

## Vitamin B3

Vitamin B<sub>3</sub> leistet einen bedeutenden Beitrag im Stoffwechsel der energieliefernden Nährstoffe, den Fetten, Kohlenhydraten und Eiweißen. Neben Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>2</sub> ist es ein unverzichtbares Energievitamin und wichtig für eine gesunde Haut. Es ist außerdem für den Aufbau und die Reparatur von Eiweißstrukturen in den Zellen und der Erbsubstanz (DNA) zuständig. Über die Aminosäure Tryptophan ist Niacin am Stoffwechsel der Neurotransmitter Serotonin und des Schlafhormons Melatonin beteiligt.

Vitamin B<sub>3</sub> ist ein Sammelbegriff für zwei natürliche Formen, in denen das Vitamin in unserer Nahrung vorkommt:

- Niacin (Nikotinsäure) hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln und
- Niacinamid (Nikotinsäureamid) vor allem in tierischen Produkten.

Obwohl beide Vitaminformen in unserem Körper die gleichen lebenswichtigen Aufgaben erfüllen, werden sie dennoch in der Therapie von Krankheiten wie den Fettstoffwechselstörungen (Nikotinsäure) oder der Arthrose (Nikotinsäureamid) unterschiedlich eingesetzt.

Vitamin-B<sub>3</sub>-Mangelzustände kommen heute nur noch selten vor, da wir durch den hohen Eiweißanteil in unserer Ernährung (z.B. Fleisch, Eier, Geflügel) ausreichend mit diesem Vitamin versorgt sind. Zudem können wir Niacin aus dem essenziellen Eiweißbaustein L-Tryptophan selber herstellen. L-Tryptophan benötigt der Körper vor allem für die Produktion des Glückshormons Serotonin und des Schlafhormons Melatonin.

Leichte Niacinmangelzustände machen sich durch Appetitlosigkeit, depressive Verstimmungen, Schlaf- und Verdauungsstörungen (z.B. Durchfall) bemerkbar. Im weiteren Verlauf treten die charakteristischen Symptome der Vitamin-B<sub>3</sub>-Mangelkrankheit Pellagra („raue Haut“) auf, die sich vor allem durch Ausschläge an den Hautpartien, die dem Sonnenlicht ausgesetzt sind (Handrücken, Nacken und Gesicht) äußern. Die überwiegende Ernährung mit Mais, der wegen seines hohen Leucin- und niedrigen Tryptophangehaltes eine Pellagra-fördernde Wirkung hat, war die Hauptursache der weiten Verbreitung der Pellagra in Südamerika Anfang des 20. Jahrhunderts.

Sind Sie ausreichend mit Vitamin B<sub>3</sub> versorgt oder lässt die Zufuhr an diesem wichtigen Mikrovitalstoff zu wünschen übrig? Checken Sie Ihre Risikofaktoren und Vitamin-B<sub>3</sub>-Mangelsymptome.

### Vitalstoff-Check

| Zeilen Nr | Kriterien  | Ja                       |
|-----------|--|--------------------------|
| 1         | <b>Ernährung und Lebensstil</b>                          |                          |
| 2         | <b>Ernährung und Lebensstil</b>                          |                          |
| 3         | Ich bin strenger Vegetarier                              | <input type="checkbox"/> |
| 4         | Ich ernähre mich eiweiß- und damit auch tryptophanarm    | <input type="checkbox"/> |
| 5         | <b>Mangelsymptome</b>                                    |                          |
| 6         | <b>Vitamin B<sub>3</sub>-Mangelsymptome</b>              |                          |
| 7         | Ständig bin ich müde oder erschöpft, habe keinen Appetit | <input type="checkbox"/> |

- 8 Ich leide unter Unruhe, depressiven Verstimmungen, Angstzuständen, Schlafstörungen oder Verwirrtheit
- 9 Ich bin leicht reizbar oder aggressiv
- 10 Meine Haut ist gerötet, rissig und schuppt sich - vor allem an Körperstellen, die der Sonne ausgesetzt sind
- 11 An den Mundwinkeln habe ich schmerzhafte Spalten oder Risse, die Mundschleimhaut ist verändert oder ich verspüre ein Zungenbrennen
- 12 Ich habe Verdauungsstörungen, häufigen Durchfall
- 13 **Risikogruppen**
- 14 **Ich gehöre zu einer der folgenden Risikogruppen:**
- 15 Ältere Menschen (> 65 Jahre)
- 16 Leistungssportler (vor allem Ausdauersport)
- 17 Personen mit Vitamin B<sub>2</sub>-Mangel
- 18 Schwangere
- 19 Stillende
- 20 stressgeplagte Menschen
- 21 **Erkrankungen mit erhöhtem Niacinbedarf**
- 22 **Ich bin von einer der folgenden Erkrankungen betroffen:**
- 23 Aids / HIV-Infektion
- 24 Arthrose
- 25 Durchblutungsstörungen
- 26 Krebs
- 27 Magen-Darm-Erkrankungen
- 28 psychische Störungen
- 29 Schlafstörungen
- 30 Sonnenallergie
- 31 Störungen des Fettstoffwechsels (erhöhte Triglyzerid- und LDL-Werte, niedriges HDL)
- 32 **Arzneimittel**
- 33 **Ich nehme regelmäßig eines der folgenden Medikamente ein:**
- 34 Aids-Therapeutika
- 35 Antiepileptika

- |    |                                  |                          |
|----|----------------------------------|--------------------------|
| 36 | immununterdrückende Arzneimittel | <input type="checkbox"/> |
| 37 | Paracetamol                      | <input type="checkbox"/> |
| 38 | Parkinsonmittel                  | <input type="checkbox"/> |
| 39 | Schlafmittel                     | <input type="checkbox"/> |
| 40 | Tuberkulosemittel                | <input type="checkbox"/> |

Auswertung Ihres Vitalstoff-Checks