

Collagen styrker huden



I Danmark oplever vi et veritabelt collagenboom baseret på forhåbninger samt heldigvis også forskningsresultater om, at collagen kan bidrage til at bremse aldersprocessen på nogle af de punkter, hvor den er allermest irriterende lige fra rynker til knirkende knæ.

Af Jerk W. Langer, læge, foredragsholder

På det seneste er der kommet meget fokus på collagens evne til at lade "skønheden komme indefra", selvom lige netop den kliche er én, som man godt kan blive tonedøv over for. Men collagen er et fantastisk spændende protein, og forskning tyder på, at det kan bidrage til at opbygge en stærkere, mere spændstig og glattere hud med færre linjer og dybe rynker.

Collagen findes naturligt overalt i kroppen og udgør næsten en tredjedel af alle dine proteiner. Først og fremmest i bindevæv som hud, sener og brusk og i knogler og tænder. Collagen er et strukturelt protein, der opbygger og giver styrke. Det holder huden stram og elastisk med rigelig fugt. Det gør senerne stærke og modstandsdygtige, opbygger og vedligeholder ledbrusken, så man kan bevæge sig uden smerter. Det opbygger knogler, styrker musklerne, fremmer restitutionen efter hård træning og optimerer tarmvæggens barrierefunktion. Collagen har også betydning for ophelingen af sår og knoglebrud.

Så sætter du fokus på at passe på kroppens collagen samt tilføje de vigtige byggesten med maden og eventuelt tilskud, har du bedre chancer for at bevare huden smukkere, fastere og mere fugtmættet. Samt for at holde kroppen smertefri og funktionsdygtig i årtier uden skavanker.

Sådan hjælper collagen din hud

Collagen rummer store muligheder som hjælp til at genopbygge hudens spændstighed, elasticitet og fugtbindende egenskaber.

I min nye bog "Collagen – Stærk, sund og smertefri", som jeg har skrevet sammen med Karen Lyager, har vi gennemgået forskningen og talt med en lang række eksperter for at kunne gå i dybden med, hvorfor collagen er så vigtig for huden i alle aldre, og hvad vi kan konkludere omkring collagen som hudforyngende middel. Jeg vil gerne her

løfte sløret for, hvad jeg ser som et velfunderet håb om, at collagen kan mindske rynker, give mere fugt og elasticitet i huden, gøre den fastere og få sår til at hele hurtigere. Naturligvis kombineret med gode plejeprodukter, ordentlig nattesøvn, ingen rygning og intelligent brug af solfaktorbeskyttelse.

Du kan få collagen på to måder, som absolut ikke udelukker hinanden: Spise en modificeret antiinflammatorisk kost med et collagent tvist. Samt tage det som tilskud, typisk i form af pulver.

• Ny fugt i huden indefra

En undersøgelse konkluderer, at collagentilskud forbedrer hudens fugt med 12-28%. Ikke fordi huden bliver bedre til at holde på sin eksisterende væske, men i højere grad fordi der bygges ny fugt ind i hudens grundsubstans. Studiet peger på, at huden reelt bliver genopbygget og fornyet indefra af collagen og hermed får de bedste betingelser for at holde på fugten.

I et studie blev en hudprøve fra en 49-årig kvinde placeret i et reagensglas, hvorefter forskerne tilsatte forskellige doser af collagenpeptider. Da hudprøven ni dage senere blev analyseret i mikroskopet, var collagenindholdet typisk steget med op til 9% under behandling med collagen. Indholdet af glukosaminglykaner steg hele 17 gange. Glukosaminglykaner er et mål for grundsubstansen og hyaluronsyre, som er væsentlige for at binde hudens fugt.

I et lille placebokontrolleret dobbeltblindet forsøg blev huden 40% mere elastisk hos de forsøgsparticipanter, der fik et collagenprodukt beriget med forskellige vitaminer, mineraler og andre hudvenlige stoffer i 90 dage. Samtidig steg collagentætheden i huden, der hermed blev mere fast og ensartet.

• Huden danner mere nyt collagen

Collagentilskud gør huden bedre til selv at danne mere collagen samt bremser den nedbrydning af collagen, som ellers foregår i aldrende hud. Allerede efter 4 ugers behandling var ødelæggelsen af collagenfibrene i læderhudens dybere lag reduceret med 18% hos dem, der fik tilskud. Efter 12 ugers

tilskud var fragmenteringen 31% mindre i læderhuden på underarmen målt med ultralyd. Med andre ord blev collagen slet ikke ødelagt i samme grad som tidligere, og det fik collagetheden i huden til at stige med 9%.

