

Naticol® Halkollagén Peptidek

E termékkel célunk az volt, hogy egy ún. Neu5Gc-mentes kollagénnel jelenjünk meg. Mi is ez a Neu5Gc? Miben van? Miért és kinek fontos elkerülnie?

A Neu5Gc egy szialsav-származék, amely nagy mennyiségben található meg minden emlős állat húzában, zsírában, bőrében, szerveiben, vérében, egyszóval mindenében. Jelen van tehát minden emlős állattól származó élelmiszerben. Tejben is és vajban is nagy mennyiségben, hiszen azok is emlős állattól vannak. Az emlős állatokon felül a kaviárban (ikrában) található még nagy mennyiségben, és feltehetően a haltejben is.

Egyes daganatos megbetegedések, így főleg a mellrák kialakulásában a Neu5Gc-nek szerepe van több vizsgálat szerint, és a gyakori vöröshús-fogyasztás esetén megfigyelt fokozott rákkockázatot is ennek tulajdonítják ezek a vizsgálatok. Fontos ugyanakkor megjegyezni, hogy vannak nagy mennyiségű emlőst, azaz Neu5Gc-t fogyasztó népcsoportok, akik rendkívül egészségesek, és a rák is ismeretlen a körükben, így nyilván kontextus függvénye, hogy a Neu5Gc mikor válik károsná, és nem eredendően az. Feltehetően a rossz bélfóra, a nem megfelelő bélrendszeri integritás és a különböző növényi lektinek (prolaminok, glutén) gyakori fogyasztása az előfeltétel, amelyek esetén a Neu5Gc károsná tud válni. Az emberek 85%-a termel antitesteket a Neu5Gc ellen, ami gyulladást okoz a szervezetben, és könnyen autoimmun betegségek kialakulásához vezethet (Az emberek legalább 85%-ára jellemző a növényi lektin/prolamin/glutén gyakori fogyasztása, a rossz bélfóra és a károsodott bélrendszer.).

Megfigyelték, hogy a pajzsmirigy-alulműködéses emberekben 3x-os mennyiségű antitestet lehet kimutatni a Neu5Gc ellen, míg Hashimoto-ban szenvedő embereknél 7x-es ez az arány! Mindkettő az autoimmun betegségek közé sorolható. A Neu5Gc feltehetően egy lényeges oka e betegségek kialakulásának, de legalábbis a javulást erősen segítheti a Neu5Gc jelentős csökkentése vagy száműzése a táplálkozásból, hiszen így az antitest-termelés minimalizálható, ami által a gyulladás és a pajzsmirigy szupressziója csökken, míg az immunfunkciók javulnak.

Összefoglalva tehát bárki profitálhat a Neu5Gc-t tartalmazó élelmiszerek (főleg emlősök, tejtermékek, vaj, de hasonlóképpen az ikra/kaviár) elkerüléséből, csökkentéséből, de különösen fontos ez pajzsmirigyproblémával küszködőknek!

Bármilyen egyéb autoimmun-eredetű betegségben szenvedők számára is erősen megfontolandó, hiszen az antitest-termelés minimalizálása, a gyulladás csökkentése ilyenkor szintén jótékony. Egy autoimmun protokollban, úgy vélem, a Neu5Gc elkerülése is lényeges.

Aki tehát odafigyel a Neu5Gc elkerülésére, és nem fogyaszt semmi olyat, ami emlős állattól származna, de a kollagén peptidek által nyújtott előnyöket, a bőr, a haj, a körmök, az ízületek, a bélrendszer támogatását, a megfelelő aminosav-arányt élvezni szeretné, annak sem kell lemondania erről, ugyanis a halkollagén nem tartalmaz semennyi Neu5Gc-t! Más kollagének forrása jellemzően sertés és/vagy marha, így azok Neu5Gc-t tartalmaznak. Fontos megjegyezni, hogy ha valaki pl. Hashimoto-ban vagy pajzsmirigy-alulműködésben szenved, de eszik emlős állatoktól származó élelmiszereket, akár csak disznózsírt vagy vajot, annak felesleges halkollagént fogyasztania, a sertés-/marhakollagén éppen annyira megfelel, hiszen így is, úgy is magas Neu5Gc-bevitel van más forrásokból.

Az általunk használt Naticol® halkollagén peptidek nagyon apró peptidekre vannak előemésztve, 2000 Dalton alá (10-15ezer Dalton alatt emészteni sem kell), így közel 100%-os a hasznosulásuk. Más kollagén peptidekétől enyhén eltérnek a halkollagén peptidjeinek arányai illetve azok szerkezete, ennek lehet köszönhető, hogy kisebb mennyiség is hatásos belőle. Már napi 2,5g fogyasztásának is van hatása, 5g-tól kezdve pedig már 10g másfajta kollagén hatásával vetekszik.

