



Dr. Christian Eglbeer
FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN

Ihre Gesundheit
ist unser Anliegen

Kronen
Zeitung
www.krone.at

GESUND & Familie

28. FEBRUAR 2015 IHR MAGAZIN FÜR PRAKTISCHE LEBENSHILFE | NR. 1308

Sie nehmen Medikamente?

So senken Nährstoffe das
Risiko von Nebenwirkungen

Mag. pharm. Christian Thoma,
Apotheker in Haid/Oberösterreich



STATINE SCHLUCKEN UND COENZYM Q 10 ERGÄNZEN

Statine werden zur Senkung eines erhöhten Spiegels an Gesamtcholesterin und LDL-Cholesterin verschrieben, einem wichtigen Risikofaktor für Arteriosklerose bzw. Herzinfarkt. Wer diese Arznei nach Vorschrift nimmt und sich cholesterinarm ernährt, senkt das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt.

Statine hemmen aber nicht nur die körpereigene Cholesterin-Produktion, sondern auch jene von Coenzym Q 10, das eine zentrale Aufgabe bei der Energieproduktion im Herz- und Skelettmuskel hat. Die Störung des muskulären Energiestoffwechsels durch Statine kann sich mit Müdigkeit, Schwäche, Muskelschmerzen und Myopathien bemerkbar machen.

In einer Studie des American Journal of Cardiology erhielten Patienten, die unter der Statin-Therapie Muskelschmerzen und Myopathien entwickelten, zu-

sätzlich täglich 100 mg Coenzym Q 10. Nach 30 Tagen wurde ein Rückgang der Schmerzen um 40 Prozent erreicht!

Fleisch, Geflügel und Fisch gelten als die besten Bezugsquellen aus der Nahrung, ebenso Sojaöl und Nüsse. Die Zufuhr über diese Lebensmittel reicht aber nicht aus. Daher rate ich bei längerfristiger Statin-Einnahme, Coenzym Q10 zu ergänzen. Besonders wichtig ist das bei älteren Menschen und Patienten mit Herzschwäche.

Eine weitere Studie hat gezeigt, dass Statin-Patienten mit Muskelschmerzen einen signifikant niedrigeren Vitamin D-Status haben als Statin-Patienten ohne Muskelschmerzen. Außerdem zeigte eine Untersuchung bei Patienten mit akutem Herzinfarkt, dass Statine den Cholesterinspiegel deutlich effektiver senken, wenn kein Vitamin D-Mangel vorliegt.

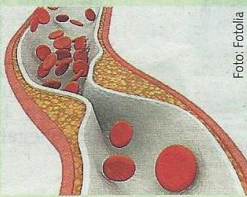


Foto: Fotolia



EncorMED Coenzym Q10

Ist hier in der Ordination

erhältlich

Nähere Information zum Thema:

Hier in der Ordination