

Q10 en cholesterolremmers

Co-enzyme Q10 is een lichaamseigen vetoplosbare vitamineachtige substantie die voorkomt in het bloed en praktisch alle cellen van het lichaam. Vandaar ook de andere naam ubiquinone, afgeleid van het latijnse woord voor "overal". Reeds in 1957 werd het ontdekt en in de jaren 60 ontrafelde Nobelprijswinnaar Dr. Mitchell de belangrijke rol van Q10 in de energieproductie van de cellen. Q10 is onontbeerlijk voor de bio-energetische celreacties in de mitochondriën, de levensbelangrijke energiecentrales van onze cellen. Tot 95% van de energie van de cellen wordt geproduceerd door processen waarbij Q10 betrokken is, zoals bv. de aanmaak van ATP.

Een gedeelte van de aanvoer van Q10 komt uit onze voeding (orgaanvlees, rood vlees, vette vis en noten) maar niet minder belangrijk is de eigen aanmaak van Q10 in de lever. Een opmerkelijk feit is dat die eigen productie op het hoogste peil staat op de leeftijd tussen 19 en 21 jaar en van dan af stelselmatig afneemt. Nu is het zo dat de aanmaak van Q10 in de lever grotendeels volgens dezelfde weg verloopt als de aanmaak van cholesterol. Dat betekent dat als we met medicamenten onze cholesterol-spiegel naar beneden moeten halen, we onvermijdelijk ook onze Q10-spiegel zullen zien dalen. Dit zien we met een klasse van geneesmiddelen die "statines" genoemd worden. Bekende geneesmiddelen zijn Zocor (simvastatine), Pravastine (pravastatine), Lipitor (atorvastatine) en Crestor (rosuvastatine). Uiteraard zijn deze van groot belang en zeer doeltreffend in de bescherming van hart en bloedvaten. Maar ze geven relatief dikwijls bijwerkingen zoals vermoeidheid, spierpijn, kortademigheid en geheugenvermindering. Interessant is wel dat inname van hogere dosissen Q10 veel van deze klachten verhelpt. Een bijkomend gunstig effect is dat Q10 ook de oxydatie

van LDL-cholesterol tegenwerkt en zo het gevaar van deze "slechte cholesterol" helpt indijken. Voedingssupplementen met Q10 verhogen dus het comfort en de veiligheid van een statine-behandeling én waarschijnlijk ook nog de efficiëntie. In sommige landen zoals Canada wordt dit trouwens verplicht op de bijsluiter vermeld.

Q10 is intussen een zeer grondig bestudeerd voedings-supplement. Reeds in de jaren 60 ontdekte men in Japan bij patiënten met hartfalen een opvallend laag gehalte aan Q10 en zag men dat vele hartparameters verbeterden na toediening van Q10. Het is trouwens niet toevallig dat de eerste gunstige resultaten precies op het niveau van het hart konden aangetoond worden. Het therapeutisch effect van Q10 is logischerwijze meer uitgesproken in cellen die veel energie verbruiken en daarvan is de hartcel een goed voorbeeld. Ook aangetoond is een lichte daling van de bloeddruk.

Om de gunstige effecten van Q10 te bereiken zijn over het algemeen dosissen van 100 tot 200 mg per dag noodzakelijk. Heel veel studies zijn intussen gebeurd met deze doseringen (en zelfs veel hogere) en nooit werden er toxische effecten gezien: het wordt dus algemeen als zeer veilig beschouwd. Daardoor vinden steeds meer studies plaats op verschillende toepassingsdomeinen. Zo zijn er recent ook interessante resultaten geboekt in de behandeling van migraine en de bescherming van hersenfuncties.

Ook van groot belang is de kwaliteit van het product om een goede opname van het Q10 te kunnen garanderen. Dit vereist echter een duur fabricageproces dat door een Japans bedrijf gepatenteerd was. Onlangs is dit patent echter vervallen met gunstig gevolg voor de prijzen. Hierdoor is dit waardevolle supplement nu (eindelijk) betaalbaar geworden.

