

05/2019 - Coenzym Q10 beim PCO-Syndrom

## **Coenzym Q10 beim PCO-Syndrom**

Das Coenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die zur Energiegewinnung benötigt wird und als Antioxidans gilt, das schädliche Radikale einfängt. Q10 kann nicht nur als Nahrungsergänzungsmittel, sondern auch über die Nahrung aufgenommen werden und wird vom Körper selbst hergestellt. Zwei Studien untersuchten die Wirkung der Substanz beim PCO-Syndrom. Dabei zeigte sich, dass Q10 möglicherweise einen positiven Effekt auf den Zucker- und Fettstoffwechsel haben könnte. Cholesterin, Blutzucker und Insulin reagierten positiv auf Q10. In einer anderen Studie ging es um Q10 und Vitamin E. Q10 hatte auch hier positive Auswirkungen auf den Zuckerstoffwechsel. Zusammen mit Vitamin E wirkte es auch auf Hormone.

Hier die Studien im Detail:

- [Coenzym Q10 verbessert die Stoffwechselwerte bei Polyzystischem Ovarialsyndrom](#)
- [Q10 und Vitamin E wirken positiv auf Stoffwechsel und Hormone](#)