



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Niacin



2013

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Niacin

Eigenschaften

- Unter der Bezeichnung Niacin werden Nicotinsäure und Nicotinsäureamid zusammengefasst. Sie können im Körper ineinander umgewandelt werden.
- Gehört zu den wasserlöslichen Vitaminen der B-Gruppe.
- Ist in Lebensmitteln gegenüber Erhitzen, Kochen und längerer Lagerung relativ stabil.
- Durchschnittliche Verarbeitungsverluste betragen <10%.
- Kommt in pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln vor.

Niacin

Funktionen

- Ist wichtig für eine ganze Reihe von Enzymen, die für die Oxidationen und Reduktionen im Stoffwechsel von Kohlenhydraten, Fetten und Aminosäuren verantwortlich sind.
- Ist unerlässlich für die Energieproduktion.

Niacin

Mangelercheinungen

- Mit einem Mangel ist in Mitteleuropa nur unter extremen Abweichungen von den üblichen Ernährungsgewohnheiten zu rechnen.
- Schwerer Niacinmangel kann zu Pellagra führen, was durch
 - Krankhafte Hauterscheinungen
 - Durchfall
 - Depressive Psychosen und Verwirrheitszustände gekennzeichnet ist.

Niacin

Gefahren bei Überdosierung

- Gefässerweiterung, Hitzegefühl, Magenschleimhautentzündung, Leberschäden.
- Eine Überdosierung ist nur mit Nicotinsäure möglich.
- Mit Lebensmitteln ist es jedoch nicht möglich Mengen aufzunehmen, die zu den genannten Nebenwirkungen führen.
- Eine Zufuhr von 10 mg Nicotinsäure und 900 mg Nicotinamid sollte nicht überschritten werden. Zu therapeutischen Zwecken sind höhere Dosierungen möglich.

Niacin

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

	♀	♂
Kinder 7 bis unter 13 Jahre 13 bis unter 15 Jahre	12 -13 mg-Ä.* 15 mg-Ä.	12 -15 mg-Ä. 18 mg-Ä.
Jugendliche	13 mg-Ä.	17 mg-Ä.
Erwachsene	13 mg-Ä.	15 -17 mg-Ä.
65+	13 mg-Ä.	13 mg-Ä.
Schwangere ab 4. Monat	15 mg-Ä.	
Stillende	17 mg-Ä.	


* 1mg Niacin-Äquivalent = 1 mg Niacin = 60 mg Tryptophan.

Niacin

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (16 mg) enthalten in:

- 105 g Erdnüsse, geröstet
- 110 g Pouletbrust
- 200 g Sonnenblumenkerne
- 230 g Lachs
- 420 g Sojabohnen, getrocknet

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. 