqas ta' nutriment; pazjenti bl-emoċialis u individwi b'funzjoni kompromessa tal-fwied. Intolleranza apparenti ta' vitamina A kienet osservata f'xi tfal.</p>	<p>1 µg Retinol Ekwivalenti = 1 µg retinol = 1.78 µg palmitat tar-retinil = 6 µg β-karotin = 12 µg karotenoidi oħra b'attività ta' provitamina A = 3.33 attività ta' IU vitamina A mir-retinol</p>

Numru ta' Referenza	Nutrient	L-Oghla Livell Massimu (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Livell Gwida (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Gruppi Vulnerabbli	Noti Addizzjonali
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
10b	β -karotina	7 mg	-	Gruppi vulnerabbli għal tossiċità ta' β -karotina jinkludu nies li għadhom ipejpu, individwi li fi żmien kienet esposti għal dożi għolja ta' asbestos, dawg li jixorbu hafna alkohol, u/jew għandhom storja ta' infarti mijokardjali.	-
11	Vitamina D	-	0.025 mg	Adulti bi stat ta' mard bħal sarkoidosi, infezzjonijiet tal- <i>mycobacterium</i> u iperkalcjuriya u iperkalcemija idjopatika huma aktar vulnerabbli għal iperkalcemija kkaġunata minn tehid moderat ta' vitamina D (>0.025mg/kull jum). Trabi jkunu l-aktar f'riskju li jiżviluppaw ipervitaminosi D; iperkalcemija kienet irrappurtata fit-tehid ta' vitamina D ta' 0.050 mg/kull jum u aktar.	-
12	Vitamina E	800 IU (727 mg)	-	-	-

Numru ta' Referenza	Nutrient	L-Oghla Livell Massimu (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Livell Gwida (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Gruppi Vulnerabbli	Noti Addizzjonali
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
13	Vitamina K Vitamina K ₁ (fillokwinona)	-	1 mg	Individwi b'nuqqas ta' <i>glucose-6-phosphate dehydrogenase</i> huma aktar suxxettibbli għall-iżvilupp ta' metemoglobinemija, u din tkun tinkludi hsara ossidattiva kkagunata mill-menadione (vitamina K3).	-
MINERALI					
14	Kromju (trivalenti)	-	9 mg	Trabi huma vulnerabbli għal tossiċità ta' vitamina K3.	-
15	Ram	-	2 mg	Pazjenti bl-emođialisi u suġġetti morda kronikament bil-fwied huma potenzjalment sensittivi għal eċċess ta' ram. Tfal jistghu jkunu f'riskju akbar ta' tossiċità mir-ram minhabba tahlita ta' assorbiment effiċjenti u eskrezzjoni biljari immatura.	-

Numru ta' Referenza	Nutrient	L-Oghla Livell Massimu (kull jum) fuq il-bazi ta' adult jżen 60 kg	Livell Gwida (kull jum) fuq il-bazi ta' adult jżen 60 kg	Gruppi Vulnerabbli	Noti Addizzjonali
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
16	Jodju	-	0.2 mg	Nisa tqal u li jreddghu, u trabi tat-twelid jitqiesu li huma gruppi vulnerabbli billi l-jodju jghaddi liberament mill-placenta u jidher fil-halib tas-sider, u gotta u ipotiroidizmu kienu rrappurtati fil-wild ta' ommijiet esposti ghal dozi farmakologiċi ta' jodju u jodur.	-

Numru ta' Referenza	Nutrient	L-Oghla Livell Massimu (kull jum) fuq il-bażi ta' adult jiżen 60 kg	Livell Gwida (kull jum) fuq il-bażi ta' adult jiżen 60 kg	Gruppi Vulnerabbli	Noti Addizzjonali
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
17	Manganiz	-	4 mg (ghall-popolazzjoni ġenerali) 0.5 mg (ghal prodotti maħsubin għall-popolazzjoni anzjana)	Individwi anemici jistghu jkunu vulnerabbli għall-effetti tossiċi tal-manganiz minhabba l-assorbiment akbar li jkun hemm fi stat ta' nuqqas ta' hadid. Gruppi bi tnehhija biljari batuta, bħalma huma pazjenti b'mard tal-fwied u xjuħ, jistghu wkoll ikunu suxxettibbli għal akkumulazzjoni ta' manganiz u tossiċità. Kien ukoll irrappurtat li l-etanol u l-użu għat-tul ta' drogi anti-psikotiċi ikabbar is-suxxettibilità tal-bnedmin għat-tossiċità tal-manganiz.	-
18	Molibdenu	-	25 µg	-	-
19	Selenju	-	0.2 mg	-	-
20	Żingu	-	25 mg	It-tehid ta' supplementi ta' żingu jista' jkabbar il-livelli ta' emoglobina glikosilata fid-diabetiċi.	-

