

Legenda:

Rode of oranje status: waarschuwing op de verpakking plaatsen
Gele status: eigen overweging om een waarschuwing te plaatsen. De informatie kan gecommuniceerd worden aan professionals, en in antwoord op vragen van de consument
Witte status: afhankelijk van de specifieke situatie

Ingrediënt	Latijnse benaming	dosering	Waarschuwing	Status	Aanvullende informatie
(Rode) Zonnehoed	<i>Echinacea purpurea, pallida, angustifolia</i>		Niet langdurig gebruiken in combinatie met immunosuppressieve medicatie, zoals prednison.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Langdurig is langer dan 2 weken dagelijks gebruik. Zie ook NPN factsheet wisselwerking.
5-HTP	<i>Griffonia simplicifolia</i>		Niet gebruiken in combinatie met medicijnen die de hersenstofwisseling beïnvloeden, zoals antidepressiva en kalmerende middelen.	Oranje - Pro-actief Advies TC	In wetenschappelijke literatuur is duidelijk beschreven dat er interactie is met medicatie die de hersenstofwisseling beïnvloedt.
Allurarood			Kan de activiteit of oplettenheid van kinderen nadelig beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Aloë	<i>Aloe</i>		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet gebruiken bij aandoeningen van maag-darmkanaal. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar.‡ Niet langer dan tien dagen achtereenvolgend gebruiken	Oranje - Pro-actief Advies TC	Waarschuwing is afhankelijk van het gehalte aan anthrachinon derivaten (HAD). Vanaf 15 mg HAD per dagdosering zijn er aanwijzingen voor een laxerend effect. Gel van Aloë is niet agressief, maar de buitenkant van het blad wel. Goedkopere grondstoffen bevatten een mix van de gehele plant. Beperk verpakking tot kleine doses (maximaal 10) ‡Ondanks dat de adviezen betrekking hebben op producten voor volwassenen, is deze waarschuwing gehandhaafd, omdat dit in nauw overleg met de overheid is vastgesteld.
Aspartaam(-acesulfaamzout)			Bevat aspartaam (een bron van fenylalanine)	Rood - Wettelijk verplicht	PKU patiënten weten welke producten zij niet moeten nemen.
Berendruif	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>		Vermijd gebruik tijdens zwangerschap	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Cafeïne		Toegevoegd met fysiologische doeleinden	Bevat cafeïne. Niet aanbevelen voor kinderen en zwangere vrouwen (cafeïnegehalte uitgedrukt per aanbevolen dagelijkse portie)	Rood - Wettelijk verplicht	Deze waarschuwing is wettelijk verplicht vanaf 13 december 2014 als de overgangstermijn van Verordening (EU) nr. 1169/2011 Verstrekking van voedselinformatie aan consumenten verstrijkt.
Canadese geelwortel	<i>Hydrastis canadensis</i>	520 mg	Niet gebruiken tijdens zwangerschap en borstvoeding	Oranje - Pro-actief Advies TC	Zou bevalling op kunnen wekken. Mogelijk niet gevaarlijk, maar geen ondersteunende data hiervoor.
Carmoisine			Kan de activiteit of oplettenheid van kinderen nadelig beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Cascarae	<i>Rhamnus purshiana cortex</i>		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet gebruiken bij aandoeningen van maag-darmkanaal. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar.‡ Niet langer dan tien dagen achtereenvolgend gebruiken	Oranje - Pro-actief Advies TC	Waarschuwing is afhankelijk van het gehalte aan anthrachinon derivaten. Beperk verpakking tot kleine doses (maximaal 10) ‡Ondanks dat de adviezen betrekking hebben op producten voor volwassenen, is deze waarschuwing gehandhaafd, omdat dit in nauw overleg met de overheid is vastgesteld.
Chinolinegeel			Kan de activiteit of oplettenheid van kinderen nadelig beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Chroom		200 µg	Raadpleeg voor gebruik een deskundige in geval van zwangerschap, borstvoeding, ziekte (met name diabetes) of medicijngebruik.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Deze dosering kan invloed hebben op de bloedsuikerspiegel en medicatie bij diabetes. Gevaar voor een hypo wordt hiermee voldoende belicht.
Fluweelboom	<i>Mucuna pruriens</i>		Niet gebruiken tijdens de zwangerschap en bij borstvoeding	Oranje - Pro-actief Advies TC	

