



## Essentiële rol van ubiquinol

‘Vroeger was ik van ’s ochtends vroeg tot ’s avonds laat actief. Ik ging soms uit tot in de kleine uurtjes. Nu heb ik mijn rust nodig en lig ik regelmatig al om tien uur op bed.’

Het is een uitspraak die je wel vaker hoort. Meestal zijn het mensen boven de veertig die dit verzuchten alsof het om iets opmerkelijks gaat. Maar het is nu eenmaal een bekend fenomeen dat we in onze latere jaren niet meer zo vitaal zijn als toen we nog jong waren. Dat heeft met verschillende factoren te maken zoals leefstijl, omgeving en wat voor werk iemand doet. Als we het biochemisch bekijken, blijkt dat het voor het lichaam steeds moeilijker wordt om de vet oplosbare, vitamine-achtige voedingsstof ubiquinol te produceren naarmate we ouder worden. Dat merken we aan ons energieniveau en zien we aan ons uiterlijk.

Co-enzym Q10, heb jij er wel eens van gehoord? Het is niet zo’n bekende stof, maar wel een hele belangrijke voor allerlei processen in ons lichaam. In deze blog kun je meer lezen over wat Q10 is, waarvoor het dient én hoe je er genoeg van binnen krijgt.

## Wat is Co-enzym Q10?

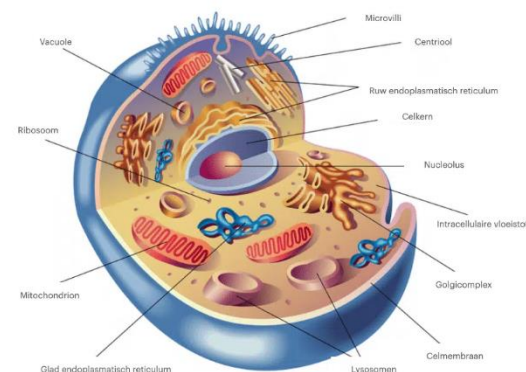
Co-enzym Q10 is een lichaamseigen stof die in elke cel van je lichaam voorkomt. Co-enzym Q10 is een vet oplosbare stof. Co-enzym Q10 (verder noem ik het Q10) komt van nature voor in het lichaam. Het wordt in ons lichaam aangemaakt en komt ook in voeding voor. Het staat vooral bekend voor zijn rol in de aanmaak van energie en als krachtige antioxidant.

De officiële naam is ubichinon 10. Q10 komt in ons lichaam voor in twee vormen: ubiquinon en ubiquinol. Daarvan is de laatste de actieve vorm die van cruciaal belang voor de functie van de mitochondriën, met name bij de productie van cellulaire energie.

Met uitzondering van de rode bloedcellen, komt ubiquinol in vrijwel elke menselijke lichaamscel voor.

De omzetting vindt in het lichaam plaats. Co-enzym Q10 wordt in het lichaam via een complex proces aangemaakt, waarbij ten minste zeven vitaminen (vitamine B2, B3, B5, B6, foliumzuur, vitamine B12 en vitamine C) en verschillende mineralen (magnesium, zink, selenium en ijzer) een ondersteunende rol spelen.

Naarmate we ouder worden, krijgt het lichaam meer moeite om ubiquinon om te zetten naar ubiquinol.

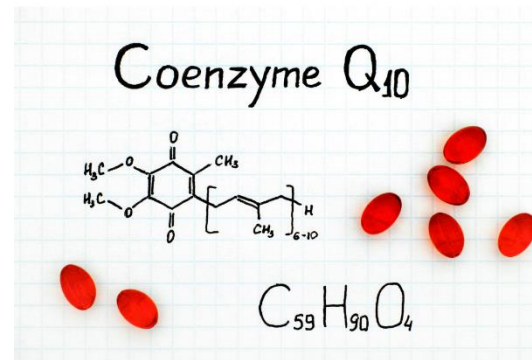


Het meeste Q10 zit in het hart, de lever, de nieren en de alveesklier: de plaatsen waar het meeste energie nodig is. Deze stof is betrokken bij heel veel stofwisselingsprocessen in het hele lichaam. Het lichaam van een volwassene bevat ongeveer 1 gram Q10.

## Waar is Q10 belangrijk voor?

Q10 is een co-enzym: het helpt enzymen om hun taak uit te voeren. Het gaat daarbij om heel veel belangrijke processen in de cellen.

