

Škola za medicinske sestre Vinogradska, Zagreb

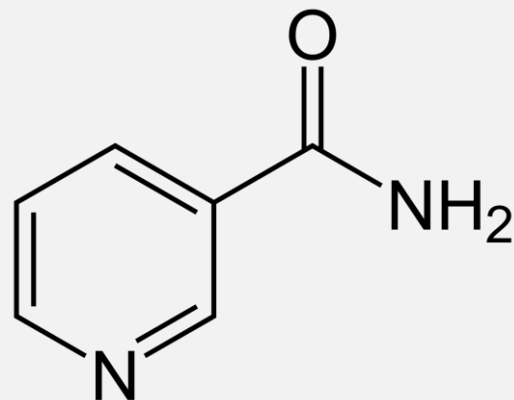
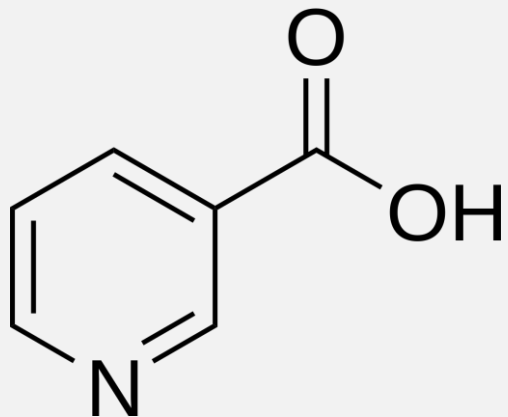
Biokemija

# VITAMIN B<sub>3</sub>

Marta Krnjak, 3.D

## UVOD U VITAMIN B<sub>3</sub>

- Vitamin B skupine, topljiv u vodi
- Niacin ili nikotinska kiselina, pojavljuje se i kao amid te kiseline – nikotinamid
- U našem organizmu se može stvoriti iz triptofana, ako se on u dovoljnim količinama unosi hranom.



# ULOGA VITAMINA

- 
- Pomaže u sintezi spolnih hormona i hormona stresa
- Učinkovit je i u poboljšavanju cirkulacije
- Doprinosi normalnoj psihološkoj funkciji i funkciji živčanog sustava
- Stvara energiju te smanjuje umor i iscrpljenost
- Bitna komponenta dvaju koenzima ( $\text{NAD}^+$  i  $\text{NADP}^+$ ), koji imaju ključne uloge u oksidaciji i redukciji pri staničnoj izmjeni tvari

# VITAMIN B<sub>3</sub> U HRANI



## VITAMIN B<sub>3</sub> U HRANI

- 1 tableta dnevno
- Dodatak prehrani
- u dozi iznad 20 mg može uzrokovati crvenilo kože kod osjetljivih osoba



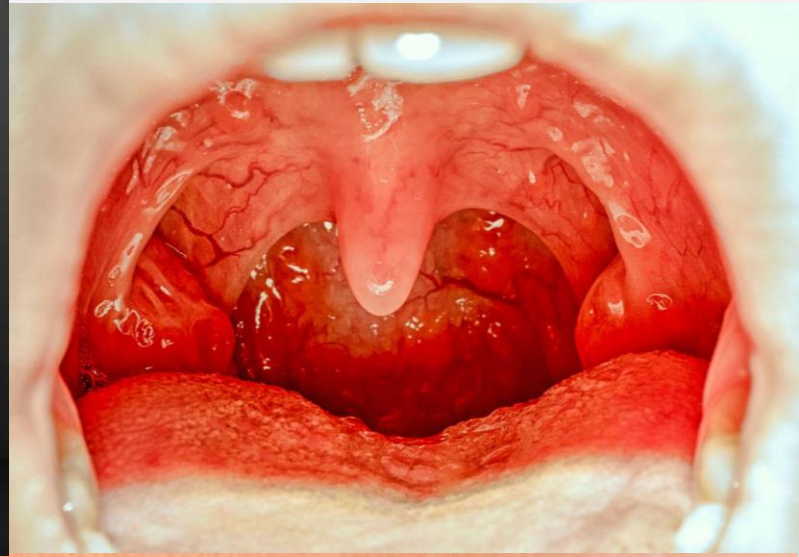


## POVEČAN UNOS VITAMINA B<sub>3</sub>

- Simptomi: mučnina, povraćanje, slabost, suhoća i svrbež kože, vrućica, često mokrenje, pojačana žeđ, bolovi u zglobovima, grčevi u mišićima, oticanje nogu...

# MANJAK VITAMINA

- Simptomi: umor, povraćanje i depresija
- Teški nedostatak vitamina dovodi do pelagre
- Simptomi pelagre: popucala koža koja se ljušti, proljev, pečenje u ustima i otečeni crveni jezik



PREPORUČENE  
DNEVNE DOZE  
NIACINA

SKUPINA	DOB	RDA(mg)
Dojenčad	0-6 mj.	2
	7-12 mj.	4
Djeca	1-3 god.	6
	4-8 god.	8
	9-13 god.	12
Dječaci	14-18 god.	16
Djevojčice	14-18 god.	14
Muškarci	Iznad 19 god.	16
Žene	Iznad 19 god.	14
Trudnice		18
Dojilje		17



# LITERATURA

- <https://www.fitness.com.hr/prehrana/nutricionizam/Niacin-vitamin-b3.aspx>
- [https://vitamini.hr/dodaci-prehrani\\_1/vitamin-b3-2647/](https://vitamini.hr/dodaci-prehrani_1/vitamin-b3-2647/)
- <https://www.terra-organica.hr/niacin-tablete-kapsule-kal-gdje-kupiti-lijek-kolesterol-dijabetes.html>
- <https://naturashop.com.hr/836-vitamin-b3-niacin-tablete.html>
- Petković Peroković V., Verbanac D. i Weygand – Đurašević I. (2014.) *Biokemija*, Zagreb: Školska knjiga