

VITAMIN B3 (NIACIN)

Vitamin B3 ist ein wasserlösliches Vitamin. B3 hilft mit die Nährstoffe Zucker, Eiweiß und Fett auf- und abzubauen. Um genügend Energie und Kraft aus der täglichen Nahrung zu gewinnen benötigen wir Vitamin B3.

Dafür benötigt unser Körper Vitamin B3:

- Niacin trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei
- Niacin trägt zur Erhaltung normaler Haut bei
- Niacin trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei
- Niacin trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei
- Niacin trägt zur normalen psychischen Funktion bei
- Niacin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei

Täglicher Bedarf gemäß D-A-CH Referenzwerte:

Kinder/Jugendliche: 8 bis 17 mg/Tag, Frauen: 11 bis 13 mg/Tag, Männer: 14 bis 16 mg/Tag
höherer Bedarf für Schwangere und Stillende: ja

Wann sollte besonderer Wert auf die Zufuhr von Vitamin B3 gelegt werden:

In Schwangerschaft und Stillzeit
Bei vegetarischer oder veganer Ernährung mit geringem Vollkornanteil
Bei einseitiger Ernährung
Bei erhöhtem Konsum von Alkohol

Vorkommen:

Leber, Muskelfleisch, Kaffee, geröstete Erdnüsse, ...

Enthalten in folgenden Sanatur Produkten:

SPIRU® B-Vitamin Complex

SPIRU® Vital Plus

Rhodiola rosea Plus

