

# Który kolagen wybrać?



## mgr Leszek Zabrocki

Biolog molekularny, dietetyk, naturoterapeuta. Absolwent Biologii Molekularnej na UMK w Toruniu i Dietetyki na WSZ w Warszawie. Wykładowca Promocji Zdrowia, specjalista terapii witaminowych i żywieniowych, członek zespołu terapeutów w Klinice Witaminowej Blue Infusion w Toruniu, członek Rady Naukowej w firmie Hauster, specjalista terapii naturalnych i leczenia przyczynowego. Autor szkolenia z analizy badań krwi. [www.blueinfusion.pl](http://www.blueinfusion.pl), [www.dieta-zycia.pl](http://www.dieta-zycia.pl)

**Białko kolagenowe stanowi ok. 30 proc. białek w naszym ciele. Nic więc dziwnego, że dbanie o dostarczanie wystarczających ilości białek budulcowych powinno być priorytetem, aby zachować zdrowie, urodę i długowieczność.**

**K**olagen stanowi wewnętrzny szkielet lub zewnętrzną powłokę każdego organu i każdej struktury w naszym organizmie. Jest nieodzownym składnikiem odgrywającym kluczową rolę w utrzymaniu kondycji naszej skóry, układu krwionośnego, układu pokarmowego, stawów, ścięgien, powięzi, kości, błon biologicznych, oczu, a nawet włosów i paznokci. Jest znany głównie ze swojej roli w utrzymywaniu jędrnej, elastycznej i gładkiej skóry, ale jego rola biologiczna w naszym organizmie jest często niedoceniana.

Jego brak powoduje szereg chorób zwyrodnieniowych, problemy z układem krwionośnym, pokarmowym, kostnym czy oddechowym. Bagatelizujemy jego budulcową funkcję mówiąc, ja mam „taką” chorobę, a nikt nie wie, że ta choroba to tylko przewlekły brak kolagenu. W dodatku w Internecie można spotkać komentarze, że nie ma sensu go suplementować, bo on jest trawiony na poszczególne aminokwasy i nie dociera do tkanek. To jest oczywiście prawdą. Kolagen w naszym przewodzie pokarmowym musi zostać rozebrany na poszczególne aminokwasy i pepty-

dy. Tylko w takiej formie może przejść przez barierę jelitową. W naszych tkankach powstaje de novo, czyli suplementacja dostarcza nam materiałów budulcowych, a nasz genialny organizm wykorzystuje je do syntezy kolagenu w miejscach, gdzie jest on szczególnie i natychmiast potrzebny. Suplementacja doustna preparatami silnie zhydrolizowanymi, czyli zawierającymi jak najmniejsze kawałki kolagenu, to najlepsza droga do zapewnienia najlepszego źródła kolagenu dla naszego organizmu.

**SUPLEMENTUJĄC KOLAGEN, NIE ZAPOMINAJMY O DOSTARCZANIU BIAŁEK KOLAGENOWYCH Z ŻYWNOŚCI. BOGATYM ŹRÓDŁEM SĄ SKÓRY, WYWARY KOSTNE, GOLONKA, PODROBY, KURZE ŁAPKI, CHRZĄSTKI, ŻEBERKA, SALCESONY I PRODUKTY W GALARECIE.**

Są też kremy zawierające w swoim składzie kolagen. Muszę wam wyznać prawdę: kolagen nie może przeniknąć przez

barierę skórną. Nie ma sensu wybierać takich produktów z myślą, że uzupełnią brakujący kolagen w skórze i wyprostują zmarszczki. Te kremy często w składzie zawierają kwas hialuronowy i witaminę C, które poprawiają nawodnienie tkanek, i to sprawia, że nasza skóra wygląda lepiej.

## Typy kolagenu

Ze względu na budowę, strukturę, ułożenie i pełnione funkcje, rozróżniamy ponad 20 typów kolagenu.

Najpopularniejszy z nich to kolagen typu I, który stanowi 90 proc. całkowitej puli kolagenu w naszym ciele. Odpowiada przede wszystkim za zachowanie gładkiej skóry, zdrowych włosów i paznokci. Stanowi szkielet wewnętrzny lub zewnętrzny prawie każdego narządu wewnętrznego, tkanek łącznych, kości,

więzadeł, ścięgien. Przy jego niedoborze skóra robi się wiotka, pomarszczona, paznokcie stają się kruche, a włosy cienkie. Mogą pojawiać się: nadwrażliwości jelitowe, problemy trawienne, osłabienie żył i tętnic, wzroku, a nawet obniżenie wydolności płuc.

Kolagen typu II zapewnia zdrowie całemu układowi ruchu. Jest składnikiem powierzchni trących i chrząstek w stawach. Jest bardziej wytrzymały niż stal, dlatego też stanowi budulec naszych kości. Jego niedobór powoduje bóle stawowe podczas aktywności i sztywność stawów, szczególnie o poranku. Przy jego niedoborze może pojawić się strzelanie i przeskakiwanie stawów. Jest niezbędny dla zapewnienia sprężystości i trwałości chrząstek stawowych i zdrowych kości.

Na rynku mamy dwa najpopularniejsze źródła kolagenu – kolagen rybi i wołowy. Czym się od siebie różnią?

