

O koenzym Q10 se často zajímají lidé s nemocným srdcem. Není to zázrak, který by je zbavil jejich problémů. Ale může jim pomoci snadněji se vyrovnat s potížemi.

Kdy může pomoci koenzym Q10

„Přispívá k lepší přeměně energie získané z potavy na důležitou vysokoenergetickou látku označovanou jako ATP.“ vysvětluje mi MUDr. Hana Rauchová, CSc. z Fyziologického ústavu Akademie věd ČR. „Ta představuje pro buňky zdroj energie a pomáhá zlepšovat jejich fungování.“

Existuje hodně studií, které zkoumaly efekty koenzymu Q10 u pacientů s nemocným srdcem. Lékaři zaznamenali u spousty z nich třeba zlepšený výkon srdečního svalu a zmírnění dušnosti. Někteří nemocní, jež trápilo chronické srdeční selhávání, trávili v nemocnici kratší dobu. U řady pacientů po infarktu zmínil srdeční komplikace, lépe zvládali i rehabilitaci a návrat do normálního života a tak dál.

„Přesto nelze koenzym Q10 chápat jako lék ani jím léky nahrazovat,“ říká MUDr. Rauchová. „Můžeme ho však použít jako případný doplněk léčby. Samozřejmě s vědomím, že stav studií ještě není v té fázi, kdy by se z nich dala vyvodit jednoznačná doporučení pro nemocné.“

Neutralizuje agresivní zplodiny

„Koenzym Q10 má rovněž dobré antioxidantní účinky,“ říká doktorka Rauchová. „Při látkové výměně totiž přirozeně vznikají volné kyslíkové

radikály. Problém je, když se jich vytváří moc. Mohli bychom to přirovnat k motoru, který začne příliš kouřit a hůř táhnout, protože špatně spaluje. Logicky se rychleji ničí.“

Zátěží, která zvyšuje množství těchto radikálů, je špatná výživa, stres, kouření, znečištěné životní prostředí a další problémy. Příliš mnoho radikálů dokáže vyvolat nebo urychlit kornatění cév. Zvyšují i riziko vzniku zhoubných nádorů a dalších destruktivních procesů v našem těle.

V této situaci pomáhají našemu organismu antioxidanty. Tedy látky, které obvykle obsahuje zdravá strava. Dokážou neutralizovat negativní působení nadměrného množství volných radikálů. Předností koenzymu Q10 je, že působí při energetické výměně přímo v buňkách.

Méně umírali

Zajímavý výzkum udělali vědci z Lékařské fakulty Univerzity v Linköpingu. Sledovali 443 Švédů ve věku 70 až 88 let, kdy nejvíce umírají na choroby srdce a krevního oběhu. Polovina z nich užívala po dobu pěti let přípravek obsahující koenzym Q10 a selen. Polovina stejně vyhlížející preparát, ale bez účinných látek.

U lidí z první skupiny klesla úmrtnost na kar-

diovaskulární choroby o 50 %. Navíc se u nich zlepšil výkon srdce a snížilo riziko jeho selhání. I subjektivně se cítili lépe. Výsledky této studie zveřejnil na svých stránkách i prestižní odborný časopis International Journal of Cardiology.

Zátěžový test změří kondici srdce.





Větší množství zmíněného koenzymu obsahuje hovězí maso, sardinky, oříšky, sója nebo špenát.

Kde ho bývá nejvíc

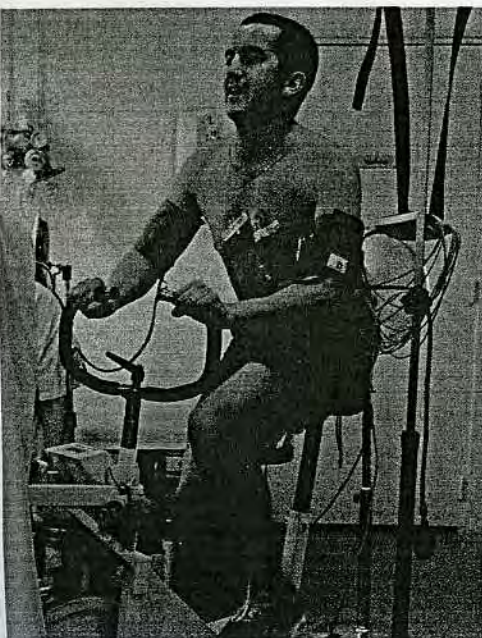
Koenzym Q10 najdeme v našem těle téměř všude. „V buňkách srdečního svalu je ho zvýšené množství, srdce vyžaduje ke svému chodu mnohem vyšší množství energie než některé jiné orgány,“ říká MUDr. Rauchová. „Hodně je ho třeba také v ledvinách, v játrech nebo ve svaloch. I ty mají značné energetické nároky.“

