



Pacjent: Po dobio, mój ostatni wynik badania profilu lipidowego, określającego poziom cholesterolu we krwi wykazał, że mogę być w grupie ryzyka wystąpienia w przyszłości chorób serca ze względu na zbyt niski poziom dobrego cholesterolu HDL (lipoprotein wysokiej gęstości). Czytałem, że [niacyna](#) mogłaby pomóc podnieść stężenie HDL, jednak mój lekarz powiedział, że jej stosowanie jest niebezpieczne. Komu powinienem wierzyć?

Dr William Davis: Pana lekarz mógłby mieć rację, jeśli żylibyśmy w połowie lat 80-tych. Od tamtego czasu, nauczyliśmy się jak używać niacynę (witaminę B3) w sposób bezpieczny i skuteczny. Niestety, wielu lekarzy nie nadrobiło jeszcze zaległości bądź nadal tkwią w przekonaniu, że jedynie leki statynowe, obniżające cholesterol, zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Osobiście, przepisuję niacynę tysiącom pacjentów, jako część naszego programu leczenia schorzeń serca. W rzeczywistości, niacyna jest najbliższa idealnej formie leczenia, która usuwa większość przyczyn choroby wieńcowej serca.

Dr. William Davis jest kardiologiem praktykującym w Milwaukee, stanie Wisconsin. Autor książki pt. „Track Your Plaque: The only heart disease prevention program that shows you how to use the new heart scans to detect, track, and control coronary plaque.”.

Należącą do witamin z grupy B – **niacynę**, znaną również pod nazwą **kwasy nikotynowy**, znaleźć możemy w czerwonym mięsie, drobiu, fasoli i zbożu.

Czy kiedykolwiek przyjmowałeś w formie tabletek kompleks witamin z grupy B, które wywoływały dziwne uczucie pieczenia na skórze? Jeśli odpowiedź brzmi – tak, to doświadczyłeś działania niacyny. Odgrywa ona kluczową rolę w produkcji energii, ekspresji genów i syntezie hormonów. Ludzki organizm nie potrafi funkcjonować bez jej obecności.

Zalecane dzienne spożycie (z ang. RDA) niacyny w odniesieniu do profilaktyki **pelagry** (potencjalnie śmiertelnej choroby spowodowanej przez niedobór witaminy B3, której objawy obejmują m.in. biegunkę, zapalenie skóry) to **16 mg/dzień** dla mężczyzn i **14 mg/dzień** dla kobiet. W dziewiętnastym wieku zachorowalność na pelagrę była bardzo powszechna w Stanach Zjednoczonych. Na szczęście, obecnie

Niacyna w walce o poprawę zdrowia układu sercowo-naczyniowego

problem praktycznie nie istnieje, a przypadki zachorowań pojawiają się sporadycznie.

Przyjmowanie niacyny w dawkach większych niż zalecane przez RDA, niesie ze sobą szereg korzyści zdrowotnych:

- **20-30%** wzrost stężenia lipoprotein o dużej gęstości (HDL). Żaden inny środek bez recepty (a zaledwie kilka leków farmaceutycznych) nie działa tak skutecznie.
- Redukcja małych cząsteczek lipoprotein o niskiej gęstości (małe LDL), które są istotną, choć dotąd niedocenianą, przyczyną chorób serca. Niacyna jest najskuteczniejszym, znanym czynnikiem radzącym sobie z tym problemem.
- **30%** redukcja trójglicerydów. Niacyna, jest jeszcze skuteczniejsza w połączeniu z olejem rybim (dawka - 4000 mg/dzień oleju, zapewnia 1200 mg EPA/DHA).
- Redukcja cząsteczek lipoprotein o bardzo małej gęstości VLDL.
- Redukcja lipoproteiny(a) - Lp(a). Żadna inna terapia nie była tak silna w redukcji genetycznie uwarunkowanego wysokiego poziomu Lp(a), który znajduje się wśród najpoważniejszych czynników ryzyka chorób serca.
- Redukcja lipoprotein o niskiej gęstości (LDL), zazwyczaj o **20-40 mg/dL** (5-25%).



