

Kollagenets comeback

*Kan man overhovedet sige mere om kollagen?
Jo, for ny forskning peger på, at hydrolyseret kollagen bliver den nye, store ting,
både som kosttilskud og som superingrediens i smørbar hudpleje.*

Af Anne Absalonsen, journalist (DI)

Man bliver døv over for et ord, man har hørt for mange gange, og inden for hudpleje betyder det, at de fleste måske ikke længere hæfter sig synderligt ved nye produkter med kollagen. For vores bindevævs fremmeste byggekloids fremhæves flere gange end noget andet i en væsentlig del af markedets hudplejeprodukter. Ganske enkelt fordi byggeklodderne er dem, der kan styrte sammen til dybe rynker og linjer, eller det modsatte: kan bygge stærkere, mere spændstig og glattere hud.

Alligevel skal du spidse ører nu, for selvom kollagen er en gammel traver, både kemisk og markedsføringsmæssigt, er der ny og vigtig forskning om hydrolyseret kollagen.

Hvorfor hydrolyseret kollagen netop nu indgår i en lang række nyheder, ved Laura Bonné fra Amazing Space. Hun, og mange andre producenter af skønhedskosttilskud og hudpleje benytter nemlig i disse år hydrolyseret kollagen som superingrediens, fordi kollagen i denne form kan noget særligt. Hydrolyse er en proces, hvor et molekyle reagerer med vand og opløses i mindre molekyler, og det er nok til, at hydrolyseret kollagen kan gå direkte til huden:

"Hydrolyseret kollagen er en nedbrudt form for kollagen til indtagelse, hvor mindre peptidkæder, der tilføres kroppen, optages direkte via blodet. Studier viser øget fibroblast-aktivitet, og dermed en øget produktion af kollagen," fortæller Laura Bonné, der senest har sendt produktet D-Age Beauty Spice på markedet.

Kollagen kort

Kollagen er hovedsageligt sammensat af tre forskellige aminosyrer: Prolin, hydroxyprolin og glycin. Hydroxyprolin er kendetegnende for kollagen, og analyser, der har til formål at bestemme kollagenindhold, beror ofte på kvantificering af hydroxyprolin. Der findes forskellige typer af kollagen, hvor langt de fleste typer er opbygget som fibrillære strukturer. Kollagen er opbygget som en helixstruktur bestående af tre kæder, typisk med en længde på omkring 300 nanometer.

Kilde Videnskab.dk

Det mest omfattende studie på omkring 100 kvinder, viste at otte ugers indtag af et kosttilskud bestående af 10 gram kollagenpeptid om dagen øgede både tætheden af hudens kollagen og hudens hydrering. Også studier på isole-rede cellekulturer antyder, at fibroblastceller, der udgør en del af bindevævet, svarer positivt på kollagenpeptider ved at øge celledeling og dannelse af nye celler. Og det kan vi li'!

Disse undersøgelser og mange andre har været offentliggjort i både videnskabelige tidsskrifter og i en stor artikel i The Washington Post, hvori det dog understreges, at hydrolyseret kollagen-produkter skal indtages kontinuerligt over en længere periode, for at produktet har effekt, og at der skal ret store doser til, et sted mellem fem og 12 gram. Til gengæld optages de i huden på en mere direkte måde.

"Kollagen er et protein, og ligesom den bøf eller fisk du spiste til aftensmad, nedbrydes den i tarmsystemet til enkelte aminosyrer," fortsætter Laura Bonné, "og når kollagen tages som kosttilskud, bliver den nedbrudt til dens enkelte aminosyrer. Hvad kroppen gør med de aminosyrer, bestemmer den selv, og fordi du tager kollagen, er der ingen sikkerhed for, at den bruges til at lave kollagen. Det betyder, at du ligeså godt kunne have spist dig en god bøf eller lækker fisk."

For man kan da spise sig til bedre kollagendannelse?

"Hvis man spiser som asiater gør, så kan man. Altså spiser alt på dyrene, skind, ben, indmad, kogt som bouillon. Men i dagens samfund er det de færreste, der har tiden til at koge bouillon på ben eller langtidskoge osso buco. Problemet er, at vi spiste meget mere på den måde før, men i dag har kosten ændret sig, og vi spiser kyllingefilet uden skind og pulverbouillon," siger Linda Myrberg fra Nordic Superfood by Myrberg, der er producent af Collagen Premium, et kosttilskud for hud og hår baseret på marint protein.

