

Ingrediënt	Latijnse benaming	dosering	Waarschuwing	Status	Aanvullende informatie
Allurarood			Kan de activiteit of oplettenheid van kinderen nadelig beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Aloë	<i>Aloe vera</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	Bereidingen van aloë die HAD's bevatten zijn verboden (Verordening 1925/2006). Vanwege onvoldoende gegevens over de veiligheid van aloë zonder HAD's blijven de waarschuwingen gehandhaafd. 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.
Ashwagandha	<i>Withania somnifera</i>		Raadpleeg vóór gebruik uw arts of apotheker bij een schildklier-aandoening en/of gebruik van schildklierhormonen.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Wetenschappelijke literatuur en enkele meldingen van ashwagandha gebruikers laten zien dat ashwagandha een effect op de productie van schildklierhormonen heeft. Dit is met name relevant bij mensen die een schildklier-aandoening hebben of schildklierhormonen gebruiken.
Aspartaam(-acesulfaamzout)			Bevat aspartaam (een bron van fenylalanine)	Rood - Wettelijk verplicht	PKU patiënten weten welke producten zij niet moeten nemen.
Astaxanthine			Niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar	Oranje - Pro-actief Advies TC	Advies voor waarschuwing geldt voor producten met het non-novel food ingrediënt astaxanthine; voor het novel food ingrediënt astaxanthine-rijke-oleohars is de waarschuwing wettelijk verplicht, zie hieronder.
Astaxanthine-rijke oleohars uit de alg <i>Haematococcus pluvialis</i>		max. 8 mg astaxanthine per dag, 40 - 80 mg oleohars	Niet geschikt voor kinderen onder de 14 jaar	Rood - Wettelijk verplicht	Verplichte waarschuwing volgens novel food toelating, zie Uitvoeringsverordening 2021/1377. Voedingssupplementen met astaxanthine voor de algemene bevolking, die voor 9 september 2021 legaal in de handel zijn gebracht, mogen uitverkocht worden. Wel moet bij plaats van verkoop een informatieblad getoond worden waarmee de consument wordt geïnformeerd dat het product niet geschikt is voor adolescenten, kinderen en zuigelingen jonger dan 14 jaar.
Berendruif	<i>Arctostaphylos uva-ursi</i>		Niet gebruiken bij zwangerschap.	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Cafeïne		Toegevoegd met fysiologische doeleinden	Bevat cafeïne. Niet aanbevolen 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 bij zwangerschap en borstvoeding.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Zou bevalling op kunnen wekken. Mogelijk niet gevaarlijk, maar geen ondersteunende data hiervoor
Cannabidiol			CBD kan potentieel de werking van een groot aantal geneesmiddelen beïnvloeden. Raadpleeg bij medicijngebruik eerst uw arts of apotheker.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Zie Handleiding voor verantwoord gebruik van een CBD supplement.
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 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.

Ingrediënt	Latijnse benaming	dosering	Waarschuwing	Status	Aanvullende informatie
Chinolingeel			Kan de activiteit of oplettenheid van kinderen nadeling beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Chroom		200 µg	Raadpleeg vóór gebruik een deskundige bij 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.
Fluweelboon	<i>Mucuna pruriens</i>		Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding.	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Fructo-oligosachariden		hoog-gedoseerd	Verlaag de dosering bij winderigheid/flatulentie, een opgeblazen gevoel of diarree.	Oranje - Pro-actief Advies TC	bij lage doseringen waarschuwing niet nodig
Ginseng	<i>Panax ginseng Panax quinquefolius</i>		Niet gebruiken bij zwangerschap.	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Ginseng	<i>Panax ginseng Panax quinquefolius</i>		Kan de werking van antistollingsmiddelen beïnvloeden.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Zie ook NPN factsheet wisselwerking.
Glucosamine			Kan de werking van bepaalde antistollingsmiddelen beïnvloeden.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Er zijn vijf relevante gevallen van interactie tussen glucosamine of glucosamine/chondroïtinecombinaties en het antistollingsmiddel acenocoumarol in Nederland. Uit dierstudies blijkt dat glucosamine gerelateerd wordt aan verminderde aggregatie van bloedplaatjes.