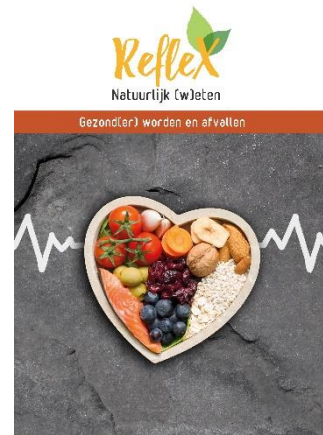
1. Het is een antioxidant die het lichaam beschermt tegen oxidatieve stress.
2. Q10 speelt een belangrijke rol bij de productie van energie in de cellen. Het helpt de mitochondriën (de energiefabriekjes in de cellen) om energie te maken. Dit verklaart waarom het mogelijk kan helpen bij (chronische) vermoeidheid.
3. Ook kan het een positieve werking hebben voor hart en bloedvaten:
  - Voor de cholesterolbalans
  - Verlagen van schadelijke stoffen van de vetafbraak
  - Verhoging van vitamine C en E (antioxidanten)
  - Versterking van de hartspier. Zo kan het een onderdeel zijn van de behandeling bij hartfalen.
4. Q10 kan helpen om de vruchtbaarheid te bevorderen als er sprake is van afname van de kwaliteit en kwantiteit van eicellen en sperma door de leeftijd of oxidatieve schade.
5. Het reguleert de bloedsuikerspiegel
6. Omdat Q10 kan helpen om huidveroudering tegen te gaan, zit het in veel huidverzorgingsproducten.
7. Een ubiquinol-tekort heeft een sterke link met leeftijdsgebonden aandoeningen. Dat heeft alles te maken met ons genetisch materiaal: de telomeren van onze chromosomen worden geleidelijk aan korter. Daardoor verouderen cellen. Dat draagt bij aan het algehele verouderingsproces en leeftijdsgebonden ziekten.
8. Behalve als gevolg van ouder worden, neemt de hoeveelheid ubiquinol in het lichaam ook af door langdurige stress, een ongezonde leefstijl, dieet of omgevingsfactoren. Reflex- Natuurlijk (w)eten helpt je hiermee!
9. Daarnaast vermindert met de jaren het vermogen van ons lichaam om ubiquinon om te zetten in ubiquinol. De productie van ubiquinol begint al af te nemen na het twintigste levensjaar.





Statines zorgen voor een verlaging van Q10. Daarom kan het nuttig zijn om extra Q10 te gebruiken als je ervoor kiest om statines te (blijven) gebruiken. Vaak kan met voeding en leefstijl met de [Reflex Natuurlijk \(w\)eten](#) voedingsmethode een ongezonde cholesterolbalans verbeterd worden.

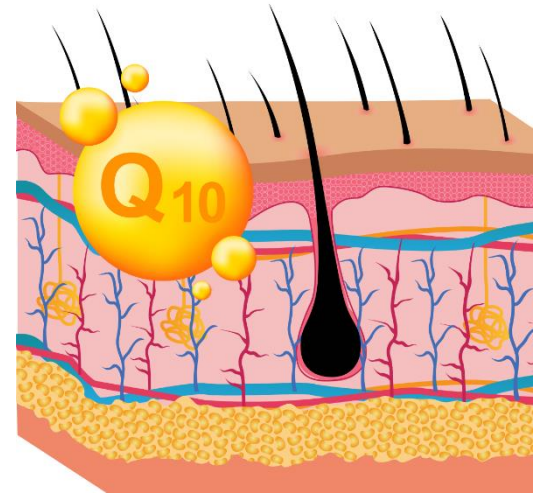
10. Ook kan Q10 helpen om hoofdpijn, specifiek ook migraine, te verminderen. De aanvallen kunnen minder frequent en minder hevig zijn.
11. Het kan helpen tegen cognitieve veroudering. Want juist de hersenen zijn gevoelig voor oxidatieve stress.
12. Het lijkt de longen te kunnen beschermen bij COPD en astma. Ook dit heeft te maken met oxidatieve schade.



## Huid

Even extra aandacht voor de huid en Q10. Als de leeftijd vordert, nemen ook de elasticiteit en de veerkracht van de huid af. Dat komt omdat het voor het lichaam steeds moeilijker wordt om adequaat de eiwitten te produceren die de huid structuur en stevigheid geven. Dat zijn collageen en elastine. Het gevolg is dat de huid slapper wordt en rimpels ontstaan.

Ubiquinol is de enige intracellulaire vorm van CoQ10 die dankzij de antioxidantende activiteit deze processen vertraagt. Het verhoogt de celenergie in de huidcellen en herstelt daarmee de schade. Daarnaast stimuleert het de productie van de twee soorten eiwitten.