Každá buňka v těle si ho umí vyrobit sama. Jen malou část ho můžeme získat ze stravy. Větší množství ho obsahuje hovězí maso, sardinky, oříšky, sója nebo špenát. Další možností je užívání kvalitních doplňků výživy.

Schopnost vytvářet si ho v těle klesá s věkem. Proto může mít jeho doplňování prostřednictvím potravy nebo potravních doplňků pro starší lidi větší význam.

Nejasná příčina bolestí svalů

V předšálí kongresového centra v Seville, kde na sklonku minulého roku probíhala Sedmá konference Mezinárodní společnosti pro koenzym Q10, lékaři zaujatě debatovali s profesorem Paulem D. Thomsonem, přednostou kardiologie v nemocnici v americkém Hartfordu. Zabývá se využitím této látky u pacientů s kardiovaskulárními problémy. Na konferenci prezentoval výsledek jednoho ze svých výzkumů. Týkal se pacientů, kteří si léčili vysoký cholesterol pomocí statinů.



Jedním z vedlejších efektů této léčby může být bolest svalů, jejich slabost, případně křeče. Stěžuje si na ně zhruba deset procent pacientů. Profesor Thomson při tom zjistil ve své klinické studii, že prokazatelně trápí jen polovinu z nich.

Proč k bolestem a dalším problémům dochází, není zatím jasné. Někteří vědci se domnívají, že by to mohlo mít souvislost s koenzymem Q10. Statiny totiž brzdí, případně blokují jeho přirozenou syntézu. Zároveň s tím, jak snižují množství cholesterolu v krvi.

Lékaři diskutovali s profesorem Thomsonem o zkušenostech s užíváním koenzymu Q10. U některých pacientů dosáhl pozitivních výsledků, u jiných ne. Protože studie stále běží, je podle něj brzo na vyhodnocení toho, jak efektivní může být tato terapie.

Co lze udělat už teď

Léčebná doporučení lékařům jsou však jedna věc a problémy pacientů druhá. Lékař, který nemocnému předepíše statiny, mu zhruba po třech měsících užívání nechá vyšetřit hladinu cholesterolu v krvi, aby si ověřil efekt léků.

Pokud myslí na jejich vedlejší účinky, zajímá se také o výši kreatinkinázy. Ta ukazuje, jestli nedochází k poškození svalů. Když jsou hodnoty nad předepsanou normu, měl by vyměnit užívaný lék za jiný. Jestliže je vše v pořádku, ale pacient si přesto stěžuje na bolesti svalů a další zmíněné potíže, může vyzkoušet koenzym Q10. Jde o látku tělu vlastní. Když nepomůže, neublíží, pokud příliš nepřekročíme doporučené dávky.

Problémy s bolestí svalů, jejich slabostí a případnými křečemi se mohou objevit i mnohem později, někdy dokonce po řadě let. Pacient by na ně měl v prvé řadě upozornit lékaře a společně s ním hledat nejlepší řešení.

PETR VESELÝ

Poradna přes telefon

U kterých zdravotních potíží má smysl užívat koenzym Q10 a u kterých ne, to lze konzultovat i s lékařem prostřednictvím linky 800 100 622. Zajímavý článek o této látce najdete na cs.wikipedia.org. Do hledače napište její název.

SLADOVÉ VÍNO CONDURANGO

v lékárnách od roku 1897



marsdenia
condurango

CONDURANGOVÁ KŮRA MÁ POZITIVNÍ VLIV PŘI:

- problémech s trávením
- žaludečních slabostech
- nechutenství



HERBADENT®