

Türk Gıda Kodeksi Sporcu Gıdaları Tebliği (Tebliğ No: 2003/03)

Tarih: 09.01.2003

Sayı: 25998

Amaç

Madde 1 —Bu Tebliğin amacı; sporcu gıdalarının tekniğine uygun ve hijyenik şekilde üretim, hazırlama, işleme, muhafaza-depolama, taşıma, etiketlemesini ve pazarlamasını sağlamak üzere özelliklerini belirlemektir.

Kapsam

Madde 2 —Bu Tebliğ tanımlar bölümünde yer alan yüksek karbonhidrat içeren ürünleri, karbonhidrat-elektrolit içeceklerini ve protein ve protein bileşenlerini kapsar.

Hukuki dayanak

Madde 3 —Bu Tebliğ, 16/11/1997 tarihli ve 23172 mükerrer sayılı Resmi Gazete'de yayımlanan "Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği" ne göre hazırlanmıştır.

Tanımlar

Madde 4 —Bu Tebliğ kapsamında yer alan;

Sporcu gıdaları: Sporcuların özel beslenme ihtiyaçlarını karşılamalarına veya performanslarını en iyi düzeyde gösterebilmelerine yardımcı olmak amacıyla özel olarak formüle edilmiş gıda veya gıda karışımlarını,

Karbonhidrat içeren ürünler: Glukoz, glukoz polimerleri, maltodekstrin gibi glisemik indeksi yüksek olan karbonhidratlar içeren ve toplam enerjisinin en az %75'i karbonhidratlardan sağlanan ürünleri,

Karbonhidrat-elektrolit içecekleri: Sıvı, karbonhidrat, elektrolit ve minerallerin hızlı bir şekilde yerine konmasını (takviyesini) sağlamak amacıyla formüle edilmiş katı, sıvı veya konsantre ürünleri,

Protein ve protein bileşenleri: Protein tozları, aminoasit ve aminoasit karışımları gibi protein ve protein bileşenlerini ihtiva eden ürünleri,

Glisemik indeks: Karbonhidratların kan şekerini yükseltme özelliğini,

Net protein kullanımı - NPU: Gıdadan alınan proteinin vücut proteinine dönüşüm oranını,

ifade eder.

Ürün özellikleri

Madde 5 —Bu Tebliğ kapsamında yer alan sporcu gıdalarının ürün özellikleri aşağıda verilmiştir.

a) Bu Tebliğ kapsamında yer alan sporcu gıdalarına Ek-1'de belirtilen miktarlarda vitamin ve mineraller ilave edilebilir.

b) Karbonhidrat içeren ürünlerin özellikleri aşağıda verilmiştir.

i- Karbonhidrat içeren ürünlerde toplam enerjinin en az %75'i karbonhidratlardan sağlanmalıdır.

ii- Karbonhidrat içeren içecekler hacimce en az %10 karbonhidrat içermelidirler.

iii- Karbonhidrat içeren ürünlerdeki karbonhidratlar glukoz, glukoz polimerleri, maltodekstrin gibi glisemik indeksi yüksek olan karbonhidratlar olmalıdır.

iv- Bu ürünler 100 gram karbonhidrat başına en az 0.2 mg B1 vitamini veya karbonhidrattan sağlanan her 100 kkal enerji için en az 0.05 mg B1 vitamini içermelidir.

c) Karbonhidrat-elektrolit içeceklerinin ürün özellikleri aşağıda verilmiştir.

i-Bu ürünlerdeki karbonhidratlar glukoz, glukoz polimerleri, maltodekstrin gibi glisemik indeksi yüksek olan karbonhidratlar olmalıdır.

ii-Bu içeceklerdeki sodyum miktarı en az 10 mmol/L (230 mg/L) – 50mmol/L (1150mg/L) arasında olmalıdır.

iii- Bu içecekler osmolalitesi 200-330 mOsm/kg su olmalıdır. Osmolalitesi 270-330 mOsm/kg su aralığında olan içecekler isotonik olarak adlandırılabilir.

iv- Bu içeceklerdeki karbonhidrat miktarı 100 ml’de 10 g altında olmalıdır.

d) Protein ve protein bileşenlerinin ürün özellikleri aşağıda verilmiştir.

i-Protein konsantrelerinde NPU’su en az %70 olan proteinlerin (yumurta, süt ve et kaynaklı proteinler) kuru maddede miktarı %70 den fazla olmalıdır.

ii-Proteince zenginleştirilmiş gıdalarda toplam enerjinin en az %25’i NPU’su en az %70 olan proteinlerden (yumurta, süt ve et kaynaklı proteinler) sağlanmalıdır.

iii-Proteinin besin değerini artırmak amacıyla ve bu amaç için gerekli oranlarda amino asit ilavesine izin verilmektedir.

iv-Bu ürünlere B6 vitamini katılması halinde, B6 vitaminin miktarı 1g protein başına 0,02 mg dan az olmamalıdır.

e) Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünler kafein içermemelidir.

f) Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerde hormon ve hormon artırıcı maddeler bulunmamalıdır.

g) Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerde doping maddeleri bulunmamalıdır.