"At fylde på med kollagen gør, at man booster sin HTG-faktor (vækstfaktor), hvilket er det væksthormon, der gør, at vi danner nye celler om natten. Celleregenereringen er afhængig af, hvor meget HTG, der er i blodet, og netop kollagenet booster dette hormon, hvilket gør, at hele kroppen bliver bedre til at reparere skader og skabe nye friske celler," slutter Linda Myrberg.

Udenpå...

Exuviance Collagen Triple Boost Serum arbejder tre steder i kollagen-dannelsen: stimulerer dannelse af nyt kollagen, opbygger det støttevæv, der omgiver kollagenet, og forhindrer nedbrydning af eksisterende kollagen. Hemmeligheden er bl.a. aminosyrer, peptider og NeoGlukosamin.

Elemis Pro-Collagen Marine Oil indeholder tre alger og ni æteriske oli-er, der tilsammen danner en kraftfuld kollagen-cocktail. Masseres i huden efter rens og før serum og/eller dag-creme, som et ekstra booster-lag.

Murad Rapid Collagen Infusion indeholder et unikt botanisk kom-pleks, som klinisk bevist reducerer synligheden af fine linjer og rynker allerede inden for to timer. Colla-gen Support Complex øger hudens spændstighed og udfylder dehydre-ret hud, mens vingetang fremmer dannelsen af naturligt kollagen og elastin.

Algenists bestseller, **Liquid Collagen** med en meget høj dosis af plantekol-lagen samt Alguronic Acid og Mi-croalgae Oil blev lanceret i efteråret 2017, og blev med det samme det bedst sælgende hudplejeprodukt i bl.a. Sephora. Den patenterede Al-guronic Acid speeder cellefornyelsen op og bevirker, at også huden selv producerer mere kollagen. Ydermere øger Alguronic Acid virkningen af kollagenet med helt op til syv gange. Indeholder mere kollagen end nogen anden ingrediens.

Generne indeholder opskrif-ter for de 150.000 forskellige proteiner, kroppen bygger og bruger, hvor kollagen er et af dem. Der findes mindst 30 kollagen-gener, dvs. opskrif-ter til forskellige typer kolla-gen, hvor type 1 kollagen er byggestenen i huden.



Indeni...

New Nordic Skin Care Collagen Fil-ler tabletten er klinisk testet på kvinder i alderen 26–58 år, og disse tests viste bl.a. styrket og glattere hud på bare 14 dage, og fastere hud på 28 dage.

The Solution Anti-wrinke collagen er et kollagenpeptid-pulver, som i flere solide studier har vist sig at reducere rynkedybde og ap-pelsinhud. Peptiderne indeholder aminosyrehydroxyprolin (Hyp), der er beskyttet mod fuldstændig ned-brydning i fordøjelsessystemet, men kan absorberes i den menneskelige blodbane og transporteres til huden.

Collagen-Boost fra Naturdrogeriet booster systemet med hydrolyseret kollagen, kisel, granatæbleekstrakt med ellaginsyre samt C-vitamin og er til at udrøre i væske. Allerede i mid-ten af 30'erne, begynder vores celler at nedbryde mere kollagen, end de producerer. Jo ældre du bliver, jo langsommere genopbygger kolla-genet sig.

iD Hair mM Kollagen retter sig mest mod keratin i håret. Det er baseret på marint kollagenhydrolysat, men indeholder også zink, som bidrager til normal dannelse af proteiner, kol-lagen og keratin, netop de proteiner hår består af. Bivirkning: huden ny-der også godt af det hydrolyserede kollagen. Kan bruges i både varm/ kold væske, juice, i grød, yoghurt, smoothies, rawfood boller etc.

Infinite by Forever Collagen Com-plex kapsler indeholder hydrolyseret marinekollagen og C-vitamin, samt saftkoncentrat fra cantaloupmelon, hvedeekstrakt med ceramider og bi-otin. Virker på både hår og hud.

D-AGE fra Amazing Space med granatæble, silica, citrus og kollagen styrker både hud, bindevæv og krop-pen indefra. Opløses i juice, smoo-thie eller vand.

Nordic Superfood by Myrberg Collagen Premium indeholder 22 forskellige aminosyrer og er rigt på glycine og prolin/hydroxyprolin. På base af nordisk marint kollagen, og kan blandes i alle væsker. ■