Inuline		hoog-gedoseerd (vanaf 3 g/dag)	Verlaag de dosering bij winderigheid/flatulentie, een opgeblazen gevoel of diarree.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Bij lage doseringen (minder dan 3 gram per dag) waarschuwing niet nodig
Japanse tempelboom	<i>Ginkgo biloba</i>		Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Bij lage dosering categorie 3 (re-actief)
Japanse tempelboom	<i>Ginkgo biloba</i>		Kan de werking van antistollingsmiddelen beïnvloeden.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Zie ook NPN factsheet wisselwerking.
Jeneverbes	<i>Juniperus communis L</i>		Niet gebruiken bij zwangerschap.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Dierenonderzoek toont mogelijk abortieve, stuwende werking bij zwangerschap aan.
Kaneelbast	<i>Cinnamomum cassia</i>	1200 mg	Niet gebruiken bij 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	Niet gebruiken bij 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>		Raadpleeg uw arts of apotheker bij gelijktijdig gebruik van medicijnen. Niet gebruiken bij galwegstoornissen.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Nieuwe toepassingen zorgen voor hogere bio beschikbaarheid, waardoor risico's bij lage hoeveelheden kunnen optreden.
L-Theanine		150 mg	Niet gebruiken bij 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.
Magnesium		≥ 250 mg	Kan een laxerend effect hebben	Oranje - Pro-actief Advies TC	De waarschuwing geldt voor alle magnesiumverbindingen. EFSA heeft een aanvaardbare bovengrens vastgesteld van 250 mg magnesium uit supplementen, op basis van een mogelijk laxerend effect bij meer dan 250 mg magnesium. De bijwerking kan optreden bij personen die daar gevoelig voor zijn en is mild en omkeerbaar. Bij specifieke magnesiumverbindingen lijkt de bijwerking niet of minder op te treden. Dit wordt nader onderzocht.

Ingrediënt	Latijnse benaming	dosering	Waarschuwing	Status	Aanvullende informatie
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 bij zwangerschap.	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Monnikspeper	<i>Vitex agnus castus</i>	dosis afhankelijk	Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Fysiologische effect op het oestrogenen metabolisme.
Nattokinase			Raadpleeg een deskundige bij gelijktijdig gebruik van antistollingsmiddelen. Niet gebruiken vóór een operatie.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Nattokinase heeft mogelijk een antistollingseffect en bloedverdünnende werking, waardoor de kans op een bloeding groter is.
Nicotinezuur		> 50 mg	Nicotinezuur (vitamine B3) kan een zogenaamde (soms hevige, maar onschuldige) 'flush' (plotselinge bloedtoevoer 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.
Papaine			Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding.	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Papaya	<i>Carica Papaya L. Folium (Blad)</i>		Niet gebruiken bij zwangerschap(swens) en borstvoeding	Oranje - Pro-actief Advies TC	In rattenstudies zijn reprotoxische effecten vastgesteld door gebruik van een blad-extract van <i>Carica Papaya L.</i> Er zijn aanwijzingen van schadelijke effecten op de mannelijke fertiliteit en op de ontwikkeling van de foetus bij zwangere ratten. In België is een advies om het blad van <i>Carica Papaya L.</i> om deze redenen niet te gebruiken in voedingssupplementen.
Pau d'Arco	<i>Tabebuia spp.</i>		Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding.	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Plantensterolen, -stanolen	<i>fytoosterolen, -stanolen</i>		Dit product is niet bedoeld voor mensen die hun bloedcholesterolgehalte niet onder controle moeten houden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Plantensterolen, -stanolen	<i>fytoosterolen, -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>fytoosterolen, -stanolen</i>		Indien u cholesterolverlagende geneesmiddelen gebruikt, het product uitsluitend onder toezicht van een arts gebruiken.	Rood - Wettelijk verplicht	
Plantensterolen, -stanolen	<i>fytoosterolen, -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	

Ingrediënt	Latijnse benaming	dosering	Waarschuwing	Status	Aanvullende informatie
Rabarber	<i>Rheum Rhabarbarum</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	Bereidingen met aloe-emodine, emodine en dantron zijn verboden (Verordening 1925/2006). Vanwege onvoldoende gegevens over de veiligheid van rabarber zonder aloe-emodine, emodine en dantron, blijven de waarschuwingen gehandhaafd. 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.