Numru ta' Referenza	Nutrient	L-Oghla Livell Massimu (kull jum) fuq il-baži ta' adult jiżen 60 kg	Livell Gwida (kull jum) fuq il-baži ta' adult jiżen 60 kg	Gruppi Vulnerabbli	Noti Addizzjonali
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
21	Kalċju	-	1500 mg	Pazjenti b'nuqqasijiet renali huma partikolarment suxxettibbli li jiżviluppaw l-iperkalċemija meta jiehdu supplementi tal-kalċju. Individwi bla nuqqasijiet renali li jiehdu diuretici jistghu jkunu esposti ukoll għal riskju akbar. Pazjenti b'iperkalkuriya assorbittiva jew renali, ipertirjodiżmu u sarkojdosi jista' jkollhom riskju akbar ta' formazzjoni tal-ġebbla fil-kliwi wara t-tehid ta' supplementi tal-kalċju.	-
22	Fluworidu	-	0.01 mg	Tfal ta' 8 snin u inqas għandhom suxxettibilità hafna oghla għal fluworosi dentali.	-
23	Hadid	-	17 mg	Individwi b'mard pre-eżistenti fil-kanal gastrointestinali jew b'epatite kronika ntwera li huma vulnerabbli għall-effetti tossiċi tal-hadid.	-
24	Magnesju	-	400 mg	-	-
25	Fosfru	-	250 mg	-	-

Numru ta' Referenza	Nutrient`	L-Oghla Livell Massimu (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Livell Gwida (kull jum) fuq il-baži ta' adult jżen 60 kg	Gruppi Vulnerabbli	Noti Addizzjonali
(a)	(b)	(c)	(d)	(e)	(f)
26	Potassju	-	3700 mg	<p>Nies anzjani jistghu jkunu vulnerabbli għal tossiċità mill-potassju minhabba riserva fiżjoloġika mnaqqa fil-funzjoni renali.</p> <p>Individwi morda minn qabel bil-kliewi, iperkalemija, insuffiċjenza adrenali, aċidosi jew nuqqas ta' insulina huma wkoll vulnerabbli, kif huma wkoll dawġ li jużaw ċerti drogi, bħal dijuretiċi <i>potassium-sparing</i>, β-<i>adrenergic blockers</i>, inhibituri ta' enzimi li jikkonvertu l-angjotensina, digitalis, drogi kontra l-infjammazzjoni li ma fihomx steroidi, idroklorur ta' l-arginina u suċċinilkolina.</p> <p>Trabi jistghu jkunu vulnerabbli għal dożi eċċessivi ta' potassju minhabba riserva limitata renali u funzjoni immatura..</p>	-

Numru ta' Referenza	Nutrient	L-Oghla Livell Massimu (kull jum) fuq il-bażi ta' adult jżen 60 kg	Livell Gwida (kull jum) fuq il-bażi ta' adult jżen 60 kg	Gruppi Vulnerabbli	Noti Addizzjonali
(a)	(b)	(ċ)	(d)	(e)	(f)
27	Klorur tas-sodju	-	-	Persuni sensitivi għall-melħ	Billi l-klorur tas-sodju jista' jkollu effetti meta jittiehed b' mod normali fid-dieta minn individwi suxxettibbli, m'hux rakkomandat li jintuża f' supplementi. Livelli ta' sodju għandhom jinżammu baxxi kemm jista' jkun sakemm il-manifattur ma jkunx jista' juri li hemm benefiċċju ċar għall-konsumatur jekk dan jiehu livell oghla.

IR-RABA' SKEDA

Lista Illustrattiva ta' Kategoriji ta' Sustanzi izda mhux ta' Nutrienti li jistghu jkunu ppreżenti f'Supplementi għall-Ikel

Hxejjex

Prodotti botaniċi

Sustanzi oħra ġejjin mill-pjanti

Aċidi aminiċi

Aċidi xaħmin

Enzimi

Tessuti ta' organi

Tessuti tal-glandoli

Konstitwenti, konċentrati, metaboliti u estratti ġejjin minn pjanti jew annimali

IL-HAMES SKEDA

Gwida għall-Pizijiet tal-Ġisem skond il-Grupp ta' Età

Dawn li ġejjin għandhom jittiehdu bħala gwida għall-pizijiet tal-ġisem skond il-gruppi ta' età indikati, għall-iskopijiet tar-regolament 5.8.

Grupp ta' età (snin)	Gwida għall-Piz tal- Ġisem (kg)
1 – 3	12
4 – 6	18
7 – 10	24
11 – 14	36
15 – 17	48
18 +	60