

Heta Hälsomedel

Q10 – Vitamin D – Omega-3

Kosten är central för god hälsa. Kafé Kemi har belyst olika aspekter på kost och hälsa vid flera tillfällen.

I vissa lägen kan tillskott av fria hälsomedel vara viktiga komplement. Kemister har särskilda förutsättningar att granska och förstå värdet av hälsomedel.

Vid detta kafé diskuterar vi titelns tre centrala hälsomedel och kopplar till egna och andras erfarenheter.

Biokemisk bakgrund ges av fri fortbildning om de tre hälsomedlen via [KemiGbg](#) på Twitter 14/9, 18/9 och 20/9.

Rapporter / Läsning: [Omega-3](#) – [Q10/Antioxidanter](#) – [Q10/Statiner](#) – [Vitamin D](#)

Q10 – Ubikinol

Detta kroppsegna ämne har dubbla funktioner som koenzym och antioxidant. Det finns och verkar främst i mitokondrier kopplat till andningskedjan. Kritiskt organ är typiskt det energikrävande hjärtat. Biosyntesen minskar med ökande ålder och intag av statiner. Stora grupper har därför skäl att ta tillskott av Q10.

Kolekalciferol (Vitamin D3)

Kolekalciferol kallas oftast vitamin D3 men är snarast ett hormon. Detta har en mångfald hälsoeffekter via komplicerade epigenetiska mekanismer. Solljus kan medverka till egen biosyntes, och tillskott behövs främst under vinterhalvåret. Tillskott tas av varierande skäl eftersom skyddseffekterna är komplexa. Många upplever minskade problem med luftvägsinfektioner.

EPA och DHA (Omega-3)

De långkedjiga essentiella fettsyrorerna EPA (C20:5, ω 3) och DHA (C22:6, ω 3) kan tillföras via kost och tillskott. De överförs delvis till ämnen som motverkar inflammationer bakom flera vanliga folksjukdomar. Hjärna och nerver är särskilt beroende av DHA. Fisk kan väl täcka behoven, och tillskott behövs särskilt för dem som inte äter fisk så ofta. Vegetariskt omega-3 (C18:3) från t ex linfröolja ersätter dåligt EPA och ännu sämre DHA.