Resveratrol: <i>synthetisch trans-resveratrol</i>		max. gehalte is 150 mg	Bij medicijngebruik, het product uitsluitend onder toezicht van een arts gebruiken.	Rood - wettelijk verplicht	Verplichte waarschuwing volgens novel food toelating. Het novel food ingrediënt, aangeduid op etiket als trans-resveratrol is toegestaan in voedingssupplementen voor volwassenen met een maximum gehalte van 150 mg.
Resveratrol: uit <i>microbiële bron</i>			Bij medicijngebruik, het product uitsluitend onder toezicht van een arts gebruiken.	Rood - Wettelijk verplicht	Verplichte waarschuwing volgens novel food toelating. Het novel food ingrediënt, aangeduid op het etiket als trans-resveratrol, is verkregen uit fermentatie. Toegestaan in voedingssupplementen voor volwassenen.
Rode gist rijst	<i>Monascus purpureus</i>		Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding.	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Rode gist rijst	<i>Monascus purpureus</i>	≥ 10 mg monacoline K	Raadpleeg vóór gebruik een deskundige als u cholesterolverlagende medicatie gebruikt.	Oranje - Pro-actief Advies TC	
(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.
Rozewortel	<i>Rhodiola rosea</i>		Niet gebruiken in combinatie met antidepressiva en slaapmiddelen.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Gelijktijdig gebruik van rhodiola (actieve stof rosiridine) en antidepressiva wordt afgeraden vanwege zelfde werkingsmechanisme. Informatie o.b.v factsheet wisselwerking.
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	Bereidingen met aloe-emodine, emodine en dantron zijn verboden (Verordening 1925/2006). Vanwege onvoldoende gegevens over de veiligheid van senna zonder aloe-emodine, emodine en dantron, blijven de waarschuwingen gehandhaafd. . ‡Ondanks dat de adviezen betrekking hebben op producten voor volwassenen, is deze waarschuwing gehandhaafd, omdat dit in nauw overleg met de overheid is vastgesteld.
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	<a href="#">Link naar T.C. advies: voor standaard vermelding in de bijsluiter.</a>
Sint-janskruid	<i>Hypericum perforatum</i>		Niet gebruiken bij zwangerschap en borstvoeding.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Op basis van RIVM risicobeoordeling Sint-janskruid (maart 2021)
Sint-janskruid	<i>Hypericum perforatum</i>	≥ 2 mg hypericine	De huid kan overgevoelig worden voor zonlicht.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Hypericine in Sint-janskruid verhoogt mogelijk de gevoeligheid van de huid voor zonlicht, waardoor een verbrandingsreactie kan ontstaan. Dit is met name relevant voor personen met een lichte huid. Waarschuwing is op basis van RIVM risicobeoordeling Sint-janskruid (maart 2021). In de praktijk zijn er weinig ervaringen.
Slaapmutsjeskruid (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.

Ingrediënt	Latijnse benaming	dosering	Waarschuwing	Status	Aanvullende informatie
Sporkehout, Vuilboom	<i>Rhamnus frangulae</i> (cortex)		Niet gebruiken bij zwangerschap en 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.
Stinkende Gouwe	<i>Chelidonium majus</i>	hoog gedoseerd	Niet gebruiken bij leveraandoeningen. Niet langer dan 4 weken gebruiken.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Hoog gedoseerd: een dagelijkse dosering hoger dan 2,5 g van het kruid Stinkende Gouwe (celandine) of een dagdosering die meer dan 2,5 mg alkaloiden bevat (berekend als chelidonine).
Tartrazine			Kan de activiteit of oplettendheid van kinderen nadelig beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Tribulus	<i>Tribulus terrestris L.</i>		Niet gebruiken bij zwangerschap.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Dierenonderzoek toont aan dat afwijkende ontwikkelingen van foetus kunnen optreden tijdens gebruik van tribulus. Geen gegevens uit humaan onderzoek bekend.