Niacyna blokuje uwalnianie kwasów tłuszczowych z komórek tłuszczowych, które przedostają się do wątroby, co przekłada się na obniżenie poziomu cząsteczek VLDL. To z kolei prowadzi do redukcji małych LDL i podwyższenia HDL.[1] Niacyna wspomaga także funkcje śródbłonna i aktywność syntazy tlenu azotu.

Korzyści jakie niesie ze sobą niacyna, nie ograniczają się jedynie do jej wpływu na markery ryzyka choroby sercowo-naczyniowej. Badanie Coronary Drug Project jako pierwsze wykazało, że istotnie redukuje również ryzyko zawału serca. Wyniki badania ujawniły, że wśród 1000 pacjentów po przebytych zawałach serca, którzy przyjmowali **300 mg/dzień** niacyny (o natychmiastowym uwalnianiu/postać krystaliczna) przez okres 6 lat, częstotliwość ponownego ataku serca (nie zakończonego zgonem) było o **27% niższe**, a udarów o **26 %**. [2]

W czasie trwania badania **HATS** (HDL-Atherosclerosis Treatment Study), 160 uczestników przyjmowało niacynę i symwastatynę (Zocor®) bądź placebo. W porównaniu do grupy kontrolnej, wśród osób

Niacyna w walce o poprawę zdrowia układu sercowo-naczyniowego

przyjmujących połączenie witaminy i leku zaobserwowano **90%** redukcję śmiertelności i przypadków zawału mięśnia sercowego w przeciągu 3 lat.[3] Innymi słowy, problemy wieńcowe zostały niemal całkowicie wyeliminowane. Pomimo, że liczebność próby badawczej była niewielka, wyniki testu były imponujące. A zatem, redukcja osiągnięta w próbie HATS na poziomie 90% jest godna uwagi.

Pomimo korzyści zdrowotnych jakie niesie ze sobą przyjmowanie niacyny, wielu lekarzy nigdy nie nauczy się jak w sposób bezpieczny jej używać. Zapominając o jej skuteczności, preferują przepisywanie swoim pacjentom leków statynowych. Niacyna stosowana pojedynczo bądź w połączeniu z innymi preparatami (w szczególności z olejem rybim) może być istotnym czynnikiem zwalczającym choroby serca.