Fogyasztási javaslat: Bár már napi 2,5g is hatásos, érdeme-sebb napi 5-10g-ot fogyasztani. Többet is lehet, de annak már nem lesz sokkal több hatása. 10g felett elsősorban akkor érdemes, ha a fehérjebevitelünket szeretnénk növelni egészségesebb forrásból (a kollagénfehérjék különlegessége ugyanis, hogy a betegségeket és öregedést fokozó aminosavaktól mentesek illetve azokban szegények). Továbbá edzés előtt fél órával is érdemes lehet 10g-ot vagy többet elfogyasztani, hogy az edzés alatti fokozott vérkeringéssel eljusson az ízületekhez, majd segítse ne csak az izom, hanem a kötőszövetek épülését is az edzés után.

Végül általánosságban ejtve szót a kollagén peptidekről, lássuk akkor most, mire is jó a közvetlen kollagén-kiegészítés! Előjáróban fontos tisztázni, hogy a normál étkezési zselatint (ahogyan pl. a kocsonyát is) óriásméretű fehérjék alkotják, amelyek alig emészthetők. Kutatásokban kizárólag előemésztett (hidrolizált) zselatint/kollagént használtak (többnyire italba keverhető por formájában). Ezek kollagén peptideket, és nem egész fehérjéket tartalmaznak. A normál zselatinról nem tudni, használ-e. Mire jók tehát a kollagén peptidek:

Bőr és haj

- Csökkenti a nagyobb ráncok mélységét, és megállítja újabbak kialakulását, kisebb ráncokat segít eltüntetni.
- Fokozza a bőr hidratáltságát és feszségét.
- Fokozza a bőr kollagén- és elasztin-tartalmát, így a rugalmasságát.
- Növeli a bőrben mért hemoglobinszintet, tehát javítja a mikrocirkulációt.
- Csökkenti az arcbőr zsírosságát, így az akné előfordulását, súlyosságát.
- Vastagabb, sűrűbb hajhoz, gyorsabb hajnövekedéshez segít.
- Csökkenti a seborreát (a hajzsírosodást és a korpásodást).
- Csökkenti a diffúz és férfias típusú hajhullást (férfiaknál és nőknél is).

Továbbiak

- Csökkenti az ízületi fájdalmakat.
- Fokozza az alvás hatékonyságát (a glicin-tartalma miatt).
- Fokozza a tanulási képességet, az emlékező-, felidőző-képességet stimuláció nélkül (glicin).
- Fokozza a nagyagyban az új idegsejtek termelődését (erre csak egérvizsgálatot végeztek).
- Segíti csökkenteni az étvágyat az emésztőrendszer által termelt hormonok kiegyensúlyozása által.
- Fokozza a perifériális keringést (fejbőr és újjak).

Szabó Gál Bence

Forrásirodalom

1. Sylvie Ricard-Blum: The Collagen Family. Cold Spring Harb Perspect Biol. 2011 Jan; 3(1): a004978.
2. Szpak, Paul (2011). "Fish bone chemistry and ultrastructure: implications for taphonomy and stable isotope analysis". Journal of Archaeological Science 38 (12): 3358-3372.
3. Fontana et al. (Long-term effects of calorie or protein restriction on serum IGF-1 and IGF-1 concentration in humans. Aging Cell. 2008 Oct; 7(5): 681-687.
4. Bodo Melnik: Dietary intervention in acne - Attenuation of increased mTORC1 signaling promoted by Western diet. Dermatoendocrinol. 2012 Jan 1; 4(1): 20-32.
5. Trepanowski et al.: Impact of caloric and dietary restriction regimens on markers of health and longevity in humans and animals: a summary of available findings. Nutrition Journal 2011, 10:107
6. C.Y. Ewald et al., "Dauer-independent insulin/IGF-1-signalling implicates collagen remodelling in longevity," Nature, doi:10.1038/nature14021, 2014.
7. Proksch et al.: Oral intake of specific bioactive collagen peptides reduces skin wrinkles and increases dermal matrix synthesis. Skin Pharmacol Physiol. 2014;27(3):113-9.
8. Schwartz et al.: Ingestion of BioCell Collagen®, a novel hydrolyzed chicken sternal cartilage extract; enhanced blood microcirculation and reduced facial aging signs. Clin Interv Aging. (2012)
9. Kantor, I et al. 2002. Results of a Study Evaluating the Use of a Dietary Supplement Formula in the Management of Age-Related Skin Changes in Women with Moderate to Severe Wrinkling of the Periorbital Area. Journal of the American Nutritional Association. Vol 5, No. 2
11. DERMSCAN study, 2008, Lyon France. Cutaneous properties of hydrolyzed collagen
12. Ito et al.: Sebum secretion-blocking composition, and food or beverage containing same. US 8,969,523 B2 (2015 március 3.)
13. Morganti P., Randazzo S.D., Bruno C. (1982) "effect of gelatin-cysteine on hair after a three month treatment", J. Soc. Cosmet. Chemists 33, 95.
14. Randazzo S.D., Morganti P., (1982) titled: "The influence of gelatin-cysteine supplementation on the amino acid composition of human hair", accepted for presentation on XVI Intern. Congress of Dermatology May 23-28 Tokyo.
15. Morganti P., Bruno C. Colelli G (1983) Geltina-cistina. Cheratogenesi trutturapilifra Boil, Soc, It. Biol. Sper 59:20.
16. M.P. DE Padova, A. TOSTI, titled: "Gelatin-Cyctine in Seborrheic Alopecia", department of dermatology university of Bologna -Italy, February 15, 1985. J Appl. Cosmetol 1968;4;55-60 (April/June 1986).

