



Kolagen je protein koji prirodno nastaje u ljudskom tijelu i vrlo je važan za zdravlje kože, kostiju i vezivnog tkiva. Od tableta do praha, pa čak i u pekarskim proizvodima, kolagen se doista pojavljuje posvuda. Kao dodatak prehrani, najčešće u obliku tableta ili praha, sve je popularniji. Kolagen je trenutačno jedna od najvrućih tema kad se radi o zdravlju, ali mnogi nisu sigurni trebaju li ga uzimati baš svaki dan?

Mnogi ga influenceri dodaju u jutarnju kavu ili različite recepte za obroke hvaleći njegove zdravstvene prednosti. Iako je vrlo popularan na društvenim mrežama, čini se da je totalni hit i u trgovinama. Njegova prodaja se nezaustavljivo širi i očekuje se nastavak rasta popularnosti. Vjeruje se da kolagen pomaže i poboljšava izgled i kvalitetu kose, kože i noktiju te pozitivno utječe na zdravlje zglobova i općenito kostiju.

Suplementi kolagena

Osim što protein kolagen igra ključnu ulogu u formiranju strukturnog okvira stanica i tkiva, on daje potporu, snagu i elastičnost koži, kostima i vezivnom tkivu. Također igra važnu ulogu u staničnim procesima, uključujući imunološki odgovor, staničnu komunikaciju i regeneraciju tkiva, te je uključen u procese potrebne za "popravlak" i održavanje tkiva zdravim. Smatra se da suplementi kolagena djeluju tako da daju tijelu tzv. građevne blokove koji su mu potrebni za proizvodnju kolagena, kao i da potiču njegovu prirodnu proizvodnju u tijelu.

Vrste suplemenata

Nekoliko je vrsta kolagena koji se nalaze u tijelu te imaju drugačiju strukturu i funkciju. Najčešći su tipovi I, II i III, a čine oko 80-90% tog proteina u tijelu. Dodaci kolagenu mogu sadržavati različite vrste, ali najčešći tipovi koji se nalaze u dodacima su tipovi I i III. Na policama trgovina mješovitom robom pronaći ćete tri vrste suplemenata - goveđi, morski i veganski kolagen – od kojih svaki služi različitoj svrsi u tijelu.

Goveđi kolagen primarno dolazi od kravljih kostiju i drugih nusproizvoda koji se kuhaju. Zatim se ekstrahira, suši i usitjava u prah. Pokazalo se da je najkorisniji za zdravlje kože, uključujući održavanje elastičnosti, smanjenje bora i povećanje vlažnosti kože.

Morski kolagen dolazi iz riblje kože. Studije pokazuju da ima pozitivan učinak na hrskavicu, zdravlje kože, regeneraciju kostiju, djeluje protiv bora i zacjeljuje rane. Osim toga, može imati veću stopu apsorpcije od goveđeg kolagena.

Tu je i veganski kolagen. Po definiciji, on dolazi od životinja, tako da ne postoji njegov biljni izvor. Veganski kolagen obično je marketinški izraz za sastojke koji pomažu njegovoj prirodnoj proizvodnji u tijelu. Ovi sastojci uključuju aminokiseline, vitamine i minerale, poput vitamina C i bakra.

Koliko često biste trebali uzimati kolagen?

Kada počnete svakodnevno uzimati kolagen, mogli biste primijetiti poboljšano zdravlje i izgled kože jer je on primarni građivni element njezinog vezivnog tkiva. Također igra ulogu u njezinoj elastičnosti i hidrataciji. Stručnjaci ističu da se općenito smatra sigurnim dnevnim dodatkom, a većina studija koje su otkrile dobrobit suplementacije kolagenom bavila se stalnim dnevnim unosom i nijedna od njih nije pronašla značajne nuspojave. Sve je više dokaza o ulozi kolagena i u ublažavanju bolova i ukočenosti zglobova. Bogat je, naime, aminokiselinama koje igraju važnu ulogu u izgradnji hrskavice, a također postoje dokazi da može smanjiti upalne procese u zglobovima. Dodatak kolagena, pokazala su neka istraživanja, doista može usporiti gubitak koštane mase povezan sa starenjem i spriječiti osteoporozu, jer njegove razine u tijelu prirodno opadaju kako starimo.

Osim kostiju i zglobova, neki dokazi sugeriraju da kolagen može poboljšati zdravlje srca. Kako starimo, njegova prisutnost u arterijama može se smanjiti, što dovodi do nefleksibilnih arterija i povećanog rizika od srčanih bolesti. Kada su stijenke arterija čvršće i manje elastične, količina krvi koja teče kroz njih je smanjena, a to može povećati rizik od krvnog tlaka, moždanog udara i bolesti bubrega. Postoji ipak nekoliko stvari koje morate imati na umu prije nego što dodatke kolagena uvrstite u svoju svakodnevnu rutinu, jer to može imati i negativnih posljedica.

Negativne posljedice

Dodaci kolagena mogu uzrokovati probavne smetnje, poput nadutosti, zatvora ili proljeva. Uzimanje previše kolagena također može uzrokovati nadutost. Neki dodaci kolagenu mogu biti kontaminirani teškim metalima, poput olova ili žive, osobito ako su dobiveni iz ribe ili drugih morskih izvora. Uvijek se prije posavjetujte s liječnikom jer može reagirati s određenim lijekovima, poput onih za razrjeđivanje krvi, i povećati rizik od krvarenja.