

# VitaminB3

Code: 0906 (60 Kapseln)



**Vitamin B3**, auch als **Niacin** bekannt, dient als kritischer Cofaktor für die Zersetzung und Assimilierung komplexer Kohlenhydrate, Proteine und Fette. Außerdem wirkt es positiv auf die Lipidprofile im Blut, fördert den guten Zustand des Nervensystems, unterstützt das Kreislaufsystem und sorgt für eine gesunde Haut.

Das NAHANI-Produkt **VitaminB3** liefert pro Kapsel **375 mg Inositol-Hexanicotinat** als **flush-freie Form des Niacins**, die weder Hautrötungen, Hitzewallungen noch Juckreiz aufgrund der Freisetzung von Histamin auslöst, wie es bei dem üblichen Niacin der Fall sein kann.

*GESUNDHEITSBEZOGENE ANGABEN (EU-Verordnung Nr. 432/2012):* Vitamin B3 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei. Es fördert die Erhaltung normaler Haut und Schleimhäute sowie die Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

## ZUTATEN:

Inositolhexanicotinat (Vitamin B3), Füllstoff: Mikrokristalline Cellulose, Trennmittel: Magnesiumsalze von pflanzlichen Speisefettsäuren und Siliciumdioxid, pflanzliche Kapsel (Überzugsmittel: Hydroxypropylmethylcellulose; reines Wasser)

## NÄHRWERTE:

**1 Kapsel (580 mg)**

Niacin (Vitamin B3) flush frei  
(aus 375 mg Inositolhexanicotinat)..... 341 mg NE (2.131 %\*)

\*NRV: Nährstoffbezugswert in %

**Energiestoffwechsel  
Nervensystem  
psychische Funktion  
Haut und Schleimhäute  
bei Müdigkeit und Ermüdung**

Inositolhexanicotinat 375 mg/Kapsel  
Flush frei

## IST ERHÄLTlich ZU:

60 Kapseln

## VERZEHREMPFEHLUNG:

Täglich 1 Kapsel zu einer Mahlzeit

## HINWEIS:

Während der Schwangerschaft und Stillzeit, in besonderen medizinischen Situationen sowie bei der Einnahme von Medikamenten sollten Sie vor der Einnahme Ihren Therapeuten fragen

**Vitamin B3** ist eines der acht wasserlöslichen Vitamine der B-Gruppe. Der Begriff Niacin bezieht sich auf die „Nicotinsäure“ und das „Nicotinamid“ (auch Niacinamid genannt). Beide werden zur Bildung von Coenzymen genutzt. Die ausreichende Aufnahme von Niacin ist wichtig, um dem Körper zu helfen, Lebensmittel in Glukose umzuwandeln, die wiederum für die Produktion von Energie, Makromolekülen einschließlich Fettsäuren und Cholesterin, sowie für die Reparatur der DNS und die Stressantwort genutzt wird.<sup>1-3,6-8</sup>

Inositol-Hexanicotinat besteht aus sechs Niacin-Molekülen, die mit einem Inositol-Molekül verbunden sind. Inositol wurde früher ebenfalls als ein B-Vitamin bezeichnet. Sobald diese Verbindung in den Körper gelangt, beginnt sich das Molekül langsam zu lösen und das Niacin gelangt schrittweise in den Kreislauf, wo es dann wirken kann. Durch das Inositol wird die Freisetzung des Niacins verzögert und erreicht seine maximalen Serumkonzentrationen rund 10 Stunden nach der Aufnahme. Auf diese Weise wird das Risiko der Hautrötung auf ein Minimum reduziert. Inositol verzögert somit die Verstoffwechslung von Niacin und erleichtert dadurch dessen schrittweise Freisetzung in den Organismus. Dies wiederum verhindert „Hitzewallungen“ (Flush-Effekt).<sup>4</sup>

Deshalb ist flush-freies Niacin besonders gut für Menschen geeignet, die eine Ergänzung mit hohen Dosen von Niacin benötigen, bei dessen Aufnahme jedoch unter Hautrötungen und Juckreiz leiden.

# VitaminB3

Code: 0906 (60 Kapseln)



Niacin wird im Organismus schnell absorbiert. Es unterstützt den Energiestoffwechsel und wirkt gegen Müdigkeit und Ermüdung. Weiterhin fördert es den einwandfreien Zustand des Nervensystems, verbessert das Kreislaufsystem, hält die Haut gesund und stabilisiert den Blutzucker.<sup>5-8</sup>

## Klinische Studien:

- **Lipidwerte im Blut:** Randomisierte, mit Placebo kontrollierte Doppelblindstudie (3.414 Patienten). Verbesserung der Lipidwerte im Blut (Reduzierung von Triglyceriden und Erhöhung von HDL) bei Anwendung von Statinen mit Niacin-Dosen in Höhe von 1.500-2.000 mg.<sup>9</sup>
- **Atherosklerose:** Randomisierte, mit Placebo kontrollierte Doppelblindstudie (167 Patienten). Verringerung des Fortschritts der Atherosklerose bei Anwendung von Statinen mit Niacin-Dosen in Höhe von 500-1.000 mg während 12 Monaten.<sup>10</sup>
- **Alzheimer:** In einer prospektiven Studie wurde untersucht, ob eine Verbindung zwischen der Aufnahme von Niacin über die Ernährung und der Alzheimerkrankheit besteht. Niacin scheint in Hinblick auf die Entwicklung der Alzheimerkrankheit und kognitiver Beeinträchtigungen schützend zu wirken.<sup>11</sup>
- **Vorbeugung von Hautkrebs:** Randomisierte, mit Placebo kontrollierte Doppelblindstudie (386 Patienten). Eine tägliche Dosis von 1.000 mg Nicotinamid (eine Form des Niacins) verringert das Risiko von nicht-melanozytärem Hautkrebs.<sup>12</sup>

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass **Vitamin B3** folgende positive Auswirkungen hat:

- es fördert die normale Funktion des **Energiestoffwechsels** und des **Nervensystems**
- es fördert die Gesundheit von **Haut** und **Schleimhäuten**
- es ist hilfreich bei der **Bekämpfung von Herzkreislauf-Erkrankungen**
- es trägt zur **Verbesserung des Lipidprofils** bei.

## **Literatur:**

- 1 Alderman, J. D., Pasternak, R. C., Sacks, F. M., Smith, H. S., Monrad, E. S., & Grossman, W. (1989). Effect of a modified, well-tolerated niacin regimen on serum total cholesterol, high density lipoprotein cholesterol and the cholesterol to high density lipoprotein ratio. *The American journal of cardiology*, 64(12), 725-729.
- 2 Cervantes-Laurean D, McElvaney NG, Moss J. (2012). Niacin. In: Ross, A. C., Caballero, B., Cousins, R. J., Tucker, K. L., & Ziegler, T. R. *Modern nutrition in health and disease* (No. Ed. 11). Lippincott Williams & Wilkins.
- 3 Brown, B. G., Zhao, X. Q., Chait, A., Fisher, L. D., Cheung, M. C., Morse, J. S., ... & Albers, J. J. (2001). Simvastatin and niacin, antioxidant vitamins, or the combination for the prevention of coronary disease. *New England Journal of Medicine*, 345(22), 1583-1592.
- 4 Knopp, R. H. (2000). Evaluating niacin in its various forms. *The American journal of cardiology*, 86(12), 51-56.
- 5 Greenbaum, C. J., Kahn, S. E., & Palmer, J. P. (1996). Nicotinamide's effects on glucose metabolism in subjects at risk for IDDM. *Diabetes*, 45(11), 1631-1634.
- 6 Garg, A., Sharma, A., Krishnamoorthy, P., Garg, J., Virmani, D., Sharma, T., ... & Sikorskaya, E. (2017). Role of niacin in current clinical practice: a systematic review. *The American journal of medicine*, 130(2), 173-187.
- 7 Combs Jr, G. F., & McClung, J. P. (2016). Chapter 13 – Niacin. In: *The vitamins: fundamental aspects in nutrition and health*. Academic press.
- 8 Lule V, et al. (2016). Niacin. *Encyclopedia of Food and Health*. 63-72.
- 9 Aim-High Investigators. (2011). Niacin in patients with low HDL cholesterol levels receiving intensive statin therapy. *New England Journal of Medicine*, 365(24), 2255-2267.
- 10 Taylor, A. J., Sullenberger, L. E., Lee, H. J., Lee, J. K., & Grace, K. A. (2004). Arterial Biology for the Investigation of the Treatment Effects of Reducing Cholesterol (ARBITER) 2: a double-blind, placebo-controlled study of extended-release niacin on atherosclerosis progression in secondary prevention patients treated with statins. *Circulation*, 110(23), 3512-3517.
- 11 Morris, M. C., Evans, D. A., Bienias, J. L., Scherr, P. A., Tangney, C. C., Hebert, L. E., ... & Aggarwal, N. (2004). Dietary niacin and the risk of incident Alzheimer's disease and of cognitive decline. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 75(8), 1093-1099.
- 12 Chen, A. C., Martin, A. J., Choy, B., Fernández-Peñas, P., Dalziel, R. A., McKenzie, C. A., ... & Damian, D. L. (2015). A phase 3 randomized trial of nicotinamide for skin-cancer chemoprevention. *New England Journal of Medicine*, 373(17), 1618-1626.

Die empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden. Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und gesunde Lebensweise verwendet werden

Kühl, trocken und dunkel lagern. Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren

Das Produkt ist **ohne Zusatz von:** Zucker, Stärke, Hefe, Weizen, Milch, Ei, Soja, Zitrusfrüchten, künstlichen Farb-, Geschmacks- und Konservierungsstoffen

**NAHANI**-Produkte sind nicht-rezeptpflichtige Nahrungsergänzungsmittel

Die hier aus der Fachliteratur zusammengestellten Informationen ersetzen nicht den medizinischen Rat eines Therapeuten