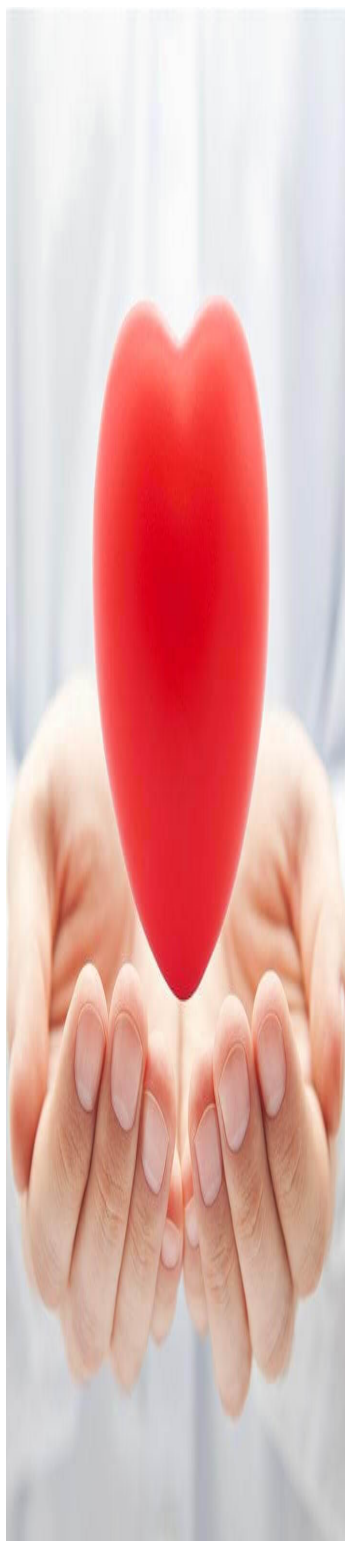
Imponująca jest również **kwestia bezpieczeństwa** zażywania niacyny. Jednakże pierwsze próby stosowania w latach 80-tych preparatów o bardzo powolnym uwalnianiu nauczyło nas ważnej lekcji: niacyna jest bezpieczna, pod warunkiem, że na jej działanie wystawimy wątrobę tylko przez kilka godzin. Jest ona w końcu tylko witaminą B3. Jednak 24-godzinna, codzienna ekspozycja przez dłuższy czas może być toksyczna dla wątroby. Dlatego też niacyna o bardzo spowolnionym uwalnianiu, której wysoki poziom długo utrzymywał się we krwi, powodowała toksyczną chorobę wątroby u 10-20% osób przyjmujących ją w latach 80-tych. Niestety to doświadczenie sprawiło, że obecnie niektórzy lekarze boją się przepisywać niacynę swoim pacjentom. Dlatego też powinniśmy unikać preparatów o bardzo spowolnionym uwalnianiu.

Niacyna - dwie bezpieczne formy:

- **Natychmiastowe uwalnianie/postać krystaliczna niacyny.** Dostępna jako suplement diety jest niedroga i skuteczna. Niacyna uwalniania jest natychmiastowo i zazwyczaj wywołuje rumień - uczucie gorąca i swędzenia skóry. W związku z tym, zaleca się rozpoczęcie kuracji od niewielkich ilości - 250 mg. Aby dojść do docelowej dawki należy ją stopniowo zwiększać (o 250 mg co 4 tygodnie). Pacjenci przyjmujący ponad 500 mg/dzień powinno być pod kontrolą lekarza. Niektóre osoby przyjmują niacynę w niewielkich dawkach, 3 - 4 razy na dzień, aby rozłożyć jej ilość. Takie działania mogą być niebezpieczne: niacyny o natychmiastowym działaniu nie należy przyjmować częściej jak dwa razy dziennie.
- **Niacyna o wydłużonym uwalnianiu** jest to preparat uwalniany w czasie, który jednak nie działa tak wolno jak mniej bezpieczna niacyna **o spowolnionym uwalnianiu**, wywołująca skutki uboczne dotyczące wątroby. W porównaniu do preparatów **o natychmiastowym uwalnianiu**, ten rodzaj niacyny również rzadziej wywołuje rumień. Przykładowymi produktami są Slo-Niacin® (sprzedawany jest bez recepty) czy Niaspan® (lek sprzedawany na receptę).



Niacyna w walce o poprawę zdrowia układu sercowo-naczyniowego



Natomiast **niacyna o spowolnionym uwalnianiu** redukuje efekt rumienia poprzez wydłużony okres czasu jej uwalniania – ponad 12 godzin. Niestety większość tego typu preparatów jest niebezpieczna i w związku z tym nie polecana. Produkty nie wywołujące rumienia, takie jak heksanikotynian inozytolu i nikotynamid są powszechnie sprzedawane jako alternatywy dla niacyny. Jednak według przeprowadzonych doświadczeń nie są one skuteczne. Innymi słowy – nie ma rumienia, nie ma efektu.