Aminosyren hydroxyprolin, som er typisk for collagen, registreres hurtigt af læderhudens collagenproducerende celler, som sætter sit produktionsapparat i sving.

Collagen får også hudcellerne til at danne mere hyaluronsyre i grundsubstansen, som holder på hudens fugt. Endelig bremses de overaktive matrixmetalloproteinase-enzymmer, MMP, så de ikke mere splitter hudens collagen ad og gør hudoverfladen mindre fast og jævn.

• Mindsker rynker

En stribe afprøvninger peger på, at collagentilskud kan mindske linjer og rynker. Kvindelige forsøgspersoner reducerede i gennemsnit deres rynker i øjenkrogen med 20% efter otte ugers collagentilskud. Nogle opnåede omtrent 50% mindsning af rynkernes størrelse. De kvinder, der fik collagen, havde 65% flere collagenforstadier (procollagen) og 18% mere elastin i læderhuden.

• Speeder op for sårheling

Collagen har afgørende betydning for, at et sår kan hele hurtig



Foto: John Bendtsen

Jerk W. Langer er læge med fokus på livsstil. Har netop udgivet bogen 'Collagen – Stærk, sund og smertefri' på Politikens Forlag. Jerk kan kontaktes på jerk@langer.dk

og pænt. Så snart huden får et sår, sætter kroppen gang i en række processer, der kan lappe sammen på det. Sårhelingsprocessen kan inddeles i tre faser: inflammation (betændelse), proliferation (cellevækst) og reorganisering. Collagen spiller en overordnet rolle i alle tre faser. Sårhelingen skruer op for fibroblast-cellernes produktion af nyt collagen, der både kan fungere som byggesten og som en slags stillads i den rekonstruerede hud. Forskere peger på, at collagentilskuddet får fibroblast-cellerne til at danne nyt collagen i tryksåret, ligesom de kan aktivere stamceller, der modnes til egentlige hudceller, som er med til at få såret til at hele.

Her hjælper collagen måske også

Tør hud: Jeg har selv god erfaring med at behandle tør hud med collagentilskud. I nogle situationer har klienten fået tilskud mod slidgigtsmerter og så spontant rapporteret, at den tørre vinterhud på benet er forsvundet.

Cellulite: Måske kan collagen være med til at glatte lårvævet lidt ud. Blandt kvinder med moderat cellulite resulterede seks måneders collagentilskud i signifikant mindre cellulite og væsentlig mindre ujævn hud på lårene.

Strækmærker: Forskningsmæssigt ved vi ikke rigtig noget om, hvorvidt collagen kan modvirke eller behandle strækmærker, selvom det af og til hævdes i markedsføring. Men da strækmærker ligesom cellulite og rynker er resultat af en form for nedbrydning af bindevæv, er det muligt, at collagen kan gøre en forskel.

Atopisk eksem: Collagen kan overvejes som supplement ved atopisk eksem med stærk kløe, tørhed og inflammation i huden. Dyreforsøg peger på, at collagen kan dæmpe den immunreaktion, som udløses.

Negle: Der er ikke forsket ret meget i, hvad collagen betyder for neglene. En mindre afprøvning fandt, at 24 ugers tilskud øgede neglevæksten med 12% og omtrent halverede tendensen til skøre og knækkede negle. Men der manglede en kontrolgruppe.

Hår: Collagens betydning for hårvæksten er endnu ikke afklaret.



VIND BOGEN

I samarbejde med Colpropur* udlodder vi 3 eksemplarer af den nye bog "Collagen – Stærk, sund og smertefri"

Sådan deltager du i konkurrencen:

Send en mail til info@fagbladetkosmetik.dk med emnelinjen "Jeg vil gerne vinde collagen-bogen"
Skriv dit navn og adresse i mailen, så vi kan kontakte dig.

Der udloddes 3 eksemplarer af bogen
Konkurrencen slutter den 10. juli 2020, hvorefter bogen sendes direkte til vinderne

*) Colpropur er et kosttilskud i pulverform med hydroliseret collagen og vitamin C.

