



Ernährung und Vitalstoffe

Vitalstoffe im Kurzprofil

Vitaminoide

L-Carnitin, Coenzym Q10 und Alpha-Liponsäure gehören zu den vitaminähnlichen Verbindungen, den sogenannten Vitaminoiden. Der Körper kann sie in begrenzter Menge selbst herstellen und nimmt sie zum Teil auch mit der Nahrung auf.

Die Vitaminoide

- L-Carnitin
- Coenzym Q10
- Alpha-Liponsäure

L-Carnitin

L-Carnitin besitzt eine Schlüsselrolle beim Fettsäuretransport und der Fettverbrennung. Schaffleisch enthält im Gegensatz zu pflanzlichen Nahrungsmitteln viel L-Carnitin. Bei rein vegetarischer Ernährung sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit ist eine Ergänzung von L-Carnitin sinnvoll.

L-Carnitin wird in der Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Herzschwäche), Krebs und Nierenerkrankungen (z.B. Dialyse) eingesetzt.

Coenzym Q10 (Ubichinon)

Coenzym Q10 spielt eine zentrale Funktion im Energiestoffwechsel (z.B. Herz). Natürliche Quellen sind vor allem pflanzliche Öle (z.B. Olivenöl, Rapsöl).

Ab dem 40. Lebensjahr fallen die Coenzym Q10-Spiegel im Körper allmählich ab (vor allem im Herzmuskel). Coenzym Q10 wird bei Herzerkrankungen (z.B. Herzschwäche), Krebs, Migräneprevention und in der begleitenden Therapie von Erkrankungen, die mit freien Radikalen (z.B. Parkinson) im Zusammenhang stehen, angewendet.



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

Alpha-Liponsäure (α -Liponsäure)

Sie ist ein starkes Antioxidanz (Radikalfänger) und spielt zusammen mit Vitamin B1 eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel der Nervenzellen.

Alpha-Liponsäure wird vor allem in der Behandlung diabetischer Neuropathie (Nervenschäden, Missempfindungen wie z.B. Fußbrennen, Kribbeln) eingesetzt.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.