TORRE
Die natürlich-Apotheken

Kompetenzboard

Titel: Vitamin B3: Dosierung, Nicotinamid und Flush-Risiko

Fallnummer: 51

Datum: 13.11.2026

Anfrage:

Eine Kundin hat ein Glas **Vitamin B Komplex Premium** gekauft. Ihr ging es dabei vor allem um **Vitamin B12** und **Vitamin B6**.

Zu Hause stellte sie fest, dass **Niacin mit 100 mg** enthalten ist. Dies verunsicherte sie, da sie im Internet einen Tagesbedarf von ca. **15 mg** recherchiert hatte. Sie befürchtete einen **Flush** sowie mögliche negative Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System.

Die Erklärung, dass es sich um therapeutische Dosierungen handelt, konnte die Kundin nicht zufriedenstellen. Das bereits geöffnete Glas wurde in ein anderes Präparat umgetauscht.

Fragen:

1. Aus welchem Grund ist Niacin in dieser Dosierung enthalten, und wie kann dies künftig gegenüber Kunden besser kommuniziert werden, auch im Hinblick auf mögliche Risiken?
2. Gibt es die Möglichkeit, das geöffnete Glas aus Kulanz zu tauschen?

Antwort:

Hier die Antwort unseres pharmazeutischen Teams:

Beim **Vitamin B-Komplex Premium** handelt es sich um ein Präparat mit **therapeutischen Dosierungen** der enthaltenen B-Vitamine. Die höheren Mengen sind bewusst gewählt und gehen über den täglichen Nährstoffbedarf hinaus, um eine gezielte Versorgung in bestimmten Situationen zu ermöglichen.

Bezüglich des enthaltenen **Vitamin B3 (Niacin)** ist wichtig zu wissen, dass es hierfür keine gesetzlich festgelegten Höchstmengen gibt. Der von der EFSA (Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit) festgelegte **Safe Upper Intake Level (UL)** für Niacin in Form von **Nicotinamid** – der Form, die im Produkt verwendet wird – liegt bei **900 mg pro Tag**.

Mit **100 mg pro Tagesportion** liegt das Produkt somit deutlich unter diesem Wert.

Der häufig recherchierte **Flush-Effekt** tritt ausschließlich bei **Nicotinsäure** als Niacin-Form auf. Da das Produkt **Nicotinamid** enthält, ist dieser Effekt nicht zu erwarten.

Für die Beratung kann daher hilfreich sein, den Unterschied zwischen dem empfohlenen Tagesbedarf zur Vermeidung eines Mangels und therapeutisch eingesetzten Dosierungen zu erläutern sowie darauf hinzuweisen, dass die verwendete Niacin-Form **kein Flush-Risiko** birgt.

Das bereits geöffnete Glas kann in diesem Fall aus Kulanz zurückgenommen bzw. unkompliziert umgetauscht werden.

Hinweis: Unsere Empfehlungen basieren auf bestem Wissen und Gewissen sowie auf den Inhalten der regulationspharmazeutischen Ausbildung bei TORRE. Sie dienen der Unterstützung Ihrer pharmazeutischen Beratung und ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Therapie. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir im Rahmen der gesetzlichen Vorgaben keine Haftung für die Umsetzung übernehmen können.