

Chondractiv® Csirkeporc-komplex



Az emlősök szervezetét felépítő fehérjék legnagyobb részét kollagéntípusú fehérjék adják, hiszen a bőr, a csont, az ízületek, az erek, a kötőszövetek és különböző szervek jelentős részét ezek alkotják. Idáig a kollagéntípusú fehérjék 28 fajtáját azonosították, azonban a szervezetünket alkotó kollagénfehérjék bő 90%-át az I-es típusú adja (csont és bőr főleg). A II-es típusú is jelentős (ízületek), a többi már elenyésző mennyiségét teszi csak ki. A kollagéntermékek csoportosítása egyszerűbb, csak 3 fő típus van, amelyeket az alábbi bekezdésekben mutatunk be.

1. I-es típusú kollagén tartalmazó termékek (zselatin és okollagén peptidek)

Gyakran I+III-as típusúnak jelölik, mivel az I-es mellett mindig van kevés III-as típus is. Bőrből és/vagy csontból állítják elő. Ez egy univerzális kollagéntípus, amely nemcsak az ízületekre, de a bőrre, hajra, körömrre, bélflórára, bélnyálkahártyára, csontozatra, izomzatra is jó hatású. Az ízületekre gyakorolt hatása elsősorban az ízületi folyadék viszkozitására és mennyiségére gyakorolt hatásban áll, másfelől amellet, hogy az ízületeket, azaz porcokat a II-es típusú kollagén adja, az I-es típusú is tartalmazza a II-es típus építőegységeit (megfelelő arányú aminosavakat és speciális peptideket), így ez is képes közvetve a porcok II-es típusú kollagénfehérjéjének építőelemeit biztosítani. Ezenfelül az I-es típusú kollagénre érdemes mint kalória- és fehérjeforrásra is tekinteni a különös aminosavprofilja miatt. Valójában az lenne az ideális, ha a fehérjebevitelünk harmada kollagénből származna (csontleves, bőr, körömpörkölt, pacal, kocsonya, stb).

I-es típusú kollagén-termékek a zselatin és a hidrolizált kollagének, avagy kollagén-peptidek. A zselatin alig van előemésztve, rendkívül nehezen emészthető óriásfehérje (50-100 ezer Dalton = Da), míg a kollagén-peptidek jobban elő vannak emésztve (hidrolizálva), ideális esetben 8 ezer Da alá (8000 Da alatt a bélben már ún. peptidcsatornákon is átjut a véráramba, azaz emészteni sem kell. A GAL kollagén-peptidjei mind 5 ezer Da alattiak.). Sertés-, marha- és hal-eredetű alapanyagok léteznek a piacon, amelyek közt csupán a Neu5Gc-tartalom az említésre méltó különbség, hatásukban nincs igazán. A tipikus hatásos mennyiség belőlük napi 5-15 g közt mozog, s bár a halkollagén bőrre való pozitív hatását egy vizsgálat már napi 2,5 g esetén is megállapította, a 10 g körüli dózisosok jellemzőek.

2. Nem denaturált, és emésztés során sem denaturálódó II-es típusú kollagén

Gyakorlatilag nyers porcok, amelyeket olyan „só”-formára hoznak, hogy az emésztésnek ellenálljanak, és nyers formájukban felvegyék a vékonybelünkben lévő, manduláinkhoz hasonlító nyirokszervek, s így a nyirokkeringésbe jutva az immunrendszerünket modulálják úgy, hogy lecsökkentik/megakadályozzák a saját ízületeink elleni immuntámadásokat (antitest-termelést), és az ezáltal létrejövő gyulladást. Az ízületi sűrűlódás miatt ugyanis porcfehérjék denaturálódhatnak, amelyeket a szervezet idegen fehérjéknek ismerhet fel, és reakciót indíthat ellenük. Ezt a reakciót segíti visszafogni a kollagének ezen típusa. Ezt hívják ún. orális toleranciának. Ide tartozik az UC-II, ami az első ilyen alapanyag volt, és a legtöbb klinikai vizsgálat is erről van. Az ismeretünk szerint jelenleg az UC-II-n kívül csak egy másik hasonló típusú alapanyag létezik a piacon. Mindkettő csirkeporcból van előállítva.

Hatásaik az ízületekre specifikusak.

E kollagéntípusú tipikus napi dózisa 0,04 g, azaz 40 mg (a só-formára értendően, magára a II-es típusú kollagénekre még kevesebb).

