



Denk aan het milieu. Denk na voor je print!

Onder de loep: Q10



Het lijkt wel het nieuwe wondermiddel: in crèmevorm wordt Q10 geprezen als de revelatie in anti-aging verzorging, en als voedingssupplement zou het niet alleen de weerstand vergroten, maar ook hartkwalen voorkomen. Maar wat is Q10 precies, en doet het wel echt wat men belooft?

Een graanreep verrijkt met extra Q10, ayurvedische thee die Q10 en magnesium bevat of collageendrankjes die propvol beloven te zitten met het nieuwe wondermiddel: moeilijk is het niet om een extra portie Q10 te pakken te krijgen. De Q10-hype ontstond in Japan en begint ook in Europa steeds meer voet aan wal te krijgen:

Q10-voedingssupplementen gaan als zoete broodjes over de toonbank, net zoals lichaams- en gezichtsverzorging die een rimpelloos en strak uiterlijk beloven dankzij Q10. Maar wat is er nu eigenlijk waar van alle gezondheidsclaims die we over Q10 te horen krijgen? Wij vroegen het aan dokter Schoors, afdelingshoofd invasieve cardiologie van het centrum hart- en vaatziekten van het UZ Brussel.

1. GEEFT MEER ENERGIE= feit

Met nog heel wat korte en koude winterdagen in het vooruitzicht, is zowat iedereen op zoek naar middeltjes om wintermoetheid tegen te gaan en het energiepeil weer naar boven te krijgen. Onder het motto 'meer energie met Q10' wordt de stof aangeprezen om komaf te maken met energiedipjes en dat vervelende gevoel van altijd maar moe zijn. Maar speelt Q10 werkelijk zo'n rol in onze energiehuishouding? Ja, maar Q10 is daarin niet alleen. Bovendien zorgt de stof voor de natuurlijke energieproductie in het lichaam; het krijgen van een heuse energieboost door extra Q10 in te nemen is behoorlijk onwaarschijnlijk. Dokter Schoors: 'Q10 is een co-enzym, kortweg coQ10 genoemd, een stof in de cel die inderdaad belangrijk is voor de stofwisseling waarbij energie vrijkomt voor het lichaam. Maar coQ10 kan niet alleen werken, ook vitamines als vitamine C en B zijn heel belangrijk. Het is net de combinatie van verschillende elementen die essentieel is voor het celmetabolisme. Het minste vitaminetekort gaat dan ook meteen een effect hebben op de werking van coQ10.'

2. BESCHERMT TEGEN RIMPELS= feit en fictie

Q10 is niet alleen verantwoordelijk voor de energieproductie, de stof beschermt ook de cellen door vrije radicalen te vernietigen. Deze schadelijke stoffen komen vrij bij energieproductie of zijn het gevolg van externe factoren zoals roken, stress, UV-stralen en vervuiling. Als antioxidant vernietigt coQ10 niet alleen de vrije radicalen, het zorgt er ook voor dat vitamine E weer opgebouwd wordt na aanvallen van oxidanten. Maar zorgt dit alles er nu voor dat coQ10 natuurlijke processen van veroudering, zoals de vorming van rimpels, kan voorkomen? Niet echt volgens professor Schoors: 'Men denkt dat coQ10, alweer samen met vitaminen, ervoor zorgt dat vrije radicalen afgevoerd worden. CoQ10 is inderdaad een van de vele mechanismen die ervoor zorgen dat cellen lang en gezond blijven leven, maar nogmaals: coQ10 is hierin niet alleen. Bovendien is verouderen een normaal slijtageproces: de huid wordt ouder en cellen sterven af. Aangezien coQ10 een belangrijke bouwsteen is in de cellen, veronderstelt men dat extra coQ10 die cellen langer kan doen leven, maar daar heb ik mijn twijfels over. Over het effect van coQ10 in crèmes heb ik niet echt informatie, maar als je weet dat het toevoegen van extra coQ10 aan andere cellen zo goed als geen resultaat oplevert, kan ik me inbeelden dat het op huidcellen ook niet veel effect heeft.'