Ingrediënt	Latijnse benaming	dosering	Waarschuwing	Status	Aanvullende informatie
Fructo-oligosachariden		hoog-gedoseerd	Wanneer winderigheid/flatulentie, een opgeblazen gevoel of diarree optreedt wordt aangeraden de dosering te verlagen.	Oranje - Pro-actief Advies TC	bij lage doseringen waarschuwing niet nodig
Ginseng	<i>Panax ginseng</i>		Vermijd gebruik tijdens zwangerschap	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Ginseng	<i>Panax ginseng</i>		Kan de werking van antistollingsmiddelen beïnvloeden	Oranje - Pro-actief Advies TC	Zie ook NPN factsheet wisselwerking.
Inuline		hoog-gedoseerd (vanaf 3 g/dag)	Wanneer winderigheid/flatulentie, een opgeblazen gevoel of diarree optreedt wordt aangeraden de dosering te verlagen.	Oranje - Pro-actief Advies TC	bij lage doseringen (minder dan 3 gram per dag) waarschuwing niet nodig
Japane tempelboom	<i>Ginkgo biloba</i>		Vermijd gebruik tijdens zwangerschap en borstvoeding	Oranje - Pro-actief Advies TC	Bij lage dosering categorie 3 (re-actief)
Japane tempelboom	<i>Ginkgo biloba</i>		Kan de werking van antistollingsmiddelen beïnvloeden	Oranje - Pro-actief Advies TC	Zie ook NPN factsheet wisselwerking.
Kaneelbast	<i>Cinnamomum cassia</i>	1200 mg	Vermijd gebruik tijdens zwangerschap, borstvoeding en ziekte, met name diabetes	Oranje - Pro-actief Advies TC	Indien hooggedoseerd invloed op bloedsuikerspiegel.
Katte klauw	<i>Uncaria tomentosa</i>	1000 mg	Vermijd gebruik tijdens zwangerschap.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Historisch gezien werd cat's claw gebruikt als anticonceptie/ abortisopwekker.
Kelp		> 150 µg jodium	Kelp kan van nature extreem hoge hoeveelheden jodium bevatten	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Kurkuma	<i>Curcuma longa</i>	hoog gedoseerd of hoge bio beschikbaarheid	Raadpleeg een deskundige bij gelijktijdig gebruik van antistollingsmiddelen. Niet gebruiken bij galwegstoornissen.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Doseringen tot 1 gram kurkuma kan men ook met normale voeding binnen krijgen. Hoog gedoseerd is vanaf 5 gram kurkuma equivalent. Nieuwe toepassingen zorgen voor hogere bio beschikbaarheid, waardoor risico's bij lagere hoeveelheden kunnen optreden.
L-Theanine		150 mg	Vermijd gebruik tijdens zwangerschap en borstvoeding	Oranje - Pro-actief Advies TC	Niet voldoende wetenschappelijke onderbouwing voor de veiligheid.
L-tryptofaan		meer dan 1000 mg/dag	Niet gebruiken in combinatie met middelen die de hersenwerking beïnvloeden (bijvoorbeeld slaapmiddelen en/of antidepressiva)	Oranje - Pro-actief advies TC	Geen waarschuwing op de verpakking bij lagere doseringen. Met de normale voeding krijgt men 780 mg tryptofaan binnen. Zie ook NPN factsheet wisselwerking.
Melatonine		> 0,3 mg	Gebruik wordt afgeraden, tenzij anders geadviseerd: - Voor kinderen jonger dan 12 jaar - Bij zwangerschap en borstvoeding - Gedurende een aaneengesloten periode langer dan 3 weken - Bij gebruik van geneesmiddelen die inwerken op de hersenen Gebruiksaanwijzing: Innemen kort (1 à 2 uur) voor het slapen gaan.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Naar aanleiding van de zorgen die geuit zijn in o.a. de rechtszaak adviseert NPN uitdrukkelijk aandacht te vestigen op een veilig gebruik van producten met melatonine. Om het risico op verleggen van het slaap-waakritme te voorkomen is een goede gebruikswijze belangrijk.
Melatonine (bij jetlag)		> 0,3 mg	Niet gebruiken: - Door kinderen jonger dan 12 jaar - Bij zwangerschap en borstvoeding	Oranje - Pro-actief Advies TC	Producten om de gevoelens van jetlag te verminderen worden slechts gedurende enkele dagen achtereenvolgend gebruikt. Risico's bij langdurig gebruik zijn niet van toepassing. Bij gebruik van de gezondheidsclaim gelden specifieke gebruiksvoorwaarden.
Moederkruid	<i>Tanacetum parthenium</i>		Niet gebruiken tijdens zwangerschap	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Monnikspeper	<i>Vitex agnus castus</i>	dosis afhankelijk	Niet gebruiken tijdens zwangerschap en borstvoeding.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Fysiologische effect op het oestrogenen metabolisme.

