

Waarom collageen belangrijk is voor heel je lichaam

Als puber wil je niets liever dan ouder zijn om dingen te doen die je op die leeftijd nog niet mag doen, maar zodra we daadwerkelijk ouder worden willen we niets liever dan het omgekeerde. Niet alleen heeft het ouder worden gevolgen voor jou, maar ook voor je huid. Vanaf ons 25e levensjaar neemt de collageenproductie geleidelijk af waardoor de huid minder soepel wordt en verouderd. Gelukkig zijn er tegenwoordig meerdere manieren om dit proces te vertragen. Wil je hier meer over weten? Lees dan verder.

Collageen: wat is het?

Collageen stamt af van het Griekse woord 'kolla' wat samenbinden betekent, en dat is precies wat collageen doet. Collageen is dus een lichaamseigen stof die de huid een strakke en volle uitstraling geeft. Collageen is een lijmvormend eiwit dat voor 70% een hoofdbestanddeel is van het losmazige bindweefsel in ons lichaam. Het is medeverantwoordelijk voor de extracellulaire matrix. De extracellulaire matrix is een structuur die stevigheid en structuur biedt aan cellen en weefsels. De belangrijkste eiwitten in ons lichaam zijn de extracellulaire eiwitten en deze zorgen primair voor de stevigheid, elasticiteit, structuur en samenhang van verschillende soorten bindweefsel.

In het lichaam komen verschillende types collageen voor, al is collageen type 1 de meest voorkomende. Meer dan 90% van het collageen dat voorkomt is namelijk type 1 collageen. Type 1 komt onder andere voor in de huid, nagels, kraakbeen, botten, haar en gewrichtsbanden.

Gevolgen afname collageenverlies

Wanneer het lichaam geleidelijk minder collageen produceert, zal dat gevolgen hebben voor zowel het lichaam aan de buitenkant als aan de binnenkant. Wanneer we ouder worden en ons lichaam dus minder collageen produceert, verouderd onze huid ook. Het wordt slapper en lijntjes beginnen langzaam zichtbaar te worden, rimpels komen tevoorschijn en de huid straalt minder. Ook binnenin het lichaam worden de gewrichten minder soepel en neemt de spiermassa af. Collageen is dus van groot belang voor ons lichaam.

Collageenverlies vertragen

Collageenverlies kunnen we nooit helemaal voorkomen, máár op het vertragen hebben we wel degelijk invloed. Doordat de natuurlijke collageenproductie vanaf je 25e met ongeveer 1% per jaar afneemt, gaan de collageenvezels minder dicht op

elkaar zitten waardoor er rimpels ontstaan. Dit proces kan vertraagd worden door bijvoorbeeld:

- Gezonde maaltijden te consumeren met ingrediënten die de collageenproductie bevorderen. Denk hierbij groenten zoals broccoli, bloemkool, tomaten, vis en vlees maar ook fruit dat veel lycopene bevat zoals grapefruit, watermeloen, frambozen en guaves. Ook fruit dat vitamine C bevat kan het proces vertragen omdat het de collageenproductie bevordert.
- Overmatige Uv-straling vermijden. Uv-straling heeft ook goede effecten op het lichaam en is zelfs nodig voor de botten en spieren daar het lichaam vitamine D aanmaakt onder invloed van de zon. Maar, overmatig blootstelling kan de afbraak van collageen versnellen. Het gebruik van zonnebrandcrème is dus wel aan te raden.
- Voldoende water te drinken. Koolhydraten, vitamines en eiwitten worden goed opgenomen door het drinken van genoeg water. Ook worden essentiële voedingsstoffen opgenomen in de cellen, worden gifstoffen afgevoerd en gaat onze huid ervan glanzen. Collageen gedijt het in een vochtrijke omgeving dus voldoende water consumeren is belangrijk.
- Gebruik te maken van supplementen die het collageenniveau aanvullen waardoor het proces wordt vertraagd. *Dit is de snelste manier om collageen op te nemen in het lichaam.*

Collageen supplement

Collageen is per definitie een dierlijk product dus zal het nooit in plantaardige producten gevonden worden. Collageen wordt gewonnen uit dierlijke bronnen zoals van runderen en wordt het gehaald uit huiden, botten, pezen, kraakbeen en bindweefsel. De kwaliteit van het collageen dat wordt opgenomen is ook afhankelijk van de leefomstandigheden waarin de dieren hebben geleefd. Collageen van APB Holland gebruikt alleen collageen van gras gevoerde runderhuiden die het jaarrond in de Argentijnse steppe lopen. Bovendien is deze collageen volledig antibiotica- en hormoonvrij.

Vorm van collageen supplement

Collageen is te verkrijgen in verschillende vormen zoals poeder, capsules en tabletten. Tabletten en capsules zijn gebonden aan een maximaal aantal milligram per tablet of capsule waardoor je al gauw veel meer tabletten moet slikken om aan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) te komen. Collageen in poedervorm kun je makkelijk tot je nemen en zelfs combineren in een shake, smoothie, yoghurt en zelfs koffie. Naast een pure vorm van collageen bestaan er ook collageenvormen met bepaalde toevoegingen zoals vitamine C of hyaluronzuur. APB Holland heeft een collageenvorm met een vitamine C toevoeging die wordt gewonnen uit de Acerola kers. Eén eetlepel collageen met Acerola zorgt dan ook voor 100% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C.

Ben je er niet van overtuigd of collageen wel iets voor jou is? Of ben je niet zeker van welke vorm collageen je het beste kan nemen? Neem gerust contact op

