



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Überblick

Vitamine

Vitamin B3 (Niacin, Niacinamid)

Wichtige Funktionen

Energiegewinnung, Auf- und Umbau von Eiweiß, Fetten und Kohlenhydraten, Reparatur der Erbsubstanz (DNA)

Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 13 - 17 mg
Kinder: 10 - 18 mg (Kinder von 4 bis 15 Jahre)

Lebensmittelquellen

Fisch, Pilze, Innereien, Geflügel

Mangelsymptome

Reizbarkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Depressionen, Neigung zu Sonnenallergie mit geröteter, rauer Haut, Magenentzündung, Darmentzündung

Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Strenge Vegetarier, hoher Alkoholkonsum, eiweißarme Ernährung

Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

L-Dopa, Paracetamol, Diazepam, Antiepileptika

Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Fettstoffwechselstörungen (Niacin = Nicotinsäure), AIDS (HIV), Krebs, Sonnenallergie (Niacinamid)



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

20 mg bis mehrere g

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.