Ingrediënt	Latijnse benaming	dosering	Waarschuwing	Status	Aanvullende informatie
Nicotinezuur		> 50 mg	Nicotinezuur (vitamine B3) kan een zogenaamde (soms hevige, maar onschuldige) 'flush' (plotselinge bloetoevoer naar hoofd en ledematen met warm, branderig en/of prikkelende sensatie) veroorzaken. Deze reactie is van voorbijgaande aard.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Onschuldige reactie, maar goed om op te wijzen i.v.m. met hevigheid.
Pau d'Arco	<i>Tabebuia spp.</i>		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Plantensterolen, -stanolen	<i>fytosterolen, -stanolen</i>		Dit product is niet bedoeld voor mensen die hun bloedcholesterolgehalte niet onder controle moeten houden	Rood - Wettelijk verplicht	Tot 14 februari 2014 mag u nog gebruik maken van de volgende waarschuwing: "Dit product is uitsluitend bedoeld voor mensen die hun bloedcholesterolgehalte willen verlagen".
Plantensterolen, -stanolen	<i>fytosterolen, -stanolen</i>		Vermijd consumptie van meer dan 3 gram toegevoegde plantensterolen/stanolen per dag	Rood - Wettelijk verplicht	in hetzelfde gezichtsveld als 'Dit product is niet bedoeld voor mensen die hun bloedcholesterolgehalte niet onder controle moeten houden'
Plantensterolen, -stanolen	<i>fytosterolen, -stanolen</i>		Indien u cholesterolverlagende geneesmiddelen gebruikt, het product uitsluitend onder toezicht van een arts gebruiken	Rood - Wettelijk verplicht	
Plantensterolen, -stanolen	<i>fytosterolen, -stanolen</i>		Uit voedingsoogpunt is dit product mogelijk niet geschikt voor zwangere en borstvoedende vrouwen en kinderen jonger dan vijf jaar	Rood - Wettelijk verplicht	
Polyolen		> 10 %	Overmatig gebruik kan een laxerend effect hebben	Rood - Wettelijk verplicht	
Ponceau 4R			Kan de activiteit of oplettenheid van kinderen nadelig beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Proteases			Niet gebruiken tijdens zwangerschap Niet gebruiken voor een interne operatie Niet te gebruiken bij lever en nierziekten Niet gebruiken in combinatie met coumarine derivaten, antibiotica uit de groep tetracyclinen en amoxicilline	Oranje - Pro-actief Advies TC	Bij hoge doseringen, waarschuwingen niet noemen bij gebruik als spijsverteringsenzymen (systemische enzymen)
Rabarber	<i>Rheum</i>		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet gebruiken bij aandoeningen van maag-darmkanaal. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar.‡ Niet langer dan tien dagen achtereen gebruiken	Oranje - Pro-actief Advies TC	Waarschuwing is afhankelijk van het gehalte aan anthrachinon derivaten. Beperk verpakking tot kleine doses (maximaal 10) ‡Ondanks dat de adviezen betrekking hebben op producten voor volwassenen, is deze waarschuwing gehandhaafd, omdat dit in nauw overleg met de overheid is vastgesteld.
Rode gist rijst	<i>Monascus purpureus</i>		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding.	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Rode gist rijst	<i>Monascus purpureus</i>	≥ 10 mg monacoline K	Raadpleeg voor gebruik een deskundige als u cholesterolverlagende medicatie gebruikt	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Senna	<i>Cassia angustifolia et sp.</i>		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet gebruiken bij aandoeningen van maag-darmkanaal. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar.‡ Niet langer dan tien dagen achtereen gebruiken	Rood - Bindende afspraak met overheid	‡Ondanks dat de adviezen betrekking hebben op producten voor volwassenen, is deze waarschuwing gehandhaafd, omdat dit in nauw overleg met de overheid is vastgesteld.

