

Bijsluiter: Nicotinamide Mononucleotide (NMN)

Wat is NMN?

Nicotinamide Mononucleotide (NMN) is een nucleotide afgeleid van ribose en nicotinamide. NMN is een voorloper van het essentiële molecuul NAD⁺ (nicotinamide adenine dinucleotide), dat speelt een belangrijke rol in de energieproductie, DNA-reparatie, en celmetabolisme binnen het lichaam.

Gebruik

NMN-supplementen worden gebruikt met het doel om de niveaus van NAD⁺ in het lichaam te verhogen, wat kan bijdragen aan verbeterde energie, verhoogde metabolisme, en potentieel vertraagde verouderingsprocessen.

Het nemen van NMN poeder vereist zorgvuldigheid om de effectiviteit te maximaliseren. Hier zijn enkele stappen die je kunt volgen:

1. Meng de voorgeschreven dosis NMN poeder met *lipiden*. Hierbij kan je denken aan vette yoghurt, of een theelepel olijfolie. Dit zorgt voor de beste opname van NMN in je lichaam.
2. Veel mensen geven voorkeur aan het 's ochtends innemen van NMN. In principe maakt het tijdstip niet uit, wel hebben we van verschillende klanten gehoord dat het 's-avonds innemen zorgde voor minder makkelijk in slaap vallen.
3. Om de voordelen te maximaliseren, neem NMN regelmatig in overeenstemming met de aanbevelingen van je gezondheidsprofessional.

Dosering

De optimale dosering van NMN kan variëren afhankelijk van individuele factoren zoals leeftijd, gewicht, en gezondheidsstatus. Studies hebben doseringen gebruikt die variëren van 250 mg tot 500 mg per dag. Begin met een lage dosis en verhoog deze indien nodig en aanbevolen door een gezondheidsdeskundige.

Mogelijke Bijwerkingen

NMN wordt over het algemeen als veilig beschouwd, maar sommige mensen kunnen lichte bijwerkingen ervaren zoals maagklachten, misselijkheid, hoofdpijn, duizeligheid, en huiduitslag. Bijwerkingen zijn vaak mild en tijdelijk.

Interacties met Andere Geneesmiddelen

Er is beperkte informatie over de interactie van NMN met andere geneesmiddelen. Het is belangrijk om met een arts te overleggen voordat u NMN gebruikt, vooral als u andere medicijnen neemt.

Waarschuwingen

- Niet aanbevolen voor zwangere of borstvoedende vrouwen vanwege onvoldoende onderzoek naar de veiligheid.
- Personen met bepaalde gezondheidsaandoeningen (zoals diabetes) moeten voorzichtig zijn en medisch advies inwinnen voordat ze NMN-supplementen gebruiken.
- Bewaar op een koele, droge plaats buiten bereik van kinderen.

Hoe te Gebruiken

NMN kan oraal worden ingenomen, meestal in de vorm van capsules of poeder. Volg de aanbevolen dosering op het productetiket of het advies van een gezondheidsdeskundige.

Houdbaarheid

Controleer de verpakking voor de houdbaarheidsdatum en zorg ervoor dat het supplement niet wordt gebruikt na deze datum voor optimale effectiviteit.

Disclaimer

Deze bijsluiter biedt algemene informatie en vervangt niet het advies van een gezondheidszorgprofessional. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgverlener voordat u met een nieuw supplement begint.

Voor de meest actuele informatie en advies, is het raadzaam om direct contact op te nemen met een medische professional of onderzoek te doen naar de meest recente wetenschappelijke literatuur.

Dit product is niet bedoeld voor het diagnosticeren, behandelen, genezen of voorkomen van welke ziekte dan ook. Raadpleeg altijd een arts voordat u dit product of eventuele supplementen gebruikt. NMN is een vitamine B3-derivaat dat NAD+ ondersteunt. Geen kunstmatige kleurstoffen, bewaarmiddelen of additieven. Glutenvrij, niet-GMO, geschikt voor veganisten.