## Rybi kolagen

Rybi kolagen jest pozyskiwany z łusek i skór ryb, takich jak dorsz, mintaj, łosoś czy tuńczyk. Jest bogaty w naturalne peptydy kolagenowe i aminokwasy, które są łatwo przyswajalne przez organizm. Jedną z największych zalet rybiego kolagenu jest jego łatwa dostępność i powszechność na rynku. Badania naukowe sugerują, że rybi kolagen może pomóc w redukcji bólu stawów, poprawie elastyczności i wydajności stawów oraz wzmacnianiu chrząstki. Ma także znaczenie dla poprawy kondycji skóry. Charakteryzuje się wysokim poziomem trzech głównych aminokwasów kolagenotwórczych: glicyny, proliny i hydroksyproliny, oraz wysoką biodostępnością, dzięki niskiej masie cząsteczkowej. Kolagen rybi jest bezwonny i bez wyraźnego smaku, co ułatwia jego dodawanie do potraw smoothie czy napojów.

## Wołowy kolagen

Wołowy kolagen jest pozyskiwany z bydlęcej tkanki łącznej, takiej jak skóra, ścięgna czy kości. Budową jest bardziej zbliżony do kolagenu wytwarzanego przez ludzki organizm. Kolagen bydlęcy zawiera szerszą paletę rozmaitych typów kolagenu, w porównaniu z kolagenem rybnym. Zawiera w sobie

kolagen typu I, II, III, V i X, więc będzie dużo lepszym wyborem dla osób, które oprócz efektu kosmetycznego czy stawowego, chciałyby wspomóc kondycję tkanki łącznej w całym organizmie. Suplementacja kolagenem wołowym daje odczuwalną poprawę stanu zdrowia jelit i układu oddechowego. Ma on także zdolność do zwiększania masy mięśniowej, przy jednoczesnym wspomaganie utraty tkanki tłuszczowej, więc polecany jest sportowcom, rekonwalescentom i osobom redukującym masę ciała.

## Który jest lepszy?

Wybór między kolagenem rybnym a wołowym zależy głównie od potrzeb, preferencji smakowych i tolerancji organizmu. Obie formy kolagenu mają swoje unikalne właściwości i korzyści dla zdrowia. Rybi kolagen może być łatwiej przyswajany przez organizm, co może prowadzić do szybszych efektów na skórze i szybszej poprawy kondycji stawów. Z kolei kolagen wołowy wykazuje się szerszym działaniem na całą tkankę łączną, co może przyczynić się do długoterminowej poprawy kondycji całego organizmu. Osobiście biorę oba typy kolagenu na przemienne. Najwygodniej będzie, gdy pojawią się suplementy mające w swoim składzie oba typy kolagenu.

**WAŻNE JEST SPRAWDZENIE JAKOŚCI I CZYSTOŚCI SUPLEMENTÓW KOLAGENOWYCH, NIEZALEŻNIE OD ICH RODZAJU. POWINNY CECHOWAĆ SIĘ WYSOKIM STOPNIEM ZHYDROLIZOWANIA, CO MA ZNACZĄCY WPŁYW NA BIODOSTĘPNOŚĆ.**

## Formy kolagenu na rynku suplementacyjnym

**Kolagen w proszku** – popularna forma, która może być dodawana do napojów, koktajli lub posiłków. Daje możliwość wyboru smaku i dodatkowych substancji wspomagających syntezę kolagenu. Należy uważać na dodatki cukru i substancji słodzących, które mogą niwelować prozdrowotną rolę kolagenu i mieć zgubny wpływ na nasze zdrowie.

**Kolagen w płynie** – wygodna opcja dla osób, które preferują szybkie rozwiązania. Oferuje różne smaki i może być bezpośrednio spożywany lub dodawany do innych płynów. Wadą jest krótki termin do spożycia po otwarciu, możliwość zanieczyszczenia produktu i konieczność stosowania konserwantów. Jest także dostępny w małych shotach, które wymagają użycia znacznych ilości szkła, metali i plastiku, często wagowo przewyższają zawarty w środku produkt.

## Kolagen w tabletkach lub kapsułkach

– praktyczne rozwiązanie dla osób podróżujących lub zapominających o codziennym spożyciu. Łatwe do przechowywania i zażywania. Wadą jest mała objętość kapsułki pozwalającej zapakować tylko ok. 500 mg kolagenu w jednej kapsułce, co jest dawką niewystarczającą, aby poczuć oczekiwany rezultat. Badania nad kolagenem sugerują dawki od 2 g w górę, aby efekt suplementacji był odczuwalny.

Nie jest ważne, który typ kolagenu wybierzesz. Każdy będzie miał prozdrowotny wpływ na organizm. Ważne jest znalezienie produktu czystego, bez zawartości metali ciężkich i substancji słodzących, który najlepiej odpowiada potrzebom i preferencjom.

Polecam wam zakup mojego e-booka *Wszystko, co można wyczytać z morfologii krwi*. Po wpisaniu kodu Leszek30 otrzymają Państwo 30-proc. rabat na jego zakup na stronie [www.dieta-zycia.pl](http://www.dieta-zycia.pl)