Ingrediënt	Latijnse benaming	dosering	Waarschuwing	Status	Aanvullende informatie
Sint-janskruid	<i>Hypericum perforatum</i>		Lees voor gebruik de bijsluiter. Dit product kan de werking van geneesmiddelen beïnvloeden. Overleg met uw arts / apotheker / trombosedienst alvorens dit product te gaan gebruiken of met het gebruik van dit product te stoppen.	Rood - Bindende afspraak met overheid	Link naar T.C. advies: voor standaard vermelding in de bijsluiter.
Sporkehout	<i>Rhamnus frangulae cortex</i>		Niet gebruiken tijdens zwangerschap of borstvoeding. Niet gebruiken bij aandoeningen van maag-darmkanaal. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar.‡ Niet langer dan tien dagen achtereenvolgend gebruiken	Oranje - Pro-actief Advies TC	Waarschuwing is afhankelijk van het gehalte aan anthrachinon derivaten. Beperk verpakking tot kleine doses (maximaal 10) ‡Ondanks dat de adviezen betrekking hebben op producten voor volwassenen, is deze waarschuwing gehandhaafd, omdat dit in nauw overleg met de overheid is vastgesteld.
Synephrine	<i>Citrus Aurantium</i>		Vermijd gebruik bij zwangerschap	Oranje - Pro-actief Advies TC	Niet voldoende wetenschappelijke onderbouwing voor de veiligheid.
Tartrazine			Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Troszilverkaars	<i>Cimicifuga racemosa</i>		Niet gebruiken tijdens zwangerschap en borstvoeding	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Vitamine A		> 600 µg RE	Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 3 jaar.	Rood - Wettelijk verplicht	
Vitamine B3		> 50 mg	Nicotinezuur (vitamine B3) kan een zogenaamde (soms hevige, maar onschuldige) 'flush' (plotselinge bloetoevoer naar hoofd en ledematen met warm, branderig en/of prikkelende sensatie) veroorzaken. Deze reactie is van voorbijgaande aard.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Onschuldige reactie, maar goed om op te wijzen i.v.m. met hevigheid.
Vitamine B6		≤ 3 mg	Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen onder de 1 jaar.	Rood - Wettelijk verplicht	
Vitamine B6		> 3 mg en ≤ 5 mg	Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 3 jaar	Rood - Wettelijk verplicht	
Vitamine B6		> 5 mg en ≤ 7 mg	Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 10 jaar.	Rood - Wettelijk verplicht	
Vitamine B6		> 7 mg	Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 17 jaar.	Rood - Wettelijk verplicht	
Vitamine D		> 15 µg	Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen onder de 1 jaar.	Rood - Wettelijk verplicht	
Vitamine D		> 20 µg	Dit voedingssupplement is niet geschikt voor kinderen tot en met 10 jaar.	Rood - Wettelijk verplicht	
Vitamine K2			Overleg bij gebruik van cumarine derivaten (antistollingsmiddelen zoals warfarine, acenocoumarol en fenprocoumon) eerst met een deskundige alvorens een vitamine K2 supplement te gebruiken.	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Zaagpalm	<i>Serenoa repens, Sabal serrulata</i>		Vermijd gebruik tijdens zwangerschap en borstvoeding	Oranje - Pro-actief Advies TC	Zaagpalm kan ook gebruikt worden door vrouwen bij haaruitval of hormoonregulatie. Indien de vermelding 'uitsluitend geschikt voor gebruik door mannen' op het product staat, kan het advies om gebruik tijdens zwangerschap en borstvoeding te vermijden worden weggelaten.
Zeewier		> 150 µg jodium	Zeewier kan van nature extreem hoge hoeveelheden jodium bevatten	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Zoethoutwortel	<i>Glycyrrhiza glabra</i>		Vermijd gebruik tijdens de zwangerschap	Oranje - Pro-actief Advies TC	

Ingrediënt	Latijnse benaming	dosering	Waarschuwing	Status	Aanvullende informatie
Zoethoutwortel	<i>Glyzzhiriza glabra</i>	> 10 mg/L	Bevat zoethout	Rood - Wettelijk verplicht	Bij vloeibare supplementen die glycyrrizinezuur of het ammoniumzout daarvan bevatten als gevolg van de toevoeging van die stof(fen) als zodanig of van de zoethoutplant Glycyrrhiza glabra.
Zoethoutwortel	<i>Glyzzhiriza glabra</i>	> 50 mg/L	Bevat zoethout – mensen met hoge bloeddruk dienen overmatig gebruik te vermijden	Rood - Wettelijk verplicht	Of bij een concentratie van 300 mg/l of meer in geval van vloeistoffen met een alcoholgehalte van meer dan 1,2 volumepercent
Zonnegeel			Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadeling beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Zwarte komijn	<i>Nigella sativa</i>	enkelvoudig, hoog gedoseerd	vermijd gebruik tijdens zwangerschap en bij zwangerschapswens	Oranje - Pro-actief Advies TC	