

Q10-Mangel durch Arzneimittel

Immer mehr Menschen leiden unter chronischen Krankheiten und nehmen dabei oft über Jahre und Jahrzehnte Medikamente ein. Oft kommen mehrere Krankheiten zusammen, welche die Einnahme gleich mehrerer Arzneimittel erforderlich macht. Jedes dieser Arzneimittel hat neben der gewünschten pharmakologischen Wirkung immer auch eine Reihe von Nebenwirkungen auf den Stoffwechsel und auf den Nährstoffhaushalt. Wie Arzneimittel den Haushalt bestimmter Nährstoffe in unserem Körper beeinflussen, hat die Amerikanerin Suzy Cohen untersucht und in ihrem Buch „The Drug Muggers“ veröffentlicht.

In dem Kapitel über das Coenzym Q10 werden von ihr über 70 Arzneimittel erwähnt, welche den Q10-Haushalt negativ beeinflussen. Q10 wird normalerweise von unserem Körper selber hergestellt und ist essentiell notwendig um Energie in unseren Zellen zu erzeugen.

Ein Mangel an Q10 kann daher auch zu einem Energiemangel und verstärkter Müdigkeit führen, einer Nebenwirkung oft vieler Medikamente.

Unter den Mitteln, welche den Q10-Stoffwechsel negativ beeinflussen waren: Säureblocker (9), Antacida (6), Anti-Allergie-Mittel (1), Antibiotika (14), Tricyclische Antidepressiva (8), Blutdrucksenkende Mittel (6) + Beta-Blocker (9), Diuretika (8), Cholesterinsenker (10), Chemotherapeutika (1), Diabetes-Mittel (14).

Von einigen dieser Arzneimittel ist die Wirkweise auf den Q10-Stoffwechsel bekannt, bei anderen Mitteln kann man nur vermuten, auf welche Weise sie den Q10-Stoffwechsel stören können.

So blockieren Cholesterinsenker neben der Cholesterinsynthese auch die Q10-Biosynthese, während Anti-Azidika und Säureblocker die Aufnahme von Q10 aus der Nahrung stören können.

Auch die Auswirkungen eines solchen Arzneimittel-induzierten Q10-Mangels auf die Allgemeingesundheit ist unterschiedlich und nicht genau bekannt. Ein muskulärer Q10-Mangel könnte an der Entwicklung von Muskelschmerzen und Myopathien beteiligt sein, einer häufigen Nebenwirkung von Statinen. Ebenso könnte ein systemischer Q10-Mangel die Herzleistung negativ beeinflussen und die Entwicklung einer Herzinsuffizienz fördern bzw. eine bestehende Erkrankung verschlimmern. Wer also Medikamente nimmt tut gut daran auch seinen Q10-Spiegel im Blut im Auge zu behalten.

Literatur

Suzy Cohen. *Drug Muggers. Which medications are robbing your body of essential nutrients and natural ways to restore them.* Rodale Books New York ISBN 978-1-60529-415-5, Page 123 – 131 (2011).