

Coenzym Q10 verbessert die Stoffwechselwerte bei Polyzystischem Ovarialsyndrom

Datum: 10.02.2022

Original Titel:

The effects of coenzyme Q10 supplementation on glucose metabolism and lipid profiles in women with polycystic ovary syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial

DGP – Die Ergebnisse deuten an, dass Q10 positive Auswirkungen auf den Zucker- und Fettstoffwechsel bei PCOS-Patientinnen haben und damit den generellen Gesundheitszustand verbessern könnte. Q10 kann nicht nur als [Nahrungsergänzungsmittel](#), sondern auch über die Nahrung aufgenommen werden und wird vom Körper selbst hergestellt.

Coenzym Q10 ist vor allem als Anti-Aging-Mittel bekannt. Darüber hinaus ist es auch ein entscheidender Faktor bei der Energiegewinnung und stärkt Herz, Nerven und [Immunsystem](#). Forscher aus dem Iran haben jetzt untersucht, welchen Effekt die Einnahme von Q10 bei Frauen mit Polyzystischem Ovarialsyndrom hat.

Das Polyzystische Ovarialsyndrom (PCOS) ist mit einer Stoffwechselstörung verbunden. Dabei kommt es nicht nur zu einem Anstieg männlicher Geschlechtshormone, sondern oft auch zu einer Störung des Zuckerstoffwechsels. Bei einigen Patientinnen entwickelt sich im Zusammenhang mit PCOS eine [Insulinresistenz](#). [Glukose](#) (Zucker) wird nicht mehr richtig von den Zellen aufgenommen und der Blutzuckerspiegel bleibt dauerhaft erhöht. Mit der Zeit werden Gefäße, Nerven und Organe geschädigt. Zudem ist PCOS häufig auch mit einem gestörten Fettstoffwechsel verbunden. Erhöhte Cholesterinwerte bedeuten eine zusätzliche Belastung für Herz und Gefäße.

Die Studie untersuchte jetzt den Effekt von Q10 auf den Zucker- und Fettstoffwechsel von 60 PCOS-Patientinnen. Die Hälfte der Frauen bekam einmal täglich 100 mg Q10 und die andere Hälfte einmal täglich ein Placebomedikament. Die Behandlung dauerte 12 Wochen. Die Blutwerte wurden vor Beginn und nach 12 Wochen Behandlung bestimmt. Bei Frauen, die Q10 eingenommen hatten, wurde ein niedrigerer Nüchternblutzucker, eine geringere Insulinkonzentration sowie eine verbesserte Insulinsensibilität als zu Beginn der Behandlung festgestellt. Zusätzlich verbesserte sich der Cholesterinwert.

Die Ergebnisse deuten an, dass Q10 positive Auswirkungen auf den Zucker- und Fettstoffwechsel bei PCOS-Patientinnen haben und damit den generellen Gesundheitszustand verbessern könnte. Q10 kann nicht nur als [Nahrungsergänzungsmittel](#), sondern auch über die Nahrung aufgenommen werden und wird vom Körper selbst hergestellt.

Referenzen:

Samimi M, Zarezade Mehrizi M, Foroozafard F, et al. The effects of coenzyme Q10 supplementation on glucose metabolism and lipid profiles in women with polycystic ovary syndrome: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Clin*

DCG DeutschesGesundheitsPortal

MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“