3. ZORGT VOOR MEER WEERSTAND= fictie

Hoewel ons lichaam zelf de nodige hoeveelheid coQ10 aanmaakt, neemt die productie af met het ouder worden, terwijl het lichaam dan net meer coQ10 nodig heeft om met dagelijkse stress om te gaan. Hoe meer stress je hebt, hoe meer vrije radicalen vernietigd moeten worden door coQ10, en hoe minder de stof dus beschikbaar is voor energieproductie. Gelukkig zijn er talloze voedingssupplementen die extra coQ10 leveren, al dan niet in combinatie met vitaminen of mineralen. Met beloftes als meer energie en een betere weerstand lijkt je wel gek om niet mee te doen aan de coQ10-hype, maar leveren al die supplementen wel iets op? Niet als we dokter Schoors mogen geloven: 'Zo'n supplement doet eigenlijk niets, en bovendien vind je in een gevarieerde voeding voldoende vitaminen en coQ10. Het is pas als je echt een eenzijdig voedingspatroon hebt, zoals ouderen die bijvoorbeeld aangewezen zijn op anderen voor een warme maaltijd en vaak enkel brood met beleg eten, dat dergelijke supplementen nuttig zijn.'

4. VOORKOMT HARTPROBLEMEN= FICTIE

Sinds het co-enzym in 1957 ontdekt werd, wordt coQ10 steeds vaker genoemd als oplossing in onderzoek naar preventie van hartkwalen. Bij hartpatiënten vindt men lagere coQ10-waarden in het bloed terug dan bij mensen zonder hartproblemen, waardoor onderzoekers de logische redenering maken dat door hen extra coQ10 te geven, verder hartfalen kan voorkomen worden. Maar is dat wel zo? Professor Schoors is alvast niet overtuigd: 'Uit studies is al gebleken dat extra coQ10 niets verandert aan de hartfunctie, en na verder onderzoek is gebleken dat het niet de hartproblemen zijn die zorgen voor lagere coQ10-waarden, maar bepaalde cholesterolverlagende medicijnen, die veel hartpatiënten moeten nemen. Ik zal dus geen extra coQ10 voorschrijven om hartproblemen te behandelen, maar wél om de grootste bijwerking van die cholesterolmedicatie, namelijk spierpijn, te bestrijden. Iedereen weet al lang wat beschermt tegen hartkwalen: een gezond, mediterraans voedingspatroon en dagelijks een halfuurtje lichaamsbeweging. Maar patiënten nemen liever een extra pil dan dat ze hun dieet of levenswijze moeten aanpassen.'

5. DE GEZONDHEIDSVORDELEN ZIJN BEWEZEN= fictie

Aan de aandacht die het co-enzym krijgt, zou je het niet kunnen afleiden, maar het aantal studies dat de gezondheidsclaims die producenten en gezondheidsinstituten maken onderbouwen, is vrijwel onbestaande. Dokter Schoors: 'In Japan is coQ10 al lang een succes, en de meeste kennis over de stof komt dan ook uit dat land. Maar in Europa is er eigenlijk nog niet voldoende onderzoek gebeurd om de claims over de gezondheidsvoordelen van coQ10 te onderbouwen.' Men besloot er toch werk van te

maken, en in mei werden op de zesde Conference of the International Coenzyme Q10 Association de positieve resultaten van het eerste deel van een studie over coQ10 voorgesteld. Bij hartpatiënten die wekenlang dagelijks extra coQ10 toegediend kregen, zag men een daling van een proteïne dat als gevolg van stress in het hart aangemaakt wordt, en dat verantwoordelijk is voor hartproblemen. In fase twee van de studie worden de patiënten nog twee jaar lang gevolgd om te onderzoeken of coQ10 het sterftecijfer en aantal hospitalisaties bij patiënten met chronisch hartfalen effectief kan verminderen.

Q10 OP JE BORD

Q10-supplementen zijn verrassend prijzig: met een gemiddelde prijs van 35 tot 40 euro per verpakking, loont het om te kijken welke variant de beste prijskwaliteitsverhouding heeft. Gelukkig vind je Q10 ook terug in je dagelijkse voeding:

Q10 zit vooral in runds-, varkens- en orgaanvlees, vette vis zoals makreel en haring, broccoli en spinazie.

Hoewel coQ10 vooral voorkomt in vlees, is na studie ontdekt dat mensen met een vegetarisch eetpatroon hogere coQ10-waarden hebben dan vleeseters.

Stop met roken, dit oxidatief proces is een ware coQ10-vreter.

Toch op zoek naar coQ10-voedingssupplementen? Kies dan voor de in olie opgeloste preparaten in een capsule, die variant wordt beter opgenomen door het lichaam.

Door Claire Thys, ult Goed Gevoel, december 2010

01/01/11 15u24

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.