17. Morganti P., G. Fabrizi, B. James, C. Bruno, titled: "Effect of gelatin-cystine and serenoa repens extract on free radicals level and hair growth", Presented at Singapore clinical dermatology 2000 -Singapore 18-20 June, 1998
18. Pam Z., Wikonkal N., Pam N., -15th Annual Meeting of the European Hair Research Society (EHRS), Jerusalem, Israel, July 6-9, 2011.
19. Benito-Ruiz et al.: A randomized controlled trial on the efficacy and safety of a food ingredient, collagen hydrolysate, for improving joint comfort. International Journal of Food Sciences and Nutrition, 2009, Vol. 60, No. s2 : Pages 99-113
20. Schauss et al.: Effect of the novel low molecular weight hydrolyzed chicken sternal cartilage extract, BioCell Collagen, on improving osteoarthritis-related symptoms: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial. J Agric Food 21. Chem. 2012 Apr 25;60(16):4096-101.
22. Jing et al. 2014.
23. Bannai M, Kawai N. New therapeutic strategy for amino acid medicine: glycine improves the quality of sleep. J Pharmacol Sci. 2012;118(2):145-8.
24. File et al.: Beneficial effects of glycine (bioglycin) on memory and attention in young and middle-aged adults. J Clin Psychopharmacol. 1999 Dec;19(6):506-12.
25. Kakoi C. et al.: Collagen peptides enhance hippocampal neurogenesis and reduce anxiety related behavior in mice. Biomed Res. (2012)
26. Rubio et al.: Oral ingestion of a hydrolyzed gelatin meal in subjects with normal weight and in obese patients: Postprandial effect on circulating gut peptides, glucose and insulin. Eat Weight Disord. 2008 Mar;13(1):48-53.
27. THE SPECIFIC DYNAMIC ACTION OF GELATIN HYDROLYSATES by DAVID RAPPORT, From the Department of Physiology, Western Reserve University Medical School, Cleveland. Received for publication, October 8, 1926. Published the American Society 28. of Biological Chemists, Inc., Vol 71. p. 75-86 in English.
28. Samraj et al.: A red meat-derived glycan promotes inflammation and cancer progression. PNAS January 13, 2015. 112 (2) 542-547 https://doi.org/10.1073/pnas.1417508112
29. Samraj et al.: Involvement of a Non-Human 2. Sialic Acid in Human Cancer. Front Oncol. 2014; 4: 33. 10.3389/fonc.2014.00033
30. Eleftheriou et al.: Prevalence of anti-Neu5Gc antibodies in patients with hypothyroidism. Biomed Res Int. 2014;2014:963230. doi: 10.1155/2014/963230. Epub 2014 Jun 9.
31. http://perfecthealthdiet.com/2015/01/neu5gc-red-meat-human-disease-part/
32. http://perfecthealthdiet.com/2015/02/neu5gc-autoimmunity-hashimoto-hypothyroidism/

A szerző kijelenti, hogy írását kizárólag a legfrissebb, független és mértékadó kutatások alapján, összefüggéseik mélyreható tanulmányozása nyomán, azok eredményeinek bemutatására hozta létre a fogékony és érdeklődő Olvasók tájékoztatásának céljával. Figyelemmel és tiszteltetl a gazdasági versenyhivatali szempontokra, ismervé és betartva a vitaminok és étrend-kiegészítők forgalmazásához kapcsolódó kommunikációt érintő hazai és európai uniós szakhatósági előírásokat, hangsúlyl hívja fel arra mindazon személyeket és gazdasági társaságok felelős képviselőit, hogy írását bármely termék eladásának ösztönzésére sem egészében, sem részleteiben fel nem használhatják, s kijelenti, hogy az e céllal történő közzétételétől maga is mindenkor tartózkodik.