

Niacin



Niacin

Eigenschaften

- Weitere Bezeichnungen: Vitamin B₃ oder PP (veraltet), Nicotinsäure, Nicotinsäureamid.
- Nicotinsäure und Nicotinsäureamid werden unter der Bezeichnung Niacin zusammengefasst. Sie können im Körper ineinander umgewandelt werden.
- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Ist relativ stabil.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen weniger als 10%.
- Kommt in pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln vor.

Funktionen

- Ist wichtig für eine ganze Reihe von Enzymen, die für die Oxidationen und Reduktionen im Stoffwechsel von Glucose, Cholesterin, Fetten und Aminosäuren verantwortlich sind.
- Ist unerlässlich für die Energieproduktion.
- Hat besondere Bedeutung für die Gesundheit von Haut und Nervengewebe.

Niacin

Mangelerkrankungen

- Das klassische Bild eines ausgeprägten Niacinmangels heisst Pellagra:
 - krankhafte Hauterscheinungen an Händen, Armen und Gesicht
 - Durchfall
 - Störungen des Nervensystems.
- Ein leichter Mangel verursacht Appetitlosigkeit und Müdigkeit.

Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 35 mg.

Niacin

Referenzwerte für die tägliche Zufuhr (Empfehlungen)

Kinder	Mädchen	15 mg-Äquivalente*
	Knaben	18 mg-Äquivalente*
Jugendliche	Mädchen	13 mg-Äquivalente*
	Knaben	17 mg-Äquivalente*
Erwachsene	Frauen	13 mg-Äquivalente*
	Männer	16 mg-Äquivalente*
Schwangere (ab dem 4. Monat)		15 mg-Äquivalente*
Stillende		17 mg-Äquivalente*

* Die Deckung des Niacinbedarfs erfolgt nicht nur durch die Aufnahme von Niacin, sondern auch durch die körpereigene Synthese (in Leber und Niere) aus der essentiellen Aminosäure Tryptophan. Aus 60 mg Tryptophan können ca. 1 mg Niacin gebildet werden (= 1 mg Niacin-Äquivalent). Die Referenzwerte werden daher als Niacin-Äquivalente angegeben.

Bemerkung: Der Niacinbedarf kann teilweise durch die Aminosäure Tryptophan gedeckt werden. Tryptophan wird im Körper aus Eiweissen freigesetzt und kann in der Leber in Niacin umgewandelt werden.

Niacin

Tagesdosis für erwachsenen Mann (16 mg) enthalten in:

	85 g	Erdnüssen geröstet
	85 g	Kalbsleber
	110 g	Pouletbrust
	140 g	Lachs
	150 g	Austernpilzen
	200 g	Sonnenblumenkernen
	200 g	Sojabohnen
	230 g	Weizenkörnern
	370 g	Champignons
	700 g	Avocado