Colpropur
Collagen specialists

Mad med collagen

Jeg anbefaler som udgangspunkt altid, at man spiser antiinflammatorisk mad med et collagent twist, sådan som vi giver over 50 opskrifter på i bogen. Collagenrig mad har mange fordele:

- Lækker, sund og naturlig mad hver dag.
- Optimal tilførsel af de aminosyrer, som opbygger collagen.
- Masser af omega-3-fedtsyrer, kostfibre, vitaminer, mineraler og sunde plantestoffer.
- Collagenmad er antiinflammatorisk og kan dermed forebygge og lindre mange tilstande.

Alle tiders sundhedsmæssige strategi på den lange bane.

- Man spiser ikke noget andet og mindre sundt.
- Man kan, om ønsket, tabe sig, fordi man dropper forarbejdede fødevarer med tomme kalorier.

Collagen er opbygget af aminosyrer, der som perler sættes sammen på en snor til et protein. Sammenlignet med kroppens andre proteiner har collagen en usædvanlig opbygning, idet hver tredje aminosyre er glycin. Mange af de øvrige aminosyrer er prolin, lysin, arginin samt en let ændret form af prolin, som hedder hydroxyprolin. Sidstnævnte findes kun i collagen og danner stabiliserende kemiske bindinger, der giver ekstra styrke. Dannelse af hydroxyprolin kræver tilstedeværelse af C-vitamin, og netop derfor er dette vitamin en så vigtig collagenbooster for kroppens bindevæv.

Collagenmad er i bund og grund en antiinflammatorisk kost, hvor den rigelige plantekost suppleres af især fisk samt andre animalske fødevarer, der er tilberedt på optimal collagenudvindende vis såsom simreretter, udnyttelse af hele fødevaren og bone broth.

Opskrifterne i den nye bog indeholder meget collagen, som under tilberedningen spaltes i små fragmenter, der i kroppen spaltes videre til de enkelte aminosyrer – især glycin, lysin og prolin – som er af største betydning for collagenproduktionen. Hvad kroppen efter optagelsen gør med de enkelte aminosyrer, bestemmer den selv. Selvom man spiser collagenmad eller tager tilskud med det specifikke formål at forynge huden, suser aminosyrerne ikke kun ud til huden

som målsøgende missiler, men ender også i fx ledbrusken. Fordelen ved collagenrig mad og collagentilskud er, at man får så mange af de særlige collagene aminosyrer, især glycin og prolin, at der er nok til alle væv. Disse aminosyrer får man ikke i samme mængde fra andre proteiner i maden.

Med andre ord: Når man spiser collagenmad for hudens skyld, styrker man som 'bivirkning' til hudbehandlingen samtidig led, muskler og knogler, ja hele kroppen.

Tilskud

Næsten al forskning af collagens gavnlige virkninger bygger på forsøg, hvor deltagerne tager tilskud med enten collagen eller placebo. Så har forskerne en blindet kontrolgruppe, hvilket man ikke kan med mad, ligesom dosis kan styres præcist.

I nogle situationer anbefaler jeg at supplere med collagenpulver, fx når man har meget travlt, spiser uregelmæssigt, er på ferie eller på farten, vil indføre mange kødfrie dage, eller har ekstra behov.

Til klienter, som følger et sundhedsforløb hos mig, vælger jeg gerne en startdosis på 10 gram collagen dagligt, enten indtaget på én gang eller fordelt over dagen. Som vedligeholdelsesdosis efter nogle uger fortsætter vi eventuelt med 5 gram dagligt. Erfaringsmæssigt betyder det ikke noget, hvornår på dagen man tager sit tilskud.

Hvornår mærker jeg effekt?

Du kan selvfølgelig ikke forvente at vågne op og ligne en 10 år yngre udgave af dig selv morgenen efter, at du har nydt en fabelagtig bouillabaisse (opskriften er i bogen!). Baseret på både erfaring og kliniske forsøg går der nogle uger som indkøringsfase, før collagen for alvor kan sætte gang i hudceller, bruskceller, knogleceller, og hvor det ellers skal virke. Skæver vi til de videnskabelige afprøvninger, skal man nok forvente at spise collagenmad og/eller indtage collagentilskud omtrent hver dag i op til fire uger, før huden forhåbentlig strammes op og får mere fugt, smerterne begynder at lindres, eller bevægeligheden bliver bedre. Herefter kan man forvente yderligere forbedringer i de kommende uger og måneder.

På collagenmad.dk finder du en udtømmende litteraturliste.



w4b photography/Politikens Følg fra bogen "Collagen – stærk, sund og smertefri"