

Fast uneingeschränkt verfügbar: Vitamin B3

27.10.2011, 13:17 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *LAKTONOVA Gesundheitsprodukte*

Presseagentur: *Die Schreibatzen - Textwerkstatt Kathrin Demuth*

Das Vitamin B3 ist heutzutage eher unter dem Namen Niacin bekannt. Da es in zahlreichen Lebensmitteln vorhanden ist, aber auch vom Körper selbst hergestellt werden kann, ist ein Mangel äußerst selten. Vitamine müssen normalerweise von außen zugeführt werden - Niacin bildet unter den Vitaminen also eine Ausnahme.

Was macht das Vitamin B3 aus?

Niacin ist ein Sammelbegriff. Er fasst die Substanzen Nikotinsäureamid (Nikotinamid) und Nikotinsäure, die den wasserlöslichen B-Vitaminen angehören, zusammen. Die Stoffe

- unterstützen die Energiegewinnung des Körpers, indem sie am Eiweiß-, Fett- und Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt sind,
- begünstigen die Herstellung spezieller Botenstoffe des Gehirns,
- sorgen für gesunde Haut, Muskeln, Nerven und DNA.

Der tägliche Bedarf an Niacin liegt für Männer bei etwa 16 Milligramm. Frauen und Senioren benötigen etwa 13, Kinder zwischen sieben und zwölf Milligramm. Schwangere, stillende Frauen, Alkoholiker und Menschen mit Verdauungsstörungen brauchen mehr Vitamin B3. Sollte in dieser Risikogruppe ein Mangel auftreten, kommt es zu Müdigkeitsercheinungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen, daneben außerdem zu Beschwerden im Mundraum, zu Nervosität und Reizbarkeit. In der Welt der Vitalstoffe sind die Vitamine B2, B6 und B9 (Folsäure) sowie die essentielle Aminosäure Tryptophan die Partner des Niacins. Im Zusammenspiel können diese Stoffe Niacin herstellen. Allerdings muss beachtet werden, dass die Aminosäure Leucin, die besonders hoch konzentriert in Mais enthalten ist, den Stoffwechsel des Tryptophans hemmt. Wer sich hauptsächlich von Mais und Hirse ernährt, kann schnell von der Krankheit Pellagra befallen werden. Sie äußert sich durch die "3-D-Symptomatik" aus Dermatitis, Durchfall und Demenz.

Eine Niacin-Überdosierung erfolgt in der Regel nur durch eine hohe Dosis von Niacin-Präparaten. Es kommt dann zum Beispiel zu Schweißausbrüchen, Verdauungs- und Herz-Rhythmus-Störungen, Kopfschmerzen, Juckreiz, hohen Harnsäurewerten sowie Leberschäden.

Ernährung: Niacin macht es uns einfach

Das Vitamin B3 kommt in beinahe allen pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vor. Die Hauptlieferanten für Niacin sind verschiedene Fleischsorten (Rind, Lamm, Schwein, Kaninchen) und Innereien, Fisch (Lachs, Hering), Eier, Hefe, Vollkorngetreide, Vollreis, Erdnüsse, getrocknete Aprikosen und Kaffeebohnen. Obst und Gemüse enthalten relativ wenig Niacin.

Weitere Informationen

Bei der Unterstützung des B3-Haushalts können Nahrungsergänzungsmittel wie MULTIdigest, die frei von jeglichen Zusatzstoffen und damit besonders gut verträglich sind, eine gute Hilfe darstellen (Nähere Informationen unter: www.multidigest.de).

(Quellen: www.multidigest.de (26. Oktober 2011); www.onmeda.de (26. Oktober 2011); www.vitamine.com (26. Oktober 2011))

Portrait

Die Firma LAKTONOVA Gesundheitsprodukte führt ein Sortiment von diätetischen Lebensmitteln, Gesundheits-Ratgebern und Therapie-Programmen speziell für Menschen mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und Reizdarmsyndrom. Der regelmäßige Kontakt zu 2.000 Klinikärzten, niedergelassenen Ärzten, Ernährungsberatern und Heilpraktikern garantiert ein qualitativ hochwertiges Produktsortiment, dass sich stets am aktuellen medizinischen Wissensstand orientiert. Die Webadresse lautet: www.laktonova.de

News-ID: 582363 • Views: 1370 (Stand: 31.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/582363/Fast-uneingeschraenkt-verfuegbar-Vitamin-B3.html>