



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

Niacin



2015

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

Empfohlene Zufuhr (DACH 2015)

	mg-Äquivalente / Tag	
	♂	♀
Kinder		
7 bis unter 10 Jahre	11	10
10 bis unter 13 Jahre	13	11
13 bis unter 15 Jahre	15	13
Jugendliche	17	13
Erwachsene		
19 bis unter 25 Jahre	16	13
25 bis unter 51 Jahre	15	12
51 bis unter 65 Jahre	15	11
65+	14	11

Niacin

Empfohlene Zufuhr (DACH 2015)

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

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

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

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

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

 **nutricalc**[®] | Ernährungstest
nutricalc.ch

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch