

Škola za medicinske sestre Vinogradska, Zagreb

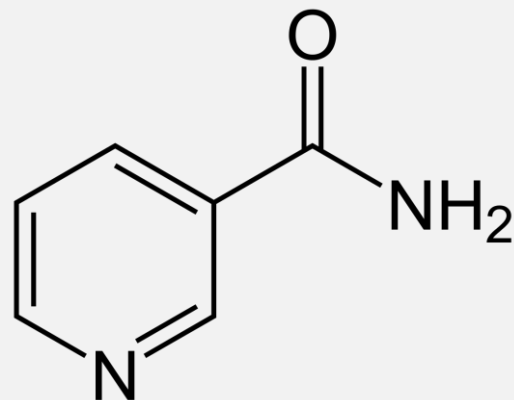
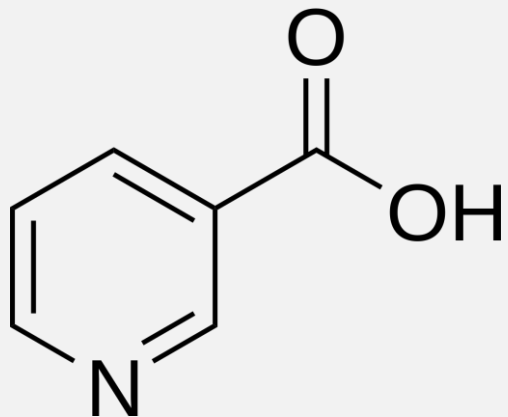
Biokemija

VITAMIN B₃

Marta Krnjak, 3.D

UVOD U VITAMIN B₃

- 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 (NAD^+ i NADP^+), koji imaju ključne uloge u oksidaciji i redukciji pri staničnoj izmjeni tvari

VITAMIN B₃ U HRANI



VITAMIN B₃ U HRANI

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



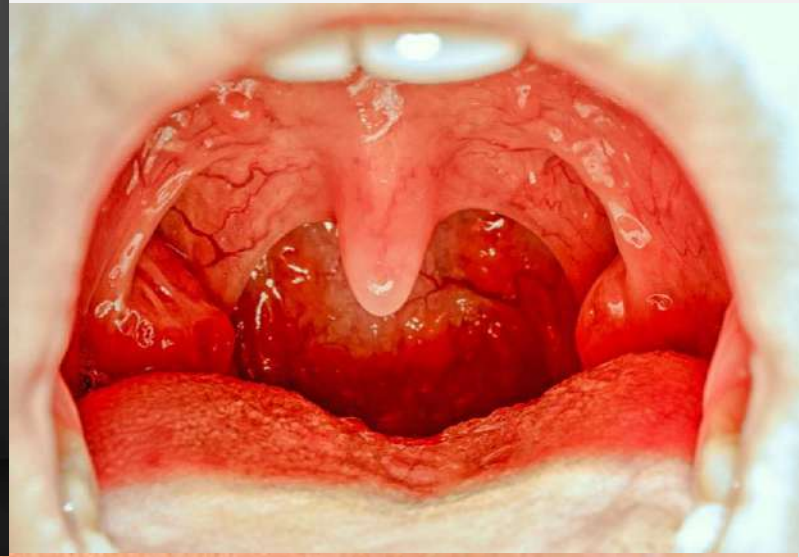


POVEČAN UNOS VITAMINA B₃

- 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://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