Odpowiednia dawka niacyny zależy od zaburzenia jaką zarówno pacjent jak i jego lekarz – starają się

Niacyna w walce o poprawę zdrowia układu sercowo-naczyniowego

wyleczyć. Aby podnieść HDL i obniżyć małe LDL, dawka **750-1000 mg/dzień** zazwyczaj jest wystarczająca. Zwiększenie jej do **1500 mg/dzień** może dać nieco lepsze efekty. Aby zredukować LDL czy Lp(a), często stosuje się większą ilość (od 1000 mg do 4000-5000 mg/dzień). Jednak tak duże dawki powinny być przyjmowane jedynie pod kontrolą lekarza. Godny uwagi jest fakt, że już 3 miesięczna kuracja niacyną daje pełne spektrum korzyści w kwestii optymalizacji poziomu lipidów.

Jak wspomniano wcześniej, jedynym powszechnym, aczkolwiek niegroźnym efektem ubocznym niacyny jest rumień. Dla niektórych osób jest on na tyle dokuczliwy, że decydują się ją odstawić.

Rumieniowi, który porównuje się do wypieków pojawiających się w wyniku zawstydzenia, zwykle towarzyszy drażniące uczucie na twarzy, szyi i klatce piersiowej. Niektóre kobiety porównują go do napadów gorąca przy menopauzie. Efekt ten zazwyczaj utrzymuje się nie dłużej jak 20 minut. Tolerancja na niego pojawia się przy dłuższym stosowaniu, przeważnie po kilku tygodniach czy miesiącach. Rumień może pojawić się na początku kuracji jak i przy zwiększaniu dawki. W rzadkich przypadkach, mogą pojawić się silniejsze reakcje, przypominające wysypkę bądź pokrzywkę. W razie ich wystąpienia, należy skonsultować z lekarzem kontynuowanie terapii.

Istnieje kilka strategii, które można wykorzystać w celu znacznego zminimalizowania, a nawet wyeliminowania efektu rumienia:

- **Wypijanie dużych ilości wody.** Gdy pojawi się rumień należy natychmiast wypić 225-350 ml wody. Prawie w każdym przypadku problem znika w przeciągu kilku minut. Aby uniknąć nocnego wstawania do toalety by oddać mocz, najlepiej przyjmować niacynę do śniadania bądź obiadu. Jeśli z powodu choroby nerek, serca, zatrzymywania wody w organizmie czy przyjmowania leku moczopędnego powinieneś ograniczać przyjmowanie płynów, skonsultuj się z lekarzem zanim zwiększysz ilość wypijanej wody w ciągu dnia.
- **Przyjmowanie niacyny zaraz po spożyciu niewielkiej garści orzechów - np. 5-10 surowych migdałów, orzechów włoskich czy orzeszników pekanowych.** Pomaga to spowolnić absorpcję niacyny w organizmie. Wiele osób wolałoby ominąć ten punkt ze względu na redukcję zjadanych kalorii w celu zrzućeniu wagi. Czasami pojawiają się zalecenia dotyczące przyjmowania niacyny wraz z niskotłuszczową przekąską, np. krakersami. Uważa się jednak, że przyczyniają się one do zwiększenia poziomu niebezpiecznych małych LDL.
- **Przyjmowanie niacyny wraz z aspiryną.** Dla osoby dorosłej, która zaczyna kurację niacyną lub zwiększa jej dawkę zaleca się przyjmowanie niepowlekannej aspiryny (325 mg), która hamuje pojawianie się rumieni. Po kilku tygodniach bądź miesiącach, gdy rumień przestanie się pojawiać, należy zmniejszyć dawkę (81 mg) i przejść na powlekaną dojelitową tabletkę, które zminimalizują rozstrój żołądka i długoterminowe ryzyko wrzodów i podrażnienia żołądka. Przed rozpoczęciem regularnego zażywania

aspiryny skonsultuj się z lekarzem.

- **Unikanie alkoholu i ostrych potraw.** Przestrzeganie tego zalecenia nie jest niezbędne w przypadku każdego. Tylko niektóre osoby zauważają nasilenie rumienia w wyniku spożywania alkoholu czy ostrych przypraw i niacyny w tym samym czasie. Aby tego uniknąć, zaleca się zachować np. 2 godzinny odstęp czasowy.



