

# CoQ10 steigert die entzündungshemmende Wirkung der mediterranen Ernährung

Ergänzend zu einer mediterranen Ernährung kann Coenzym Q10 die Entzündungsmarker verbessern und hat zusätzlich eine Reihe weiterer gesundheitlicher Nutzen, einschließlich Herz und die Gesundheit der Gelenke. Die entzündungshemmende Wirkung der mediterranen Ernährung, die reich an Olivenöl, Obst und Gemüse ist, wurde durch die tägliche Ergänzung der Nahrung mit 200 mg CoQ10 (Kaneka) noch verbessert, so die Ergebnisse einer spanischen Studie, die in der Zeitschrift für Gerontologie veröffentlicht wurde.

Eine chronische Entzündung entsteht durch eine Überexpression oder durch eine fehlende Kontrolle der normalen körperlichen Schutzmechanismen. Chronische Entzündungen wirken sich auch auf die Entwicklung anderer Krankheiten aus wie: Herzkrankungen, Osteoporose, kognitiver Verfall, Alzheimer, Typ-2 Diabetes, Arthritis, Allergie, Asthma und andere.

Die Ergebnisse zeigen, dass die entzündungshemmende Wirkung der mediterranen Ernährung durch eine erhöhte Zufuhr von exogenem CoQ10, einen additiven Effekt auf die Modulation der Entzündungsreaktion und den zellulären Stress bei älteren Männern und Frauen hat. „Der Verzehr von CoQ10 zusätzlich zu mediterranen Ernährung ist von Vorteil für ein gesundes Altern des Einzelnen“, schrieb der Forscher von der Universität von Cordoba in Spanien. An der Studie nahmen 20 Personen über 65 teil, die drei unterschiedliche Diäten erhielten: Die erste Gruppe erhielt eine „westliche“ Ernährung, reich an

gesättigten Fetten, die zweite Gruppe erhielt eine Mittelmeer-Diät, und die dritte Gruppe erhielt die Mittelmeer-Diät mit zusätzlichem CoQ10 (200 mg pro Tag) für 4 Wochen. Am Ende Studie fanden die Forscher, dass beide Gruppen der Mittelmeer-Diät niedrigere Expressionen von Genen, die mit Entzündungen einhergehen zeigten, während das CoQ10 einen additiven Effekt auf die Mittelmeer-Diät hatte, und eine weitere deutliche Abnahme der postprandialen Produktion verschiedener entzündlicher Gene zeigte in Bezug auf die anderen Diäten, so die Forscher. „Wir können feststellen, dass bestimmte diätetische Interventionen eine neue, interessante und viel versprechende Möglichkeit darstellen könnten in der Behandlung (und vor allem in der Prävention) von Prozessen, die zu einem Anstieg der chronischen Entzündung und oxydativem Stress, und zum Beispiel zu Herz-Kreislauf-, neurodegenerative Erkrankungen und Alterung führen.“

Neben seiner Anti-Oxydativen Wirkung und seiner Bedeutung in der Energieproduktion zeigt CoQ10 hier auch neue Wirkung im Bereich der Entzündungshemmung und der Gen-Expression.

## Literatur

*E.M. Yubero-Serrano, L. Gonzalez-Guardia, O. Rangel-Zuniga, et al.. Mediterranean Diet Supplemented With Coenzyme Q10 Modifies the Expression of Proinflammatory and Endoplasmic Reticulum Stress-Related Genes in Elderly Men and Women. The Journals of Gerontology: Volume 67A, Issue 1, Pages 3-10.*