

TÜRK GIDA KODEKSİ SPORCU GIDALARI TEBLİĞİ
(TEBLİĞ NO: 2003/42)

Amaç

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

Kapsam

Madde 2- Bu Tebliğ, tanımlar bölümünde yer alan karbonhidrat miktarı yüksek ürünleri, spor içeceklerini ve protein ve protein bileşenleri içeren ürünleri 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;

Spor gıdaları spor yapanların özel beslenme ihtiyaçlarını karşılamalarına veya performanslarını en iyi düzeyde gösterebilmelerine yardımcı olmak amacıyla özel olarak formüle edilmiş ve aşağıda tanımlanmış ürünleri,

- **Karbonhidrat miktarı yüksek ürünler:** Fiziksel aktivite öncesi karbonhidrat depolarını artırmak ve fiziksel aktivite sonrası toparlanmayı hızlandırmak amacıyla formüle edilmiş ürünleri,

- **Spor içecekleri:** Karbonhidrat, sıvı, ve elektrolitlerin hızlı bir şekilde yerine konmasını sağlamak amacıyla formüle edilmiş karbonhidrat ve elektrolit içeren ürünleri,

- **Protein ve protein bileşenleri içeren ürünler:** Yoğun fiziksel aktivite dönemlerinde protein dengesini korumak amacıyla formüle edilmiş; amino asit, amino asit karışımları, amino asit bileşikler, protein konsantreleri ve proteince zenginleştirilmiş ürünleri, ifade eder.

Ürün özellikleri

Madde 5- Bu Tebliğ kapsamında yer alan spor gıdalarının ürün özellikleri aşağıda verilmiştir.

a. Karbonhidrat miktarı yüksek ürünlerin özellikleri aşağıda verilmiştir:

i. Karbonhidrat miktarı yüksek ürünlerde toplam enerjinin en az %75’i glukoz, sakaroz, maltoz, glukoz polimerlerinden sağlanmalıdır.

ii. Karbonhidrat miktarı yüksek ürünler sıvı halde ise hacimce en az %10 karbonhidrat içermelidir.

b. Spor içeceklerinin ürün özellikleri aşağıda verilmiştir:

i. Spor içeceklerindeki karbonhidratlar; glukoz, sakaroz, maltoz, fruktoz, ve glukoz polimerlerinden oluşmalı ve toplam enerjinin en az %75’i bu karbonhidratlardan sağlanmalıdır.

ii. Spor içeceklerindeki sodyum miktarı, 20 mmol/L - 460 mg/L veya 50 mmol/L - 1150 mg/L arasında olmalıdır.

iii. Spor içeceklerindeki osmolalite 200-330 mOsm/kg su olmalıdır. Osmolalitesi 270 - 330 mOsm/kg su aralığında olan içecekler ‘izotonik’ olarak adlandırılır.

iv. Spor içeceklerindeki karbonhidrat miktarı en az 2 g/100 ml ve en fazla 10 g/100 ml olmalıdır.

c. Protein ve protein bileşenleri içeren ürünlerin özellikleri aşağıda verilmiştir:

i. Protein konsantrelerinde yumurta, süt, et veya soya kaynaklı proteinlerin kuru maddede miktarı en az %70 olmalıdır.

ii. Proteince zenginleştirilmiş ürünlerde toplam enerjinin en az %25’i yumurta, süt, et veya soya kaynaklı proteinlerin sağlanmalıdır.

iii. Protein konsantrelerine ve proteince zenginleştirilmiş ürünlere aminoasit, aminoasit karışımları ve aminoasit bileşikler katılabilir.

d. “Uluslararası Olimpiyat Komitesi –Dünya Anti-Doping Ajansı” tarafından yayımlanan “Yasaklanmış Madde Listesi”nde yer alan yasaklı maddeler bu Tebliğ kapsamındaki ürünlerde yer alamaz.

e) **(Ek:RG-17/1/2019-30658)** Spor gıdalarında aşağıdaki koşullara uygun olarak kreatin monohidrat kullanılabilir:

1) Ürünün günlük olarak tüketilmesi önerilen dozundaki kreatin monohidrat miktarı 5 g'ı aşamaz.

2) Kullanılacak kreatin monohidratın saflık kriterleri, ulusal veya uluslararası kurumlar tarafından belirlenen genel kabul görmüş saflık kriterlerine uygun olur.

Katkı maddeleri

Madde 6- Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerde kullanılmasına izin verilen katkı maddeleri "Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği Gıda Katkı Maddeleri" bölümüne uygun olmalıdır.

Aroma maddeleri

Madde7- Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerde aroma maddeleri "Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği Aroma Maddeleri" bölümüne uygun olmalıdır.

Bulaşanlar

Madde 8- Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerde bulaşanların miktarları "Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği Bulaşanlar" bölümüne uygun olmalıdır.

Pestisit kalıntıları

Madde 9- Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerde pestisit kalıntı miktarları "Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği Pestisit Kalıntıları" bölümüne uygun olmalıdır.

Veteriner ilaç kalıntıları:

Madde 10- Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerde veteriner ilaç kalıntı miktarları "Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği Veteriner İlaçları" bölümüne uygun olmalıdır.

Hijyen

Madde 11- Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünler "Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği Gıda Hijyeni" bölümünde yer alan genel kurallara uygun olarak üretilmelidir.