Na początku terapii, niacyna może podnieść poziom cukru we krwi o około 4-5 mg/dL. Wzrost ten rzadko jest istotny klinicznie i ustępuje w przeciągu kilku miesięcy. Jednak w przypadku osób chorujących na **cukrzycę** czy skarżących się na **podniesiony poziom glukozy**, skok stężenia cukru we krwi może być większy. W takich przypadkach, terapia niacyną powinna być stosowana pod kontrolą lekarza, który stopniowo będzie zwiększał dawkę. Cukrzyca nie zawsze jest przeciwwskazaniem do stosowania niacyny. W rzeczywistości, to właśnie diabetycy mogą najczęściej skorzystać na kuracji, ponieważ często cierpią również na inne zaburzenia związane z małym LDL, niskim poziomem HDL czy podniesionymi trójglicerydami.[4] (Pacjenci z bardzo wysokim stężeniem trójglicerydów - ponad 1000 mg/dL mogą wymagać połączenia różnych preparatów aby uzyskać skuteczną kontrolę nad ich poziomem). Jednak cukrzyca typu I (powstała w dzieciństwie) często jest przeciwwskazaniem do przyjmowania niacyny, w związku ze znacznie podniesionym poziomem cukru we krwi.

Kurację niacyną powinni rozpocząć pacjenci z niskim poziomem HDL (poniżej 40 mg/dL dla mężczyzn i 50 mg/dL dla kobiet), szczególnie przy obecności także innych czynników ryzyka. Terapia niacyną jest jedną z najskuteczniejszych metod leczenia, która wpływając na różne przyczyny chorób naczyniowych i schorzeń serca, znacznie redukuje ryzyko wystąpienia zawału mięśnia sercowego. Przyjmowana w sposób prawidłowy, jest bezpieczna i łatwa w stosowaniu. Ponad 95 % osób, które przestrzegają wytycznych, tylko w minimalnym stopniu odczuwa efekty rumienia. Co więcej, potencjalne, niebezpieczne skutki uboczne prawie nigdy nie występują.

Pacjenci cierpiący na chorobę wątroby, niewyjaśniony wzrost enzymów wątrobowych, aktywną chorobę

Niacyna w walce o poprawę zdrowia układu sercowo-naczyniowego

wrzodów trawiennych czy nieprawidłowości związane z krzepnięciem, przed rozpoczęciem kuracji powinny skonsultować się z lekarzem. Osoby po przebytej chorobie wątroby, żółtacze, chorobie wrzodów trawiennych czy alkoholizmie powinny zachować ostrożność przy przyjmowaniu niacyny. Pacjenci, którzy w przeszłości chorowali na dnę moczanową powinny skonsultować się z lekarzem, ponieważ niacyna może również wywołać nawrót napadów.

Materiał wykorzystany za zgodą Life Extension. Wszelkie prawa zastrzeżone.

[Otwórz listę źródeł naukowych](#)

1. Carlson LA. Nicotinic acid: the broad-spectrum lipid drug. A 50th anniversary review. J Intern Med. 2005 Aug;258(2):94-114.
2. Canner PL, Berge KG, Wenger NK, et al. Fifteen year mortality in Coronary Drug Project patients: long-term benefit with niacin. J Am Coll Cardiol. 1986 Dec; 8(6):1245-55.
3. Brown BG, Zhao XQ, Chait A, et al. Simvastatin and niacin, antioxidant vitamins, or the combination for the prevention of coronary disease. N Engl J Med. 2001 Nov 29;345(22):1583-92.
4. McKenney J. New perspectives on the use of niacin in the treatment of lipid disorders. Arch Intern Med. 2004 Apr 12;164(7):697-705.

Powiązane produkty:



Witamina B3 Niacyna

33.00 zł [CZYTAJ DALEJ](#)