



DOPLŇKY STRAVY 24. 01. 2021

## Vitamíny podle abecedy: Vitamín Q nebo koenzym Q10? Jak moc může prospívat našim buňkám?

**Vitamín Q vlastně není ani vitamín v pravém slova smyslu. Avšak někteří odborníci tohoto pojmenování hojně využívají. Zejména proto, aby vyzdvihli jeho důležitost pro lidský organismus. Avšak většina bude znát tento vitamín pod mnohem běžnějším označením. A to - koenzym Q10.**

Vitamín Q neboli tedy koenzym Q10 patří mezi takzvané **ubichinony**. Zatímco spojení “ubi” značí, že je všudypřítomný, “chinon” zase popisuje chemickou strukturu. Zjednodušeně lze říci, že vitamín Q, tedy **koenzym Q10 je snad nejvíce podobný vitamínům E a K.**

# Vitamín Q pomáhá uvolňovat energii

Vitamín Q se nachází **ve všech buňkách lidského těla** a patří mezi významné antioxidanty. Podílí se na reakcích organismu, v nichž se energie z potravy přeměňuje na čistou energii, kterou nutně potřebujeme, abychom byli schopni fungovat. **Vitamín Q se přirozeně vyskytuje zejména v aktivních a zatěžovaných buňkách**, tedy nejvíce v buňkách kardiovaskulárního systému (prokazatelně posiluje srdeční sval), v mozku i nervových buňkách, ve svalech a tak dále. **Chrání je před poškozením a předčasným stárnutím.**

Pro tělo je vitamín Q neboli **koenzym Q10 nepostradatelný zejména v oblasti buněčného dýchání**, energetického metabolismu a představuje také důležitý katalyzátor většiny biochemických reakcí, které v těle probíhají. Zjednodušeně řečeno - **díky vitamínu Q, tedy koenzymu Q10 se v těle může uvolnit energie**, kterou potřebujeme pro život. Pokud bychom měli nedostatek vitamínu Q (koenzymu Q10), hrozilo by **poškození energetické rovnováhy v organismu** a buňky by přestávaly správně fungovat. Je pravdou, že lidské tělo vitamín Q (koenzym Q10) **dokáže částečně samo vytvořit**, jeho spotřeba je ale poměrně vysoká, takže ho **musíme dodávat i stravou.**

## Co všechno vitamín Q umí a kdo ho nejvíc potřebuje?

Vyšší požadavky na vyváženou hladinu koenzymu Q10 mají **zejména jedinci, kteří aktivně sportují**. Zvýšený příjem potřebují i lidé, kteří fyzicky pracují, dále vegetariáni či vegani, kojící ženy, lidé s nemocným srdcem nebo játry či jedinci s vysokým krevním tlakem. A také **lidé, kteří jsou často ve stresu**. Vitamín Q neboli **koenzym Q10 je nezbytný i pro jedince s oslabeným imunitním systémem**, nemocné cukrovkou či osoby s vysokou hladinou cholesterolu. Užívá se též při poruchách mozkové činnosti, při roztroušené skleróze, u Parkinsonovy nebo Alzheimerovy choroby. Doporučuje se **při paradontóze, nemocech dýchacích cest a astmatu**, dokonce i jako doplněk léčby obezity. Hladina koenzymu Q10 v krvi rovněž klesá s věkem - zvláště po čtyřicítce se vyplatí začít jej více doplňovat. V produktivním věku pak značně **ovlivňuje mužskou i ženskou plodnost**. V neposlední řadě pak urychluje růst vlasů a nehtů, obnovuje kůži a posiluje svalstvo.

## Vitamín Q a jeho přírodní zdroje

Běžně se vitamín Q čili koenzym Q10 vyskytuje **v mořských plodech, makrelách nebo sardinkách**. Najdeme ho v lososu i rybím tuku, olivovém či sezamovém oleji. Dále jej obsahuje **hovězí maso, srdce, játra a ledviny**. Velmi dobrý zdroj představuje také **kukuřice, špenát, brokolice, ořechy, arašídy, luštěniny, hroznové víno nebo vajíčka**. Dále jej můžeme doplňovat kvalitními doplňky stravy.

## Vitamín Q a jeho doporučená denní dávka

Vitamín Q najdeme pod označením koenzym Q10. **Pro začátek je vhodné užívat dávku 30 mg denně**. Maximální povolená dávka za den je, podle Ministerstva zdravotnictví, 60 mg. V určitých případech **lze užívat krátkodobě i dávky vyšší**. To už však je nutné řešit **individuálně podle vašeho zdravotního stavu s vaším ošetřujícím lékařem.**



## Vitamín Q a jeho nedostatek

Nevyvážená strava, příliš alkoholu nebo cigaret, to vše **může vést k poklesu hladiny vitamínu Q v těle**. Nedostatek koenzymu Q10 se pak projevuje především značnou únavou a ztrátou životní energie a vitality. Příznaky připomínají stárnutí organismu. Dále jsou to **časté virózy a nachlazení nebo slabý imunitní systém**. Nedostatek vitamínu Q, tedy koenzymu Q10, může způsobovat výkyvy nálad, zvýšení váhy a také **může nepříznivě ovlivnit hladinu cholesterolu**. Pokud jste fyzicky hodně aktivní, pak **nedostatek vitamínu Q poznáte i podle toho, že se rychle unavíte, vyčerpáte**. Je také nutno dodat, že lidé po 30. narozeninách mají sníženost schopnost tvorby koenzymu Q10. **Řešením je nejen kvalitní jídelníček**, ale také případná suplementace kvalitními doplňky stravy. **Po 40. narozeninách** je pak kvalitní suplementace už téměř nutná.

## Vitamín Q a jeho nadbytek

Vitamín Q, tedy **koenzym Q10 nemá vedlejší účinky a není ani návykový**. Vzhledem k tomu, že koenzym Q10 potřebuje celý organismus, jeho **předávkování není reálné** - vždy se najde nějaký orgán nebo orgánová soustava, která jeho nadbytek využije.