Ambalajlama ve etiketleme-işaretleme

Madde 12- Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünlerin ambalajlanması "Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği Ambalaj ve Etiketleme-İşaretleme" bölümüne uygun olmalıdır. Bu bölüme ilave olarak aşağıdaki bilgiler etikette yer almalıdır.

a. Ürünün kullanım amacı belirtilmelidir.

b. Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürün beslenme etiketlemesi yapılırken; "Türk Gıda Kodeksi - Gıda Maddelerinin Genel Etiketleme ve Beslenme Yönünden Etiketleme Kuralları Tebliği" Ek - 2'sinde yer alan beslenme referans değerleri ile bu tebliğin Ek'inde verilen beslenme referans değerleri dikkate alınır.

c. Karbonhidrat miktarı yüksek ürünlerde B₁ vitamini miktarı 0.2mg/100gram karbonhidrattan az ise etiket üzerinde "B₁ vitamini ile birlikte tüketilmesi tavsiye edilir" uyarısı yer almalıdır.

d. Protein ve protein bileşenleri içeren ürünlerde B₆ vitamini miktarı 0.02mg/gram proteinden az ise etiket üzerinde "B₆ vitamini ile birlikte tüketilmesi tavsiye edilir" uyarısı yer almalıdır.

e. Spor içeceklerinin osmolalitesi mOsm / kg su ve elektrolit miktarı ise mg veya mmol olarak etikette belirtilmelidir.

f. Karbonhidrat miktarı yüksek ürünlerin etiketinde "Tüketimi uygun miktarda sıvı alımı ile desteklenmelidir." uyarısı yer almalıdır.

g. Karbonhidrat miktarı yüksek ürünler ile protein ve protein bileşenleri içeren ürünlerin etiketinde "Bu gıda yeterli ve dengeli bir diyetle birlikte tüketilmelidir, tek başına bütün besin öğeleri ihtiyacını karşılamaz" ve ürünün özelliğine göre "yüksek karbonhidratlı spor gıdasıdır", "yüksek proteinli spor gıdasıdır", "proteince zenginleştirilmiş spor gıdasıdır", "aminoasit içeren spor gıdasıdır", "spor içeceği" ifadelerinden biri ürün adı olarak yer almalıdır.

h. Spor içeceği dışında bu Tebliğ kapsamında yer alan diğer ürünler için uyarı başlığı altında "15 yaş altındaki çocuklar ve hamile kadınlar, sadece hekim veya diyetisyen gözetiminde tüketebilirler" ifadesi yer almalıdır.

i. Protein ve protein bileşenli ürünlerde ayrıca "Bu ürünler hekim ve diyetisyen önerilerine göre kullanılmalıdır" ifadesi yer almalıdır.

j. Tebliğ kapsamında yer alan ürünler fenilalanin içeriyorsa, “fenilalanin içerir” ifadesi etikette yazılmalıdır.

k) (Ek:RG-17/1/2019-30658) Kreatin monohidrat içeren spor gıdalarının etiketinde, kreatinin bazı kişilerde mide-bağırsak rahatsızlığına neden olabileceği ve böbrek fonksiyonlarını bozabileceğine dair uyarı yer alır.

Taşıma ve Depolama

Madde 13- Bu tebliğ kapsamında yer alan ürünlerin depolanması ve taşınması “Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği Taşıma ve Depolama” bölümüne uygun olmalıdır.

Numune Alma ve Analiz Metotları

Madde 14- Bu tebliğ kapsamında yer alan ürünlerin üretim hattından ve muhafaza deposundan numune alınmasında “Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliği Numune Alma ve Analiz Metotları” bölümündeki kurallara uyulmalıdır. Numune uluslararası kabul görmüş metotlara göre analiz edilmelidir.

Tescil ve Denetim

Madde15- Bu Tebliğ kapsamında yer alan ürünleri 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 16- Bu Tebliğde yer alan hükümlerin uygulanması ile ilgili denetim, “560 sayılı Gıdaların Üretimi, Tüketimi ve Denetlenmesine Dair Kanun Hükmünde Kararname” hükümlerine göre Tarım ve Köyişleri Bakanlığı ve Sağlık Bakanlığı tarafından yerine getirilir.

Yürürlükten kaldırılan mevzuat

Madde 17- 09.01.2003 tarihli ve 24988 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan “Türk Gıda Kodeksi - Spor Gıdaları Tebliği”i yürürlükten kaldırılmıştır.

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.

Geçiş hükümleri

Geçici Madde 2 – (Ek:RG-17/1/2019-30658)

Bu maddenin yayımı tarihinden önce faaliyet gösteren gıda işletmecileri, bu maddeyi ihdas eden Tebliğ ile yapılan düzenlemelere 31/12/2019 tarihine kadar uymak zorundadır.

Yürürlük

Madde 18 - Bu Tebliğ yayımı tarihinde yürürlüğe girer.

Yürütme

Madde 19 - Bu Tebliğ hükümlerini, Tarım ve Köyişleri Bakanı ile Sağlık Bakanı birlikte yürütür.

EK:

Beslenme Referans Değerleri

Vitamin K	65 µg
Kolin	550 mg
Para-aminobenzoik asit (PABA)	50 mg
İnositol	250 mg
Bakır	2 mg
Boron	150 µg
Krom	120 µg
Mangan	2 mg
Molibden	75 µg
Potasyum	2000 mg
Selenyum	55 µg

* Sodyum	500 mg
----------	--------

* - Sporcu İçecekleri Hariç