



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

## Niacin



# 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

## Empfohlene Zufuhr (DACH 2015)

	mg-Äquivalente* / Tag	
	♂	♀
<b>Kinder und Jugendliche</b>		
7 bis unter 10 Jahre	11	10
10 bis unter 13 Jahre	13	11
13 bis unter 15 Jahre	15	13
15 bis unter 19 Jahre	17	13
<b>Erwachsene</b>		
19 bis unter 25 Jahre	16	13
25 bis unter 51 Jahre	15	12
51 bis unter 65 Jahre	15	11
65 Jahre und älter	14	11

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

# Niacin

## Empfohlene Zufuhr (DACH 2015)

	mg-Äquivalente* / Tag	
	♂	♀
<b>Schwangere</b>		
2. Trimester		14
3. Trimester		16
<b>Stillende</b>		16

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

## Niacin

### Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (15 mg) enthalten in:

- 100 g Erdnüsse, geröstet
- 135 g Pouletbrust, roh (ohne Haut)
- 180 g Sonnenblumenkerne
- 215 g Lachs (Wild), roh
- 335 g Weizenvollkornbrot (Grahambrot)

Quelle: Schweizer Nährwerttabelle, 2015 (basierend auf [www.naehrwertdaten.ch](http://www.naehrwertdaten.ch))

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern  
T +41 31 385 00 00 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



**Wissen, was essen.** [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)