



## Coenzym Q10 zeigt sich wirkungsvoll

**Coenzym Q10** ist ein effizientes Antioxidans und zeigt zudem auch entzündungshemmende Eigenschaften. Einige Studien konnten bereits die Sicherheit und Wirksamkeit in der Remissionsphase - einer vorübergehenden oder dauernden Abschwächung der Symptome bei chronischen Erkrankungen - bei Colitis ulcerosa-Patienten nachweisen. Eine Forschergruppe aus dem Iran wollte die bisher gewonnenen Erkenntnisse einer weiteren Probe unterziehen. Dafür erhielten 88 Colitis ulcerosa-Patienten mit einer milden bis moderaten Ausprägung der Erkrankung über einen Zeitraum von 2 Monaten entweder 200 mg Coenzym Q10 oder ein Placebo. Zu Beginn und nach Ende der Studie wurden zahlreiche Indikatoren des Erkrankungsverlaufs im Blut bestimmt.

Nach acht Wochen kam es in der Coenzym Q10-Gruppe zu einer Verbesserung der Ergebnisse des sogenannten Simple Clinical Colitis Activity Index-Fragebogens (SCCAIQ), der ein diagnostisches Instrument und ein Fragebogen zur Beurteilung der Schwere der Symptome bei Menschen, die an Colitis ulcerosa leiden, darstellt. Außerdem veränderten sich die Blut-Indikatoren, beispielsweise kam es zum Anstieg eines antimikrobiellen Proteins, welches von Immunzellen produziert wird. Die Autoren schlussfolgern in ihrer Studie, dass Coenzym Q10 eine sinnvolle Ergänzung in der Therapie einer leichten bis moderaten Colitis Ulcerosa-Erkrankung sein könnte, insbesondere durch die entzündungshemmende Wirkung. Coenzym Q10 wird aufgrund der strukturellen Ähnlichkeit mit Vitamin E zu den vitaminähnlichen Substanzen (Vitaminoide) gezählt.

Farsi F, Ebrahimi-Daryani N, Golab F, Akbari A, Janani L, Karimi MY, Irandoost P, Alamdari NM, Agah S, Vafa M.

A randomized controlled trial on the coloprotective effect of coenzyme Q10 on immune-inflammatory cytokines, oxidative status, antimicrobial peptides, and microRNA-146a expression in patients with mild-to-moderate ulcerative colitis.

Eur J Nutr. 2/2021

[Zurück zur Übersicht](#)