## Hoe komt het lichaam aan Q10?

Er zijn verschillende manieren waarop ons lichaam voldoende Q10 tot zijn beschikking heeft.

- Het lichaam kan het zelf maken in de lever. Daarvoor zijn wel bepaalde aminozuren (o.a. tyrosine), vitamines en mineralen nodig (B2, B3, B5, B6, B11, B12, vitamine C)
- Via de voeding. Het zit o.a. in vette vis, noten, sojabonen, orgaanvlees, eieren, avocado, rauwe melk en groene groenten. Overigens is het wel belangrijk te weten dat Q10 verloren gaat bij bakken. Stomen en koken kan wel. De hoeveelheden zijn echter klein.
- Supplementen. Hier ga ik verderop in deze blog meer over vertellen.



## Hoeveel Q10 heb je nodig?

Onder ideale omstandigheden heb je geen Q10 nodig en maakt je lichaam zelf voldoende van het co-enzym aan. Helaas geldt dat niet voor iedereen en in alle omstandigheden. In die gevallen wordt aangeraden om minstens 50 mg Q10 per dag te gebruiken in de vorm van een supplement, ter aanvulling op je voeding.

Ook zie je vaak een aanbevolen hoeveelheid van Q10 van 100-400 mg per dag. Want er zijn situaties die vragen om meer Q10. Via de voeding krijgen we ongeveer 3-5 mg per dag binnen. Dat is dus maar heel weinig. De aanbevolen hoeveelheid is uiteraard afhankelijk van de persoonlijke behoefte.

## In welke voeding zit Q10?

Lever, niertjes, kalfszwezerik, volkoren graanproducten, pinda's, noten, spinazie, broccoli, rauwe melk, vette vis, gras-roomboter en in eidooier zijn voedingsbronnen die een kleine hoeveelheid CoQ10 bevatten.

De normale dagdosering van co-enzym Q10 vanuit de voeding is ongeveer 3 tot 5 mg. Het koken en bakken van voeding vermindert de Q10-gehalten die erin zitten.



## Wanneer heb je extra Q10 nodig?

- Bij het ouder worden. Naarmate we ouder worden is het lichaam minder goed in staat om Q10 aan te maken en om te zetten.
- Bij ziekte. Ziek zijn kost ontzettend veel energie. Vaak is er ook sprake van oxidatieve schade. Zeker bij problemen met de vitale organen, zoals het hart, heeft het lichaam meer Q10 nodig. In het hart neemt de hoeveelheid Q10 het snelst af. Andere situaties zijn bijvoorbeeld: diabetes type 2, neurodegeneratieve aandoeningen, hart- en vaatproblemen, migraine en vermoeidheid.
- Het gebruik van medicatie, zeker statines die veel mensen voorgeschreven krijgen bij een verkeerde cholesterol balans. Die situatie leidt nl. Tot een afname van Q10. Het is dan zeker aanbevelenswaardig om extra Q10 in de vorm van een supplement te gebruiken.
- Stress en spanning
- Roken
- Overgewicht
- Intensief sporten



## Waar moet je op letten als je Q10 als supplement koopt?

Aangezien de hoeveelheden ubiquinol in voeding relatief laag zijn, kan een supplement soms de makkelijkste en snelste aanvulling zijn van de Q10-waarden. En het is voor veel mensen dus, zeker boven de 40 – 50 jaar, verstandig om Q10 als supplement te gebruiken.

Bij de keuze is het wel goed om een aantal dingen te weten. Q10 komt in verschillende vormen voor. Ubiquinol is een wateroplosbare stof, en ubiquinon is vet oplosbaar. Ubiquinol is daardoor makkelijker opneembaar. Bovendien hoeft dit dus niet eerst omgezet te worden voordat het opgenomen kan worden. Ook blijft het langer werkzaam. Zodoende is er minder nodig voor hetzelfde effect.

## Wanneer moet je voorzichtig zijn met een supplement Q10?

De meest mensen verdragen Q10 heel goed, ook in hoge dosering. Zoals gezegd is het wel verstandig om de voorschriften van een therapeut te volgen. In sommige situaties is het belangrijk om voorzichtig te zijn:

- Als je medicijnen gebruikt, zoals bloedverdunners (warfarine) en kankermedicatie, is het verstandig om dit met de arts te bespreken omdat er een wisselwerking bestaat. Ditzelfde geldt voor sommige bloeddrukverlagende medicijnen. Maar dat vind ik altijd hoor wanneer je onder behandeling bent van een arts en/ of medicijnen gebruikt; breng je arts op de hoogte wat je neemt en overleg bij het gebruik van andere medicatie. Je arts kan beoordelen of dit samen gaat met Q10 of welke andere suppletie dan ook.
- Er is nog weinig bekend over gebruik tijdens zwangerschap en borstvoeding. Dan kun je het dus ook beter niet gebruiken. Veiligheid voor alles!

