



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

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	♂	♀
Kinder und Jugendliche 7 bis 17 Jahre	1.6 mg-Eq/MJ/Tag	1.6 mg-Eq/MJ/Tag
Erwachsene 18 bis 65 Jahre 66 Jahre und älter	1.6 mg-Eq/MJ/Tag 14-16 mg-Eq/Tag	1.6 mg-Eq/MJ/Tag 11-14 mg Eq/Tag
Schwangere		1.6 mg-Eq/MJ/Tag
Stillende		1.6 mg-Eq/MJ/Tag

Zu beachten: je nach Altersgruppe beziehen sich die Werte auf einen Tag bzw. auf MJ/Tag (abhängig von der Literaturquelle)

Niacin kann vom Körper auch aus Tryptophan synthetisiert werden. Der Referenzwert berücksichtigt diese Synthese und wird daher in mg Niacin-Äquivalent ausgedrückt (mg-Eq). Niacin-Äquivalent (in mg-Eq) = Niacin (in mg) + 1/60 x Tryptophan (in mg).

1 MJ (Megajoule) = 1000 Kilojoule = 238 Kilokalorien kcal

Beispiel zur Berechnung des Tagesbedarfs:

Für eine erwachsene Person zwischen 18 und 65 Jahre gilt der Referenzwert von 1.6 mg-Eq pro Megajoule und Tag. Unter der Annahme, dass diese Person einen Energiebedarf von 8.4 MJ (\approx 2000 kcal) pro Tag hat, ergibt sich daraus ein Tagesbedarf von $8.4 \times 1.6 \approx 13$ mg-Eq Niacin.

Niacin-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Niacin-Gehalt pro 100 g	Niacin-Gehalt pro Portion
Weizenkleie	18 mg	0.9 mg pro EL (5 g)
Erdnussbutter	15 mg	1.5 mg pro EL (10 g)
Pouletbrust, roh	11 mg	12 mg pro Portion (110 g)
Sonnenblumenkerne	8 mg	0.8 mg pro EL (10 g)
Lachs, wild, roh	7 mg	8 mg pro Portion (110 g)
Eierschwamm, roh	6.5 mg	7.8 mg pro Portion (120 g)
Reis, parboiled, roh	5 mg	3.8 mg pro Portion (75 g)
Weizenvollkornbrot	3 mg	1.5 mg pro Scheibe (50 g)
Keife, gedämpft	2.5 mg	2.9 mg pro Portion (120 g)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

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

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch