



DOPLŇKY STRAVY 01. 02. 2021

Populární doplňky stravy: Umí se kolagen opravdu postarat o to, abychom vypadali mladší a hezčí?

Doplňky stravy s kolagenem jsou oblíbené zejména u žen, pečují totiž o dobře vypadající pokožku. Kolagen je ve vodě nerozpustná bílkovina, která je základní stavební hmotou pojivových tkání. Je to nejhojnější bílkovina v našem těle. Kolagen se rovněž stará o zdravé klouby a může dokonce i podporovat hubnutí. Zvládne toho ale mnohem víc...

Kolagen je jedním ze základních stavebních kamenů **kostí, svalů, kůže, šlach a vazů**. Nachází se však i v dalších částech těla. Například v cévách nebo v zubech. Kolagen je vlastně jakési "lepidlo", které drží všechno pohromadě.

Doplňky stravy: Nejdůležitější typy kolagenu

Existuje mnoho druhů kolagenu. Pro nás jsou však nejdůležitější čtyři typy:

- **Typ I.** - jde o nejhojnější druh kolagenu v těle (až 90 %). Jsou to hustá vlákna. **Poskytuje pevnost pokožce, kostem, šlachám, pojivovým tkáním a zubům.**
- **Typ II.** - vlákna nejsou tak hustá. Tento druh kolagenu **se nachází především v chrupavkách.**
- **Typ III.** - **má na starost správnou strukturu svalů, kostí a kůže.** Časem se přeměňuje v typ I.
- **Typ IV.** - je obsažen **především v cévních výstelkách.**

S tím, jak stárneme, naše **tělo produkuje méně kvalitní kolagen**. Poznáme to především na pokožce. Ta se úbytkem kolagenu stává **méně pevnou a pružnou**. Rovněž i chrupavka s věkem oslabuje.

Doplňky stravy: Kolagen v lidském těle

Kolagen vzniká z prokolagenu. Ten naše tělo vytváří kombinací dvou aminokyselin - **glycinu a prolinu**. Jako nástroj přeměny těchto aminokyselin slouží **vitamín C**. Je tedy pro vznik kolagenu nezbytný. Ne nadarmo se proto přidává do doplňků stravy s kolagenem. A **často dokonce i do zpevňujících krémů či krémů proti vráskám**. Aby naše tělo tedy dokázalo tvořit dostatek kolagenu, měli bychom do jídelníčku zařadit všechny potřebné potraviny:

- **Vitamín C:** zejména čerstvé ovoce a zelenina. Vysoké teploty jej však ničí.
- **Prolin:** nachází se především ve **vaječných bílcích, pšeničných klíčcích a otrubách, mléčných výrobcích, zelí, chřestu a v houbách.**
- **Glycin:** velké množství obsahuje především vepřová a kuřecí kůže a želatina.
- A důležité je i **doplňování mědi**, ideálně stravou pochopitelně. Mezi nejbohatší zdroje mědi patří zejména **sezamová semínka, kvalitní kakao, kešu ořechy a čočka.**
- Pro tvorbu kolagenu jsou **nezbytné i bílkoviny**. Mezi ty nejvhodnější patří pochopitelně maso, drůbež, mořské plody, mléčné výrobky, luštěniny či tofu.

Tvorbu kolagenu zároveň **narušuje rafinovaný cukr a kouření**. Tomu je nutné se vyhýbat. Obojí rovněž značně snižuje produkci kolagenu v těle.

Doplňky stravy: Kolagen v tobolkách

Ohledně účinnosti kolagenu probíhají neustále odborné studie. Ty už v některých oblastech prokázaly jednoznačně jeho účinnost. S čím vším si tedy kolagen poradí?

Elasticita kůže: Ženám, které užívaly doplňky stravy s kolagenem, se zlepšil vzhled i pružnost pokožky. Kolagen, podle expertů, také hraje značnou roli v hydrataci pokožky. To by znamenalo i to, že může předcházet tvorbě vrásek. Užívání doplňků stravy s kolagenem, **může navíc podporovat i produkci dalších bílkovin**, které napomáhají zdravé a dobře vypadající pokožce. **Jde například o elastin a fibrilin.** Stejně jako na pokožku, může kolagen působit i na vlasy a nehty. Doplňky stravy v kolagenem údajně mohou předcházet i akné, avšak toto tvrzení není podloženo žádnou odbornou studií.



Artritida: Pro tento účel proběhla studie na myších. Zjistilo se, že **kolagen může působit jako ochranný prvek**. A podávání kolagenu může hrát klíčovou roli ve vývoji a progresi nemoci. Studie také prokazují, že užívání doplňků stravy s kolagenem, může **celkově snižovat bolestivost kloubů**. A spekuluje se také o tom, že by kolagen mohl zabránovat úbytku kostní hmoty. Tedy následně i vzniku osteoporózy.

Nárůst svalové hmoty: [Studie z roku 2019 zjistila](#), že kombinace silového cvičení s doplňky stravy (kolagenový peptid) způsobila u rekreačních sportovců **vyšší nárůst svalové hmoty**, oproti těm, co užívali placebo.

Posiluje zdraví srdce: Kolagen by mohl hrát klíčovou roli ve **snížení rizika srdečních chorob**. Vycházejí z faktu, že kolagen má vliv na pevnost tepen. Ty totiž bez dostatečného množství kolagenu **mohou být křehké a slabé**. Což následně může vést s ateroskleróze.

Kolagen také **údajně může urychlit metabolismus**. Čímž může značně pomoci těm, kteří se pokoušejí zhubnout.

Doplňky stravy: Může mít kolagen nežádoucí účinky?

Rozhodnete-li se doplňovat kolagen doplňky stravy, pak **buďte ve střehu zejména pokud jste alergici**. Některé doplňky stravy jsou vyráběny z alergenů jako jsou ryby nebo korýši. V počátcích užívání však může kolagen způsobovat jisté obtíže i zdravým jedincům. Nejčastěji se objevuje **nepříjemná pachuť v ústech, pocit těžkosti nebo pálení žáhy**. U kolagenu rovněž platí, že **byste se měli poradit s odborníkem, než jej začnete užívat**. Je dobré, aby vám poradil, který doplněk stravy pro vás bude nejvhodnější, a jak byste jej měli užívat. Pokud nevíte na koho se obrátit, **poptejte se farmaceuta v lékárně**.