## Is Q10 suppletie dan een soort van heilige graal?

Als je deze blog zo leest zou je dat haast denken.... Zo alles lezend, dan lijkt het wel alsof Q10 overall goed voor is. Het heeft ook inderdaad veel potentie om het lichaam te beschermen én het lijkt ook te werken bij bepaalde aandoeningen.

Toch is het absoluut niet zo dat je gezond zult blijven als je maar een hoge dosis Q10 in een supplement gebruikt.



Zoals ik wel vaker zeg: voeding en leefstijl staan **ALTIJD** op de eerste plaats, omdat dit de basis is voor de gezondheid van ons lichaam. De [RefleX Natuurlijk \(w\)eten methode](#) voorziet in een gezond voedingspatroon en gezonde leefstijl.

Suppletie kan, zoals het woord al zegt, aanvullen en ondersteunen. Bij een gezond voedingspatroon en leefstijl heeft het naar mijn idee wel degelijk zin om (extra) Q10 te gebruiken, zeker als je 40+ bent en in de genoemde situaties.

Wil je meer weten over de [RefleX Natuurlijk \(w\)eten methode](#)? Stuur dan een mailtje naar [info@reflex-zwolle.nl](mailto:info@reflex-zwolle.nl)

## Heb je belangstelling voor Q10? Dan heb ik hier drie goede mogelijkheden voor je:



### 1. Vitals; Ubiquinol 100 mg [Meer info en bestelmogelijkheid](#)

Q10 in optimaal biologisch beschikbare vorm. Dit product bevat een hoge dosering ubiquinol, de biologisch meest actieve vorm van Q10. Van de wereldwijde Q10-specialist Kaneka. Optimale biologische beschikbaarheid. In een vegetarische softgelcapsule.



### 2. Free Choice; Multi Oils [Meer info en bestelmogelijkheid](#)

Natuurlijke krill olie uit duurzame wilde vangst, vitamine E en Ubiquinol Q10. Oliën in capsule vorm. Free Choice bevat de unieke combinatie van natuurlijke krill olie (omega-3 vetzuren (EPA & DHA), fosfolipiden, choline en astaxanthine) uit duurzame wilde vangst, vitamine E (alle 8 tocoferolen en tocotriënolen) en Ubiquinol Q10.





### 3. LR Health& Beauty; Mind Master gold

[Meer info en bestelmogelijkheid](#)

Een vloeibare drank met naast Q10 veel andere antioxidanten. Het gehalte q10 is lager dan de capsules. Het totaal aan waardevolle ingrediënten maakt dit een goed product.

**Curkumine** 

**Aloë Vera** 

**Vitamine E** 

**Vitamine B12** 

**Selenium** 

**Vitamine D** 

Energie

Zenuwstelsel

Cognitieve functie

Ondersteuning van regeneratie van zenuwcellen en hersenen

Zuurstoftransport

Botten en spieren

Bescherming oxidatieve stress

Diepere slaap

Gezond ouder worden

Stofwisseling/ metabolisme

Onmiddellijk effect EN langetermijn effect


Betere concentratie

**Witte thee extract** 

**Vitamine K2** 

**Resveratrol** 

**IJzer** 

**Co-enzy Q10** 

**Gezoet met fruit - stevia en dextrose** 

Al deze eigenschappen maken dat ubiquinol behoort tot echte anti-agingsuppletie: het ondersteunt de fysiologische processen op een sterk positieve manier, werkt gunstig uit op het immuunsysteem dankzij de antioxiderende eigenschappen en is een aandachtspunt is bij onder andere ouderdom gerelateerde aandoeningen.

Samengevat is ubiquinol de actieve en goed absorberende vorm van co-enzym Q10 die efficiënt werkt op cellulair niveau als vrije-radicalenvanger en krachtig antioxidant. Ons lichaam produceert het zelf, maar de hoeveelheid neemt in de loop der jaren wel aanzienlijk af.

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

[www.reflex-leren.nl](http://www.reflex-leren.nl)

[www.reflex-zwolle.nl](http://www.reflex-zwolle.nl)



**Reflex**  
Zwolle





# Copyright

De teksten en foto's zijn eigendom van RefleX-Zwolle, in de persoon van Celien van Dalen en mogen zonder toestemming op geen enkele wijze gedeeld, gekopieerd of gescand gebruikt worden.

