

Coenzym Q10 verbessert die Stoffwechselwerte bei Polyzystischem Ovarialsyndrom

Datum: 17.09.2025

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

MedWiss - 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, Foroozanfard 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 Endocrinol (Oxf)*. 2017;86(4):560-566. doi:10.1111/cen.13288.