3. Részben hidrolizált porckollagén-mátrix vagy porc extracelluláris mátrix

Az ide tartozó alapanyagok gyakorlatilag a porcok teljes extracelluláris mátrixát tartalmazzák, azaz nemcsak a II-es típusú kollagénfehérjét, hanem egyéb aminoglikánokat (főleg kondroitin-szulfátot) és hialuronsavat is. A II-es típusú kollagének itt tehát részben hidrolizált (részben előemésztett) formában vannak jelen, nem maradnak nyers formában, nem alakítják ki az előző típusnál említett orális toleranciát,

azonban a porcoknak építőanyagot biztosítanak közvetlenül is, nemcsak közvetve, mint az I-es típus. Emellett az ízület és ízületi folyadék egyéb, előbb említett összetevőit is tartalmazzák, még hozzá nem hozzáadva, hanem egy természetes mátrix részeként, emiatt lényegesen kevesebb is elég belőlük. Gyakorlatilag egy kémiletesen, lassú tűzön elkészített, porcból készült leveshez lehet leginkább hasonlítani. Annak standardizált, ellenőrzött, instant koncentrátuma ez, ha úgy vesszük.

A piacon létező alapanyagokat sertés-, marha-, hal- vagy csirkeporcból nyerik, illetve létezik egy tojásbél-belső membránjából nyert változat is. A II-es típusú kollagénnek, aminoglikánoknak és hialuronsavnak az arányai különbözőek bennük, de lényegében egyformák.

Ezek is elsősorban az ízületekre hatnak (ízületi folyadék-fokozás + közvetlen építőanyag), azonban hialuronsav-tartalmuknál fogva a bőrre is van némi jó hatásuk, ha nem is akkora, mint az I-es típusú kollagénnek. Tipikus napi dózisuk 0,5-2 g, azaz 500-2000 mg közt van.

A 3 féle kollagéntermék típus közül kettővel már rendelkezünk (3 féle az elsőből: GAL Hal-/Marha-/Sertéskollagén peptidek, illetve GAL UC-II® Porc-komplex a második típusból). Most végre az összes típus megtalálható az új GAL Csirkeporc-komplex (Chondractiv® extracelluláris mátrix-kivonat) megjelenésével.

A Chondractiv® néven jegyzett francia alapanyagot kizárólag csirkeporcból állítják elő. Szamba véve a piacon lévő összes ilyen típusú alapanyag árát és kollagén/aminoglikánok/hialuronsav arányait, azt találtuk, hogy hatásukban nem igazán, inkább gazdaságosságukban van különbség. A Chondractiv® nyert végül... Ezenfelül, mivel kizárólag csirkeporcból van, Neu5Gc-mentes is (akinek ez számít).

Napi ajánlott dózisa 1,5 g.

Mikor melyiket érdemes?

Amennyiben bőrünk, hajunk, körmünk, bélrendszerünk vagy az öregedés lassítása (lásd: Szabó Gál Bence - A kollagénekről) a célunk, akkor egyértelműen valamelyik I-es típusú kollagént érdemes választani.

Amennyiben kifejezetten az ízületeink miatt szeretnénk kipróbálni, akkor is először a kollagén-peptideket javasoljuk, esetleg a GAL Bio-Curcumin Forté-val kiegészítve. Azért, mert a kollagén peptidek is, ahogy teljesen más mechanizmusokon keresztül - a kurkuma

is jó az ízületekre, azonban rengeteg egyéb pozitív hatásuk is van a szervezetre, így ha ezek egyike vagy együtt elegendő volt a várt javuláshoz (2-3 hónap alatt kb.), akkor így jártunk a legjobban. Amennyiben nem, akkor érdemes kipróbálni az új Chondractiv® termékünket, vagy az UC-II-t. Illetve persze akkor is, ha a kollagén-peptidek és/vagy a kurkuma segített, de további javulást is várnánk.

Nagyon egyéni, hogy kinek melyik hat jobban vagy kevésbé, de általánosan talán elmondható, hogy az UC-II autoimmun-eredetű (Rheumatoid arthritis) esetben lehet hatásosabb, míg a Chondractiv® inkább kopásos esetben vélhető jobbnak. 2 hónapot érdemes adni 1-1 terméknek, és ha ezalatt nem hozna javulást, akkor váltani.

A maximalista megoldás természetesen az, ha mindháromféle kollagénterméket szedjük (+ GAL Bio-Curcumin Forte) és később hol ezt, hol azt hagyjuk el 1-2 hónapra (a Chondractiv®-val és UC-II®-vel kezdve, mivel azok csak az ízületekre jók). És ha az elhagyásukkal sem tér vissza a probléma, akkor maradni csak a kollagén-peptideknél (és/vagy kurkuminnál).

Szabó Gál Bence