Katkı maddeleri

Madde 6 —Sporcu gıdalarında kullanılmasına izin verilen katkı maddeleri Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin 2 nci bölümüne uygun olmalıdır.

Bulaşanlar

Madde 7 —Sporcu gıdalarında bulaşanların miktarları Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin 4 üncü bölümünde belirtilen limitlere uygun olmalıdır.

Pestisit kalıntıları

Madde 8 —Sporcu gıdalarının üretiminde kullanılan tarımsal ürünlerdeki pestisit kalıntı miktarları, Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin 5 inci bölümünde belirtilen limitlere uygun olmalıdır.

Hijyen

Madde 9 —Sporcu gıdaları, Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin 7 nci bölümünde yer alan genel kurallara uygun olarak üretilmelidir.

Ambalajlama ve etiketleme-işaretleme

Madde 10 —Sporcu gıdalarının ambalajlanmasında, Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin 9 uncu bölümüne uygun ambalaj materyalleri kullanılmalı ve etiketleme işlemi bu bölüme uygun yapılmalıdır. Bu bölüme ilave olarak ürünün kullanım amacı ve şekli, beslenme referans tablosu ve aşağıdaki bilgiler etikette yer almalıdır.

-Tüketime hazır haldeki karbonhidrat -elektrolit içeceklerinin 100ml sindeki, ortalama enerji değeri, toplam karbonhidrat miktarı, mineral ve elektrolitlerin miligram veya milimol olarak miktarları etikette yer almalıdır.

-Karbonhidrat-elektrolit içeceklerinin osmolalitesi mOsm/kg olarak etikette belirtilmelidir.

-Karbonhidrat içeren ürünlerin tüketiminin uygun miktarda sıvı alımı ile desteklenmesine ilişkin bir ifade etikette yer almalıdır.

-"Bu gıda yeterli ve dengeli bir diyetle beraber tüketilmelidir, tek başına bütün besin öğeleri ihtiyacınızı karşılamaz" ve "Sporcu gıdasıdır" ifadeleri etikette yer almalıdır.

-Uyarı başlığı altında şu ifade yer almalıdır. "15 yaş altındaki çocuklar veya hamile kadınlar, sadece hekim veya diyetisyen gözetiminde kullanabilirler"

-Eğer sporcu gıdası fenilalanin içeriyorsa, "fenil alanin içerir" ifadesi etikette 3mm lik punto ile yazılmalıdır.

Taşıma ve depolama

Madde 11 —Sporcu gıdalarının depolanması ve taşınması Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin 10 uncu bölümünde belirtilen kurallara uygun olmalıdır.

Numune alma ve analiz metodları

Madde 12 —Sporcu gıdalarının üretim hattından ve muhafaza deposundan numune alınmasında Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin 11 inci bölümündeki kurallara uyulmalıdır. Numune uluslararası kabul görmüş metodlara göre analiz edilmelidir.

Tescil ve denetim

Madde13 —Sporcu gıdalarını üreten ve satan işyerleri; tescil ve izin, ithalat, kontrol ve denetim sırasında bu Tebliğ hükümlerine uymak zorundadır. Bu hükümlere uymayan işyerleri hakkında 560 sayılı Gıdaların Üretimi, Tüketimi ve Denetlenmesine Dair Kanun Hükmünde Kararname hükümlerine göre yasal işlem yapılır.

Denetim

Madde 14 —Bu Tebliğe ait hükümlerin uygulanması, 560 sayılı Kanun Hükmünde Kararnameye göre Tarım ve Köyişleri Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı'na denetlenir.

Geçici Madde 1- Halen faaliyet gösteren ve bu Tebliğ kapsamındaki ürünleri üreten ve satan işyerleri yayımı tarihinden itibaren 6 ay içinde bu Tebliğ hükümlerine uymak zorundadır.

Yürürlük

Madde 15 —Bu Tebliğ yayımı tarihinde yürürlüğe girer.

Yürütme

Madde 16 —Bu Tebliğ hükümlerini, Tarım ve Köyişleri Bakanı ile Sağlık Bakanı yürütür.