

Was ist Niacin?

Niacin oder Vitamin B3 gehört zum Vitamin-B-Komplex. Diese wichtige Vitamin-Familie kommt überall dort in unserem Körper zum Einsatz, wo Energie produziert wird und Organe regeneriert werden.

Niacin wird aus der Nahrung aufgenommen und im Körper zu seiner aktiven Form Niacinamid umgewandelt. Als Baustein von Enzymen wirkt Vitamin B3 bei mehr als 200 Reaktionen im Stoffwechsel mit.

Warum brauchen wir Niacin?

Niacin spielt eine wichtige Rolle im antioxidativen System des Organismus. Besonders in der Leber kann es den Schutz vor Schäden durch Pestizide, Chemikalien, Alkohol und Medikamente erhöhen.

Niacin ist wichtig für die Gesundheit von Haut und Gelenken (Knorpelverschleiß).

Zusammen mit Chrom bildet Vitamin B3 den sogenannten Glukose-Toleranz-Faktor (GTF). Der GTF unterstützt Insulin bei der Regulierung des Blutzuckers. GTF dient sozusagen als Tor zur Aufnahme des Zuckers in die Körperzellen. Niacin vermindert dadurch das Hungergefühl bei Diäten.

Niacin ist unerlässlich für die Energiegewinnung. Es ist ein Baustein des körpereigenen Energielieferanten NAD (Nicotinamid-Adenin-Dinukleotid).

Niacin trägt zur Besserung von Kopfschmerzen bei, vor allem wenn diese mit Migräne oder vor der Menstruation auftreten.

Vitamin B3 wird im Körper nur in geringem Umfang gespeichert, so dass eine regelmäßige tägliche Aufnahme mit der Nahrung erforderlich ist, um ein Defizit zu vermeiden.

Wann wird mehr Niacin gebraucht?

Niacin wird im Körper auch aus der essentiellen (lebensnotwendigen) Aminosäure Tryptophan gebildet. Wenn in der Nahrung wenig Niacin enthalten ist und außerdem ein Mangel an Tryptophan vorliegt, können innerhalb von wenigen Wochen Mangelerscheinungen auftreten.

Durch die Einnahme von Medikamenten gegen psychische Erkrankungen kann es zu einem Mangel an Vitamin B3 kommen. Auch ein erhöhter Alkoholkonsum verbraucht die B3-Reserven.

Bei Fieber, schweren Erkrankungen und Verletzungen reagiert der Körper mit vermehrtem Eiweißabbau, wodurch sich der Niacinbedarf stark erhöht.

Woran erkennt man einen Mangel an Niacin?

Wem Niacin fehlt, dem geht zu viel „auf die Nerven und unter die Haut“. Das zeigt sich z. B. in geröteten, rissigen und schuppigen Hautflecken an den Körperstellen, die dem Sonnenlicht ausgesetzt sind (Ellenbogen, Knie, Handrücken, Unterarme).

Auch aufgesprungene Lippen und Entzündungen der Zunge können Anzeichen eines Niacinmangels sein.

In schweren Fällen kann es zu psychischen Störungen mit Angstzuständen, Schlaflosigkeit, Gereiztheit und Kopfschmerzen kommen.

In welchen Lebensmitteln kommt Niacin vor?

Niacin ist relativ stabil gegen Hitze, wird aber in das Kochwasser ausgewaschen. Niacin aus Getreide wird nur zu einem geringen Teil vom Körper resorbiert.

Von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung wird eine tägliche Niacin-Aufnahme von 13 mg (Frauen) bis 16 mg (Männer) empfohlen, um einem Mangel vorzubeugen.

Diese Menge ist z. B. in 300 g Champignons, 100 g Erdnüssen, 100 g Kalbsleber oder 150 g Heilbutt enthalten.

Was ist das Besondere an FOOD STATE Niacin?

In FOOD STATE Niacin liegt das Vitamin B3 bereits in der aktiven Form vor, wie sie sonst erst im Organismus entsteht (Niacinamid).

Das FOOD STATE Niacin ist mit Proteinen, essentiellen Fettsäuren und Enzymen, die natürlicherweise in der lebenden Zelle zusammen mit Vitamin B3 vorkommen, in einer Lebensmittelmatrix angereichert, die enzymatisch aus *Lactobacillus bulgaricus* gewonnen wird.

Der Körper kann FOOD STATE Niacin sofort nutzen, da es in dieser Form eine hohe biologische Verfügbarkeit hat.

Aus vergleichenden Untersuchungen wissen wir, dass der Organismus FOOD STATE Niacin um fast 400% besser verwertet als isoliertes Vitamin B3.

FOOD STATE Niacin ist frei von genverändertem Material, Weizen, Gluten, Zucker, Soja, Stärke, Farb- und Aromastoffen sowie Konservierungsmitteln.

Für Vegetarier und candidasensitive Personen geeignet.

Verzehrempfehlung

Täglich 1 Tablette FOOD STATE Niacin (50 mg) am besten zusammen mit Vitamin-B-Komplex.

FOOD STATE Niacin unterstützt die Gesundheit bei:

- Einnahme von Medikamenten
- Energiemangel
- Gelenksbeschwerden
- Hautreizungen
- Diäten
- Knochenschmerzen
- Kopfschmerzen
- Muskelschwäche
- Reizbarkeit
- Schlaflosigkeit
- Sonnenallergie
- Umweltbelastung
- Unterzuckerung

Fit **Sein**
Gesundheitsprodukte
Am Schulfang 5a, D-84172 Buch
Tel: 08709 - 900 4190, Fax 4189
eMail: info@fitsein.de
www.foodstate.de

NATUR VITAL

FOOD STATE V2
NIACIN
VITAMIN B3

