

## Koenzim Q10

**Vitaminszerű tápanyag, mely növeli a szervezet energiaszintjét, kedvező hatással van a szív erejének fokozására meggyengült szívizomfunkció esetén.**

### A koenzim Q10 szerepe az anyagcserében

Testünk több milliárd sejtből áll, amelyek mindegyike önálló „erőműként” működik, előállítva azt az energiát, amely a különböző fizikai funkciókhoz (pl. izom összehúzódás, légzés) szükséges.

Az energiaképzés a sejtek piciny alkotórészében a mitokondriumokban megy végbe az alábbiak szerint:

- a zsír, szénhidrát és részben a fehérje bejut a mitokondriumokba
- a koenzim Q10 közreműködésével ezek az anyagok ATP-vé, azaz energiahordozóvá alakulnak át
- ha a sejtek energiára van szüksége, lebontja az ATP-t és felszabadítja a kötött energiát

Minél magasabb a sejtekben található koenzim Q10 szint, annál több energiát képesek előállítani.

### Természetes energiafokozó lehet idős emberek számára

A koenzim Q10 nagyrészt a májban termelődik, emellett a szervezetünkbe bevitt táplálék szintén biztosít bizonyos mennyiséget. Az életkor előrehaladtával az endogén koenzim Q10 termelés és a táplálékbevitel csökkenése miatt a sejteken belüli szintje olyan mértékig lecsökkenhet, hogy az a szervezet általános működésére is kihat és nagyfokú fáradékonysághoz vezet.

A mitokondriális bioenergetikában betöltött szerepe mellett a Q10 erélyes antioxidáns tulajdonsága is ismert. Köztudott, hogy az oxidatív stressz, a patológias mértékben felszaporodott szabad gyökök, melyek oxigénből és nitrogénből képződnek, számos kórkép patogenezisében kiváltó tényezők. Az antioxidánsként működő egyes kitüntetett vitaminok és a koenzim Q10 is megvédnek a káros oxidatív stressztől.

### A koenzim Q10 jelenleg már széleskörűen hozzáférhető mindenki számára

A koenzim Q10 felfedezésével és gyógyszeripari előállításával olyan eszközhöz jutottunk, mely lehetőséget ad az életkorral járó energiacsökkenés, öregedés kompenzálására. Jóllehet a koenzim Q10-et először gyógyszerként vezették be szívbetegség számára Japánban, jelenlegi státusza a legtöbb országban táplálék-kiegészítő, amelynek rendeltetése a sejtszintű bioenergetika javítása és az oxidatív stressz ellensúlyozása.

A koenzim Q10 nem serkentőszer, hanem a szervezet energia-anyagcsere folyamatainak fontos szabályozója. A koenzim Q10 kapszulákkal akár mint étrend-kiegészítővel is jelentősen lehet javítani az idős emberek életminőségét. Az alábbi hatásait ma már tudományos kutatások igazolják:

- fokozottabb energia termelés
- kisebb mértékű fáradtságérzés
- jobb szívizomfunkció
- nagyobb munkabírás
- általános közérzet javulása

A kávéval szemben pl., ami serkentőszerként a központi idegrendszerre hat, a Q10 a szervezet természetes energia-anyagcserejének szabályozásában vesz részt.

### A koenzim Q10 (ubidecarenon) alkalmazása szívproblémák esetén

A koenzim Q10 egyik legjobban dokumentált alkalmazási területe a szívbetegség, ezen belül is a kardiomiopátiák, ahol nagy dózisban, gyógyszerként történő Q10 kiegészítéssel az alábbi tüneteket sikerült a betegknél lényegesen javítani:

- csökkent szívpumpa funkciók
- fáradékonyság
- kimerültség és légszomj
- mellkasi fájdalom

Tudományos vizsgálatok sora igazolta a Q10 pozitív szerepét a fizikai terhelés, a magasvérnyomás csökkenés és a fent említett krónikus szívelégtelenség terén.

Sokan megkérdőjelezik a koenzim Q10 hosszú távú szedésének biztonságosságát, azonban az eddig elvégzett vizsgálatok egyértelműen bizonyították, hogy fogyasztása – elsősorban kisebb dózisban – étrend-kiegészítőként, biztonságos és semmilyen káros mellékhatással nem jár.

A magas vérzsírszint széles körben elterjedt probléma a világon és egyre inkább Magyarországon is.

Sok idős ember szed sztatínokat, melyek hatékonyan csökkentik egyes vérzsír összetevők szintjét elsősorban a koleszterinét, de előfordulhat, hogy a koenzim Q10 szintjét is, mivel szintézisük hasonló úton megy végbe. Külső pótlással koenzim Q10 adjuváns szedésével ezen nemkívánatos mellékhatás jól kivédhetővé válik. E megfigyelés a Q10 kiegészítő kezelésnek további nagyobb esetszámú vizsgálat elvégzését igényli és a kutatások izgalmas területét képezi jelenleg is.

Budapest, 2007. január 10.  
Dr. Sándor Edit, Pharma Nord Kft.