

Fiskekollagen

mot strekkmerker og rynker

Et kosttilskudd utviklet av fiskeskinn fornyer og pleier huden fra innsiden, i tillegg til at det skal kunne hjelpe mot stivhet og smerter i muskler og ledd. Hvem sier at ikke havet kan gi oss bedre helse?

Tekst: Anne-Karine Strøm
Foto: Audun Munthe/Foto Magi AS, Colourbox.com

Helse
fra havet

Norsk forskning og marin bioteknologi har kastet seg over et spesialutviklet kollagen som utvinnes av fiskeskinn i kampen for helsen vår! Kollagenet *hydrolysat* stimulerer kroppens evne til å produsere og omsette nytt kollagen.

Men helsegevinstene stanser ikke der: – 75 prosent av hudens grunnstruktur består av kollagen. Det er et protein som også finnes i hår, negler, ben og sener. Etter hvert som vi blir eldre, nedsettes kroppens evne til å produsere kollagen, samt evnen til å opprettholde den mengden vi har fra før. Når kollagennivået i huden reduseres, fører det til at huden blir slappere og mer rynkete, den blir mer ujevn og mindre elastisk, og i tillegg

reduseres fuktigheten i huden, forklarer Bjarte Langhelle, ingeniør i bioteknologi og utviklingssjef i PrimexBioChemicals i Haugesund, firmaet som har utviklet tilskuddet av fiskekollagen. Flere pilotstudier gjennomført av produsenten gir all grunn til optimisme.

Stimulerer kroppens produksjon

– Ved marin bioteknologi har vi klart å fremstille kollagen fra fisk som kroppen opptar. Når man tilfører kroppen fiskeproteinene, viser studier at det stimulerer kroppens evne til å øke kollagenproduksjonen igjen. Huden består som kjent av tre lag – overhud, lærhud og underhud. Overhuden kan man behandle utenfra, blant annet med kosmetiske prosedyrer.



HELSE FRA HAVET:
Kollagen fra fisk gjør godt for huden, mener ingeniør i bioteknologi Bjarte Langhelle som kan vise til en rekke studier.

Men de underliggende delene av huden kan ikke behandles med andre metoder enn plastisk kirurgi, og sterke lasere og kjemiske peeling. Verken dyre kremer eller hudpleie har effekt på hudforandringer i de dypere hudlagene. Men det er mulig å behandle huden innenfra gjennom ernæring. Det har vist seg at fiskeproteiner har en gunstig effekt ved at det forandrer hudens sammensetning og struktur, sier Langhelle.

DETTE ER KOLLAGEN:

- Kollagen er det proteinet det finnes mest av i menneske kroppen, og utgjør over 30 prosent av kroppens proteinsammensetning og omkring 75 prosent av hudens grunnstruktur.
- Kollagenfibre er bygget opp av lange proteinkjeder, og sørger for hudens struktur og elastisitet.
- Kollagen er også en viktig komponent i hår og negler og kroppens ben- og bruskevev.
- Kollagenprotein er bygget opp av aminosyrer, og inneholder store mengder av aminosyrene glycin, prolin og hydroxyprolin. Disse aminosyrene er essensielle for kollagenets spesielle egenskaper til å opprettholde hudens struktur og elastisitet.
- Kollagenhydrolysat er kollagen som er kuttet ned (hydrolysert) til mindre proteinkjeder for lettere å kunne tas opp i kroppen. Kollagenhydrolysat har en tilnærmet lik aminosyresammensetning som kroppens eget kollagen.

OPPTAK I KROPPEN

- Vitenskapelige studier viser at kollagen *hydrolysat* lett tas opp i magesekken og deretter transporteres ut i kroppen via blodløpet.
- Mesteparten av kollagen hydrolysatet tas opp i blodet i løpet av de seks første timene etter inntak, og når et maksimumsnivå i huden etter 12 timer.
 - Studiene viser også at kollagen hydrolysat til dels også tas opp via magesekken i sin naturlige form som korte proteinkjeder, som sammen med essensielle aminosyrer transporteres ut til huden.
 - Når kollagenhydrolysatet når frem til hudens egne produksjons-celler (fibroblaster), stimuleres disse til økt produksjon av kollagen.
 - I tillegg til den positive effekten på hudens struktur og fuktighetsbalanse, viser studier at tilskudd av kollagen hydrolysat også har en positiv innvirkning på hår, negler, slitasjegikt, benskjørhet og sårheling.

Smertelindrende og sårhelende

Tilskuddet har vært testet på kvinner med tydelige aldersforandringer i huden, i form av rynker, fine linjer, pigmentforandringer og slapp hud. Etter noen måneders bruk kommer virkningen i form av fuktigere hud, mindre markante rynker og blekere pigmentflekker. Generelt blir huden glattere og strammere. Også strekkmerker blir gradvis borte, dette kan blant annet ses i form av mindre tydelige vertikale groper i huden og jevnere

overganger mellom den normale huden og den huden som har strekkmerker. I tillegg viser det seg at kollagenet styrker håret og neglene, samt har en lindrende virkning ved slitasjegikt og artrose, og virker smertelindrende på smerter i forbindelse med fibromyalgi, og virker sårhelende.

