

Q10 und Vitamin E wirken positiv auf Stoffwechsel und Hormone

Datum: 29.09.2020

Original Titel:

Hormonal and Metabolic Effects of Coenzyme Q10 and/or Vitamin E in Patients with Polycystic Ovary Syndrome

MedWiss - Die Studie zeigte einen positiven Effekt von Q10 auf den Zuckerstoffwechsel und das Testosteronlevel. Vitamin E allein hatte hier keinen Einfluss. Aber nur die Kombination von Q10 und Vitamin E beeinflusste die SHBG.

Das PCO-Syndrom ist eine häufige gynäkologische Erkrankung. Trotzdem sind die medikamentösen Therapien begrenzt. Wissenschaftler aus dem Iran untersuchten jetzt den Einfluss von Q10 und Vitamin E beim PCO-Syndrom.

Bei einer Insulinresistenz ist der Zuckerstoffwechsel gestört

Beim PCO-Syndrom 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.

Antioxidantien wie Q10 oder Vitamin E sollen schädliche Radikale einfangen

Das Koenzym Q10 ist eine körpereigene Substanz, die bei der Energiegewinnung benötigt wird. Zudem wird der Stoff als Anti-Aging-Mittel in Kosmetika eingesetzt. Q10 gilt als Antioxidans, soll also die schädlichen freien Radikale einfangen und unschädlich machen. Ein weiteres wichtiges Antioxidans ist Vitamin E. Es soll außerdem die Gefäße schützen, das Immunsystem unterstützen und die Insulinempfindlichkeit erhöhen. Wir berichteten bereits von einer Studie, in der Q10 den Nüchternblutzucker, die Insulinkonzentration und die Cholesterinwerte senken konnte und die Insulinsensibilität verbesserte (Samimi und Kollegen, 2017).

Die Wissenschaftler untersuchten 86 Frauen mit PCO-Syndrom. Diese erhielten 8 Wochen lang entweder nur Q10, nur Vitamin E, Q10 plus Vitamin E oder ein Placebo.

Q10 verbesserte den Zuckerstoffwechsel und die Testosteronkonzentration

Q10, alleine oder in Kombination mit Vitamin E hatte positive Auswirkungen auf den Nüchternblutzucker. Vitamin E allein hatte keine Auswirkungen auf den Nüchternblutzucker. Andere Unterschiede zwischen den Frauen konnten als Gründe ausgeschlossen werden. Q10 konnte ebenfalls die Insulinresistenz verbessern - allein und in Kombination. Änderungen im Zuckerstoffwechsel hatten auch Auswirkungen auf die Hormone. Das Gesamttestosteron konnte durch Q10, Vitamin E oder einer Kombination der beiden Stoffe reduziert werden. Aber nur die

Kombination verbesserte die SHBG (Sexualhormon-bindende Globuli).

Q10 plus Vitamin E wirkte positiv auf den Hormonhaushalt

Die Studie zeigte daher einen positiven Effekt von Q10 auf den Zuckerstoffwechsel und das Testosteronlevel. Vitamin E allein hatte hier keinen Einfluss. Aber nur die Kombination von Q10 und Vitamin E beeinflusste die SHBG. Q10 könnte daher einen positiven Einfluss auf die Erkrankung nehmen. Besonders reich an Coenzym Q10 sind Fleisch, Eier, fetter Fisch, Olivenöl und Nüsse, aber auch einige Kohlsorten.

Referenzen:

Izadi A, Ebrahimi S, Shirzai S, et al. Hormonal and Metabolic Effects of Coenzyme Q10 and/or Vitamin E in Patients with Polycystic Ovary Syndrome. *J Clin Endocrinol Metab.* September 2018. doi:10.1210/jc.2018-01221.