Vitamine B3

**Vroeger dacht men dat er maar één vitamine B was. Later bleek vitamine B uit meerdere afzonderlijke vitamines te bestaan.**

Niacine is de officiële naam voor vitamine B3.

In voeding kan **niacine** aanwezig zijn als **nicotinezuur** of **nicotinamide.**

Je vindt het vooral in vlees en vis, graanproducten, groenten en fruit**.**

**Een tekort aan de vitamine b3, komt niet snel voor. In bepaalde delen waar maïs het hoofdvoedsel is ontstaat sneller een tekort.**

**Door een tekort kun je de ziekte pellagra krijgen wat in het Italiaans ‘ruwe huid’ betekend. Er wordt wel gezegd dat pellagra de ziekte van de ‘4 d’s’ is.**

**- diaree**

**- dermatitis**

**- dementie**

**- dood**

**Bijwerkingen overdosis vitamine B3.**

**- Blozen van de huid. (flush) kan 20 tot 30 minuten erna optreden**

**- leverbeschadiging**

**- verhoging van het bloedsuikergehalte**

**- huidafwijkingen**

**- diarree**

**Vitamine B3 speelt een rol bij het vrijmaken van energie in de lichaamscellen en bij de werking van het zenuwstelsel. Verder is het belang voor een gezonde huid.**

|  |  |
| --- | --- |
| Bevolkingsgroep | ADH in mg |
| Zuigelingen | 2 |
| Kinderen | 7-11 |
| Volwassen mannen | 17 |
| Volwassen vrouwen | 13 |
| Zwangere vrouwen | 17 |