Vil du vite mer, se
www.marinematrix.com

Monicas strekkmerker forsvant

Firebarnsmoren Monica Kristin Halvorsen (37) fra Haugesund takker sin egen tålmodighet og fiskekollagen for at hun i dag er kvitt 80 prosent av strekkmerkene sine. – Dessuten er jeg blitt smidigere i kroppen!



Monica Kristin Halvorsen (bildet) har forsøkt det meste for å få bukt med strekkmerker og løs hud på magen. Etter fire graviditeter følte hun nemlig at magen så ille ut, og hun kjøpte den ene dyre kremen etter den andre i håp om at det skulle hjelpe mot strekkmerkene.

– Det var ingenting som hjalp, selv ikke intens trenings med situps. Strekkmerkene og den slappe magehuden var fremdeles like ille. Til slutt vurderte jeg plastisk kirurgi, forteller Monica Kristin åpent.

Slapp kirurgi

Monica Kristin kunne heldigvis slippe å legge seg under kniven. I fjor sommer fikk hun nemlig tilbud om å være med

▶ i testgruppen for studier av kosttilskuddet med fiskeproteiner, Marine Matrix, som viste seg å kunne være til hjelp for henne.

– Jeg var veldig nøkternt innstilt i utgangspunktet, og egentlig hadde jeg liten tro på at pulveret som jeg rørte ut i vann og som jeg inntok hver dag skulle kunne få bort strekkmerkene. Men siden det er et rent naturprodukt, mente jeg at det ikke kunne skade. Dessuten er jeg tålmodig av natur, og derfor bestemte jeg meg for at jeg skulle følge prosedyren med de daglige inntakene av kollagenpulveret gjennom mange måneder.

Kvitt strekkmerkene

I dag er Monica Kristin glad for at hun var med på forsøket. Ikke bare er strekkmerkene og et arr hun hadde ved navlen blitt mindre markante; den løse huden er også blitt strammere, og hun synes at ansiktshuden er glattere, spesielt de dype rynkene under øynene. Håret har også fått mer glans og neglene har blitt sterkere.

– Kollagenpulveret har uten tvil hatt effekt. Riktignok tok det noen måneder før jeg syntes at jeg kunne merke forbedring, og ytterligere noen flere før forskjellen var markant, men jeg er veldig fornøyd med magen min slik den er blitt. Faktisk er jeg så fornøyd at jeg har fortsatt med kosttilskuddet: En «bieffekt» virker nemlig til å være at jeg kjenner meg smidigere i kroppen, sier den spreke firebarnsmoren til Bedre Helse.

80 prosent bedre

Kosttilskuddet Marine Matrix fås i helsekost, og en måneds forbruk koster cirka 400 kroner. Det er det verdt, mener Monica Kristin.

– Jeg vet at mange kvinner skjemmes av strekkmerker. Og selv de som ikke legger for mye på seg under graviditet kan rammes av fenomenet. For egen del var jeg ikke spesielt stor, verken da jeg fødte tvillingene mine for ni år siden eller da



FØR: Strekkmerkene på magen, og arret ved navlen var markant.



FORBEDRING: Etter tre måneders daglig inntak av kollagenpulveret er strekkmerkene og arret adskillig mindre fremtredende.

jeg fødte mine to andre barn som i dag er tenåringer. Men allerede etter første fødsel fikk jeg tydelige strekkmerker på magen, og de ble bare verre etter hver graviditet. Og jeg må ærlig innrømme at jeg etter hvert ikke var særlig glad i magen min.

– Takket være tålmodig bruk av kollagenpulveret har den nå blitt 80 prosent bedre, sier Monica Kristin.

SLIK OPPSTÅR STREKKMERKER

- Strekkmerker er skader som oppstår i lærhuden. Spesielt under graviditet eller perioder der kroppsvekten øker, strekker huden seg og det kan oppstå skader i form av arrdannelse.
- 90 prosent av kvinner får strekkmerker i huden under graviditet, fordi kollagenproduksjonen og produksjonen av bindevev forstyrres når huden strekker seg. Resultatet er stripeaktige, vertikale arr i underhuden.
- Som regel oppstår strekkmerker på mage, bryst, baken og lår. Også voksne kvinner, som ikke gjennomgår svangerskap, kan oppleve å få strekkmerker i huden, spesielt ved bruk av p-piller, ved vektøkning eller hormonelle årsaker.
- Hos menn oppstår strekkmerker gjerne på bryst eller mage.

REFERANSER

- Kikuchi K., Matahira Y. Efficacy of orally-ingested marine collagen peptide on dryness and roughness of the human skin. *Fragrance Journal*, 2003, 9:97-102.
- Oesser S, Adam M, Babel W, Seifert J. Oral administration of (14) C labeled gelatin hydrolysate leads to an accumulation of radioactivity in cartilage of mice (C57/BL). *J Nutr*. 1999;129:1891-1895.
- Oesser S, Seifert J. Stimulation of type II collagen biosynthesis and secretion in bovine chondrocytes cultured with degraded collagen. *Cell Tissue Res*. 2003;311:393-399.
- Moskowitz RW: Role of collagen hydrolysate in bone and joint disease. *Seminars in arthritis and rheumatism*, 2000 (30): 87-99.
- Lee SK, Posthauer ME, Dorner B, Redovian V, Maloney MJ. Pressure Ulcer Healing with a Concentrated, Fortified, Collagen Protein Hydrolysate Supplement: A Randomized Controlled Trial. *Adv. Skin Wound Care*. 2006 Mar; 19:92-6.