

# Vitamiin Q10

## Q-vitamiin ehk koensüüm Q10

Vitamiin Q puhul on tegemist rasvlahustuva vitamiiniga, mida nimetatakse ka ubikinooniks, mis omakorda on bensokinoonset tuuma ja varieeruvat külgahelat omavate ning elektronide transpordiga seotud ühendite üldnimetus loomorganismides. Taimedes esinevaks analoogiks on plastokinoon. Sünonüümiks on veel ka koensüüm Q10. Korrektselt võetuna pole aga ubikinoon vitamiin, sest inimorganism sünteesib teda mevaloonhappest ja fenüülalaniini ning türosiini metaboliitidest ning selle sama sünteesi tõttu ei ole tema konkreetset vajadust kirjeldatud. Siiski on vajaduse kasvu täheldatud mõningate aneemiatega, lihaste düstroofia ja müokardi kontraktsioonihäirete, ateroskleroosi korral ning seetõttu on oluline Q-vitamiini profülaktiline kasutamine.

## Miks on Q10 oluline?

Q10 tõstab vastupanuvõimet stressile ja haigustele ning aitab pingelisel eluperioodil hoida keha tervena. Samuti parandab ta mälu, suurendab keskendumis- ja analüüsivõimet ning aitab ennetada viirushaigusi. Koensüüm Q10-l on ka vererõhku ja veresuhkru sisaldust langetav toime.

## Millistest toiduainetest Q10 saada?

Q10 leidub nii loomsetes kui ka taimsetes toiduainetes. Eriti palju sisaldavad koensüüm Q10 merekalad, nagu makrellid ja sardiinid, samuti leidub seda rohkelt munas, kana- ja sealihas, sojaõlis, täisteraviljatoodetes, pähklites ja spinatis. Et koensüüm imenduks peensooles korralikult, vajab ta rasvast keskkonda – seetõttu on eelnimetatud toiduained head ka Q10 vitamiini omastatavust silmas pidades. Samuti on Q10 imendumisel olulised korralikult töötavad kõhunääre ja sapphapped.

## Vitamiini biofunktsioonid

Koensüüm Q10 on elektronide transpordiahela komponent. Nimelt on süsteem ubikinoon/dihüdroubikinoon redokssüsteemina võimeline elektronide ülekandeks ehk Q-vitamiin on raku hingamist tagavate süsteemide hulgas kesksel kohal.

## Kui palju Q10 organism vajab?

Alates 25ndast eluaastast hakkab Q10 süntees organismis vähenema. Igapäevase toiduga saame seda 10–20 mg, vaja oleks aga 30–60 mg. Toidust ja mujalt saadavaks koensüüm Q10 päevaseks ohutuks koguseks peetakse 200 mg. Samas pole uuringud näidanud, et normi ületamine võiks põhjustada pikaajalisi raskeid kõrvaltoimeid. Pidevalt ja palju ülaltoodud päevast kogust ületades võib küll vitamiin Q10 ületarbimine endaga kaasa tuua iiveldust, oksendamist, kõrvetisi, ebameeldivat tunnet kõhus, kõhulahtisust, söögiisu langust, nahasügelust, unetust, peavalu, uimasust, väsimust ja valgustaluvuse vähenemist. Ületarbimise

lõpetamisel kaovad mainitud kõrvalnähud tavaliselt nädala jooksul.

Kui on puudus?

Q10-vitamiini puudus avaldub väsimuse ja jõuetusena ning keha ei talu enam hästi koormust. Pidevalt madal Q10-tase organismis võib kaasa tuua suurema südame-veresoonkonnahaiguste, igemepõletiku, immuunsüsteemihäirete ja kasvajate ning närvisüsteemi kahjustavate häirete, näiteks seniilsuse ohu.

Vitamiin Q10 puuduse kõige levinum põhjus on peensoolehaigused, rasvavaene toit, pikaajaline kolesteroolitaset langetavate ravimite võtmine, mitme ravimi pikaajaline koostarvitamine ja maksa tööd häiriv krooniline alkoholism. Maksa võimet ubikinooniühendeid vajalikku Q10-vormi viia mõjutab ka vananemine, B-grupi vitamiinide puudus ja mitmesugused haigused, näiteks südame- ja lihaste haigused, immuunsüsteemihäired, kõrgvererõhktõbi.

Kasutatud allikad: <https://www.sudameapteek.ee/vitamiinid-ja-mineraalid/vajalik-vitamiin-koensuum-q10/>

<https://www.meravita.ee/vitamiinid/q-vitamiin-koensuum-q10/>

<http://kehameelekool.ee/materjalid/vitamiin-q10/>

Ramona Metsäranta  
G1BK  
17.11.2017