



Deutsche Gesellschaft für Nährstoffmedizin
und Prävention (DGNP) e. V.

Coenzym Q10 & Selen: Nachhaltige Wirkung für Herz und Gefäße

Coenzym Q10 und **Selen** haben wichtige antioxidative Funktionen im menschlichen Körper. Die Versorgung mit beiden Vitalstoffen ist jedoch nicht optimal, da z.B. die endogene Coenzym Q10-Synthese im Alter abnimmt. Schwedische Wissenschaftler fanden nun heraus, dass eine Supplementierung mit beiden Vitalstoffen einen positiven Effekt auf Herz und Gefäße weit über den Einnahmezeitraum hinaus hat. Alehagen und Kollegen untersuchten den Einfluss einer täglichen Coenzym Q10- (200 mg) und Selen-Supplementierung (200 µg) auf die kardiovaskuläre Mortalität von 443 gesunden Senioren. Diese hatten über einen Zeitraum von 4 Jahren entweder die Vitalstoffkapsel oder ein Placebo eingenommen.

Ergebnisse

Zehn Jahre nach der Intervention stellten die Wissenschaftler fest, dass die Einnahme von Coenzym Q10 und Selen das Risiko, an einer kardiovaskulären Erkrankung zu versterben, um 49 % (Hazard Ratio (HR): 0,51; 95 % Konfidenzintervall (KI): 0,36 - 0,74; P = 0,0003) gesenkt hatte. Der positive Einfluss beider Vitalstoffe zeigte sich sowohl bei Frauen als auch bei Männern.

Zusammenfassung

Die Gabe von Coenzym Q10 und Selen wirkt sich auch noch 10 Jahre nach der letzten Einnahme positiv auf die Herz- und Gefäßgesundheit aus.

Alehagen U, Aaseth J, Johansson P.

Reduced Cardiovascular Mortality 10 Years after Supplementation with Selenium and Coenzyme Q10 for Four Years: Follow-Up Results of a Prospective Randomized Double-Blind Placebo-Controlled Trial in Elderly Citizens.

PLoS One. 2015 Dezember; 10(12)