



DALŠÍ DOPLŇKY STRAVY 28. 01. 2021

Populární doplňky stravy: Skutečně je kolostrum zázrak, který dokonale posílí obranyschopnost organismu?

Kolostrum patří mezi doplňky stravy, které pečují o zdravý imunitní systém. Výzkumy, které kolostrum zkoumaly, jednoznačně prokazují jeho účinnost. Podle expertů kolostrum skutečně může naši obranyschopnost posilovat. Avšak kolostrum má i svou stinnou stránku.

Kolostrum neboli mlezivo je vlastně tekutina, kterou vylučuje mléčná žláza matky po porodu. **Kolostrum, které patří mezi oblíbené doplňky stravy, v sobě ukrývá spoustu látek, které jsou nezbytné pro přežití novorozenců v prvních dnech na světě.** Především jsou to tedy vitamíny, minerální látky, aminokyseliny, růstové faktory (hormony, které stimulují růst), laktoferin (bílkovina, která se podílí na imunitní odpovědi našeho těla na infekce) a polypeptidy (bohaté na prolin), enzymy či imunoglobuliny (protilátky, které náš systém používá k boji proti bakteriím a virům).

Doplňky stravy: Kolostrum pro podporu imunity

Právě imunoglobuliny jsou **nejvýznamnější složkou kolostra**. Nejpodobnější lidskému mlezivu je hovězí kolostrum. Provedené průzkumy prokázaly, že lidské kolostrum obsahuje až 40x méně imunoglobulinu IgG než kravské kolostrum. Kolostrum **chrání čerstvě narozené miminko proti infekcím a bakteriím**. Při zkoumání kolostra přišli vědci na to, že tato látka nejen, že podporuje imunitní systém, ale také podporuje růst a zlepšuje zdraví střev. Právě proto se hovězí kolostrum zařadilo mezi **populární doplňky stravy**.

Doplňky stravy: Kolostrum proti průjmům?

Právě sloučeniny, které kolostrum obsahuje, mohou pomoci předcházet **průjmům, které mají bakteriální nebo virový původ**. Velkou roli zde hraje právě protein laktoferin. Kravám také může být podána imunizace proti specifickým kmenům bakterií, aby se vytvořilo kolostrum s vysokým obsahem protilátek, které právě **mohou bojovat proti specifickým infekcím**. Takové doplňky stravy s kolostrem jsou pak považovány za extrémně účinné. A to i v případě infekcí způsobených bakteriemi **Escherichia coli** (E. coli) a Shigella dysenteriae.

Doplňky stravy: Kolostrum a jeho stinné stránky

Na první pohled to vypadá, že **doplňky stravy s kolostrem jsou pro většinu lidí značně přínosné**. Avšak nemusí to být vždy pravda. Jedna doplňky stravy s kolostrem jsou drahé. Není divu, jde o značně cennou surovinu. **Nevýhodou je i to, že jde o alergen**. Lidé, kteří jsou **alergičtí na laktózu/ na mléko**, by kolostrum rozhodně užívat neměli. Navíc **kravské kolostrum** často bývá doplňováno i dalšími alergeny, jako je například sója.



Rovněž v závislosti na tom, jak je skot chovaný, **může kolostrum obsahovat i stopové prvky pesticidů, syntetických hormonů nebo antibiotik.** Kolostrum také nebylo testováno na těhotných a kojících ženách. A poslední, i když neméně důležitým faktorem, je etická stránka. Tím, že krávé odebereme kolostrum, **ochudíme o něj tele, které jej po porodu nutně potřebuje.**

Kolostrum a kvalitní doplňky stravy

Rozhodnete-li se kolostrum koupit a užívat, pak se **porozhlédněte na trhu po skutečně kvalitních produktech.** Zajímat by vás mělo, od jakých krav a z jakých podmínek je kolostrum zpracováno. **Jak o krávy pečují, čím jsou krmené...** A dále také zpracování. Šetrná pasterizace je nutností. Stejně tak dbejte na vysoký obsah imunoglobulinu - **čím větší procentuelní podíl v daném produktu je, tím lépe.**