Troszilverkaars	<i>Cimicifuga racemosa</i>		Raadpleeg vóór gebruik uw arts bij (een geschiedenis van) leveraandoeningen. Stop met gebruik bij verschijnselen van leverschade.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Het is belangrijk dat de arts mensen met (een geschiedenis van) leveraandoeningen, monitort op veranderingen in leverwaarden. Er is geen eenduidig wetenschappelijk bewijs dat zilverkaars een nadelig effect heeft op de lever. Mogelijke oorzaken van effecten op de lever zijn interacties tussen kruiden of met medicijnen, verontreiniging van zilverkaars en individuele gevoeligheid.
Troszilverkaars	<i>Cimicifuga racemosa</i>		Raadpleeg uw arts als u een behandeling ondergaat of heeft ondergaan voor hormoongevoelige kanker.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Er zijn tegenstrijdige resultaten. Een onderzoek met muizen wijst erop dat zilverkaars de kans op uitzaaiingen bij kanker vergroot. Een aantal onderzoeken in mensen laten zien dat zilverkaars de ziektevrige overlevingsperiode bij borstkanker verlengt. Uit voorzorg is het verstandig voor deze groep om een deskundige te raadplegen zodat (nadelige) effecten worden gemonitord.
Troszilverkaars	<i>Cimicifuga racemosa</i>		Niet gebruiken bij 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			Raadpleeg vóór gebruik van een vitamine K2 supplement uw arts of apotheker bij gelijktijdig gebruik met cumarine derivaten (antistollingsmiddelen zoals warfarine, acenocoumarol en fenprocoumon).	Oranje - Pro-actief Advies TC	

Ingrediënt	Latijnse benaming	dosering	Waarschuwing	Status	Aanvullende informatie
Zaagpalm	<i>Serenoa repens, Sabal serrulata</i>		Niet gebruiken bij 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>		Niet gebruiken bij zwangerschap	Oranje - Pro-actief Advies TC	
Zoethoutwortel	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	> 10 mg glycyrrizinezuur	Bevat zoethout	Oranje - Pro-actief Advies TC	Waarschuwing hoeft niet gemaakt te worden als het woord 'zoethout' al voorkomt in de productnaam of de lijst van ingrediënten. Bij alle supplementen (vloeibaar en vaste) die glycyrrizinezuur of het ammoniumzout daarvan bevatten als gevolg van de toevoeging van die stof(fen) als zodanig of van de zoethoutplant <i>Glycyrrhiza glabra</i> . Waarschuwing is op basis van verplichte waarschuwing voor dranken en zoetwaren (verordening nr. 1169/2011). Voor dranken geldt de verplichte waarschuwing vanaf 100 mg/kg of 10 mg/l glycyrrizinezuur.
Zoethoutwortel	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	> 50 mg glycyrrizinezuur	Bevat zoethout – mensen met hoge bloeddruk dienen overmatig gebruik te vermijden	Oranje - Pro-actief Advies TC	Bij alle supplementen (vloeibaar en vaste) die glycyrrizinezuur of het ammoniumzout daarvan bevatten als gevolg van de toevoeging van die stof(fen) als zodanig of van de zoethoutplant <i>Glycyrrhiza glabra</i> . Waarschuwing is op basis van verplichte waarschuwing voor dranken en zoetwaren (verordening nr. 1169/2011). Voor dranken geldt de verplichte waarschuwing vanaf 50 mg/l 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 nadelig beïnvloeden.	Rood - Wettelijk verplicht	
Zure Sinaasappel (synephrine)	<i>Citrus Aurantium</i>	max. gehalte is 27 mg	Niet gebruiken bij zwangerschap.	Oranje - Pro-actief Advies TC	Niet voldoende wetenschappelijke onderbouwing voor de veiligheid. O- en m-synefrine zijn verboden, p-synefrine maximum 27 mg (Warenwetbesluit Kruidenpreparaten)
Zwarte komijn	<i>Nigella sativa</i>	enkelvoudig, hoog gedoseerd	Niet gebruiken bij zwangerschap(swens).	Oranje - Pro-actief Advies TC	