

Knack

Date: 07-06-2023
Page: 41
Periodicity: Weekly
Journalist: Stefanie Van den Broeck

Circulation: 90772
Audience: 445055
Size: 457 cm²



Factchecker

'Q10-suppletie verbetert sportprestaties'

Onwaar Eerder onwaar
 Geen bewijs
 Eerder waar Waar

Door Stefanie Van den Broeck. Illustratie Sarah Yu Zeebroek

Op *ABC Gezondheid* lezen we een artikel met als kop 'Q10-suppletie verbetert sportprestaties'. Er wordt verwezen naar een Duits onderzoek waaraan 100 topatleten deelnamen tijdens hun voorbereiding voor de Olympische Spelen. Eén groep kreeg zes weken lang dagelijks 300 milligram ubiquinol, een vorm van het co-enzym Q10, dat volgens het artikel 'een sleutelrol speelt in de energieproductie van elke cel en in de bescherming van celmembranen tegen schade door vrije radicalen'. Een tweede groep kreeg een placebo. In beide gevallen ging hun fysieke performantie – die voor, tijdens en na het experiment werd gemeten met fietsproeven – er significant op vooruit, maar bij de Q10-groep steeg die sterker.

'Ik vind de opzet van deze studie bizar', zegt professor inspanningsfysiologie Wim Derave (UGent). 'Als atleet ga je in de aanloop naar de Olympische Spelen toch niet zomaar beginnen te experimenteren met je lichaam en prestaties? Ik heb ook niet het gevoel dat dit artikel veel weerklank kreeg binnen de wetenschappelijke wereld. De algemene consensus is eerder dat anti-oxidanten niet helpen voor sportprestaties. Integendeel: uit verschillende studies, waaronder een kleine Zweedse studie waarin ook fietstests werden afgenomen bij proefpersonen die Q10 namen versus een placebo-groep, blijkt dat supplementen met antioxidanten de prestaties net afzwakken. Dat valt te verklaren omdat oxidatieve stress – waarbij vrije radicalen vrijkomen, die de lichaamscellen kunnen beschadigen – eigenlijk juist is voor training.



* Wie zei het?

ABC Gezondheid

* Is het waar?

De studie waarnaar wordt verwezen bevat heel wat tekortkomingen en uit eerder onderzoek blijkt dat supplementen zelfs kunnen leiden tot slechtere prestaties. We beoordelen de stelling als eerder onwaar.

Je treedt wat buiten je comfortzone en prikkel je lichaam, waardoor het zich moet aanpassen en dus sterker wordt. In de topsport zullen zulke supplementen niet worden gebruikt om prestaties te verbeteren of de training te ondersteunen. Wat je wél soms ziet, is dat een topsporter bijvoorbeeld kersensap – dat ook vol antioxidanten zit – drinkt na een zware sportprestatie, om sneller te herstellen.'

Professor inspanningsfysiologie Bert Op 't Eijnde (UHasselt) treedt zijn collega bij. 'Het wetenschappelijk onderzoek rond Q10-supplementen in de sport is zeker niet eenduidig. De auteurs van deze Duitse studie wijzen erop dat er in oudere studies met te lage dosissen Q10 werd geëxperimenteerd, iets wat zij wilden rechtzetten. Maar ik heb toch veel kanttekeningen bij dit onderzoek. Zo werd de voeding van de proefpersonen niet gecontroleerd. Nochtans kun je ubiquinol ook via voeding opnemen. Het zou dus kunnen dat bepaalde atleten uit de placebo-groep het antioxidant toevallig in hoge dosissen opnamen. Maar wat me vooral stoort, is dat alle proefpersonen hun gewone trainingsprogramma bleven volgen. Als de ene training toevallig beter aansluit bij zo'n fietstest, kan de verbetering eerder daaraan te wijten zijn dan aan Q10. Ik was trouwens niet omvergeblazen door die fysieke verbetering: bij de placebo-groep ging het om 8,5 procent, bij de experimentele groep om 11 procent. Gigantische toenames zijn dat zeker niet. We moeten dus voorzichtig zijn met grote conclusies.' ●