



## KOLLAGEN & FRISKT HÅR

**Kollagen** ger kroppen de aminosyror som den använder för att bygga upp ett tjockt och friskt hår, och minskar grått hår. Hår består huvudsakligen av proteinet **keratin**. Precis samma keratin återfinns även i vår hud och i våra naglar. Din kropp använder flera aminosyror för att bygga keratin – några av dem finns i **kollagen**.

När du konsumerar **kollagen** och andra proteiner, bryter din kropp dem ner i aminosyror som sedan används för att bygga nya proteiner och andra föreningar.

**Kollagen** består huvudsakligen av 3 tre aminosyror: prolin, glycin och hydroxyprolin.

Prolin är också huvudkomponenten i **keratin**. Att tillföra **kollagen** som är rikt på prolin ger din kropp byggstenar för ett tjockt och friskt hår, och minskar grått hår (1).

## KOLLAGEN KAN MOTVERKA TUNNARE HÅR SOM BEROR PÅ ÅLDRANDE

Läderhuden (dermis) som är hudens mellersta lager består av cirka 70 % **kollagen**, och innehåller även roten till varje enskilt hår. **Kollagen** bidrar speciellt till elasticiteten och styrkan hos dermis. Med ökad ålder blir din kropp mindre effektiv på att tillverka kollagen. Detta kan vara en av anledningarna till att håret blir tunnare över tid (6). Därför kan **kollagen** hjälpa till att upprätthålla en hälsosam hud och på så sätt förhindra att håret blir tunnare.

En 8-veckors studie på 69 kvinnor i åldrarna 35-55 år fann att ett dagligt kollagentillskott förbättrade huden avsevärt mer, jämfört med en placebogrupp (7).

En annan 12-veckors studie på mer än 1000 vuxna fann att ett dagligt kollagentillskott förbättrade mängden av kollagen i huden och minskade tecken på en åldrande hud (8).

Eftersom håret växer ut från huden, kan kollagenets potential att motverka effekterna av att huden åldras, bidra till bättre hårväxt och minskat håravfall.

## KOLLAGEN HJÄLPER TILL ATT SKYDDA HÅRSÄCKARNA (HÅRFOLLIKLARNA)

Kollagen kan fungera som en antioxidant och bekämpa skador som orsakas av fria radikaler. Fria radikaler är föreningar som utvecklas i din kropp som ett resultat av stress, luftföroreningar, rökning, dåliga kostvanor, alkohol och annan miljöpåverkan. För många fria radikaler kan skada dina celler, proteiner i kroppen och ditt DNA. Forskning visar att fria radikaler kan skada hårsäckarna. Eftersom din kropps försvar mot fria radikaler minskar med åldrandet är äldre vuxna särskilt mottagliga för skador på hårsäckarna (2). För att kunna bekämpa fria radikaler och främja friskt hår behöver din kropp antioxidanter.

Flera studier har visat att kollagen – särskilt från fisk – kan ha en kraftfull antioxidant verkan. En annan studie visade att marint kollagen från fisk kunde bekämpa fyra olika typer av fria radikaler, medan en annan studie observerade att kollagenproteinet kan vara en effektivare antioxidant än t.ex. en annan välkänd förening som finns i te (3) (4) (5).

## KOLLAGEN KAN MINSKA GRÅTT HÅR

På grund av kollagenets antioxidativa effekter så kan proteinet motverka att cellerna skadas och minska grått hår. Grått hår som kommer med ökad ålder påverkas till stor del av genetiken, men fria radikaler, som skadar cellerna som producerar hårets färg kan också spela roll (9).

När du åldras, börjar cellerna som producerar pigmentet **melanin** som ger ditt hår sin färg, naturligt att dö. Fria radikaler som härrör från dålig kost, stress och miljöföroreningar kan dock också skada de melanin skapande cellerna (10).

Utan tillräckligt med antioxidanter som bekämpar fria radikaler (som skadar dina celler) kan ditt hår bli grått i förtid. Faktum är att en studie visade att antioxidant aktiviteten hos de grå hårfolliklarna var mycket lägre än för hårfolliklarna som fortfarande innehöll pigment (10) (11).

Eftersom kollagen har visat sig bekämpa fria radikaler i provrör kan det i teorin bidra till att förhindra skador på celler som producerar hårets pigment. Som ett resultat kan det förhindra att du får grått hår i förtid eller till och med sakta ned åldersrelaterat grått hår (12) (13).

## KOLLAGEN ÄR LÄTT ATT FÅ IN I DIN DAGLIGA KOST RUTIN

Eftersom kollagen finns i bindväven hos däggdjur, så finns det i skinn, ben, leder (senor, ligament och brosk) och muskler i kyckling, nötkreatur, fisk och svin.

- Buljong gjord av djurben innehåller därför kollagen. Denna benbuljong kan sippas som en drink eller användas som bas för soppor.
- Dessutom kan livsmedel rika på **vitamin C** öka din kropps naturliga kollagenproduktion. Apelsiner, paprika och jordgubbar är utmärkta källor till **C vitamin**.
- Slutligen, och det lättaste sättet att få i sig kollagen, kan kollagen tas i form av ett kosttillskott i pulver. Kollagenpulver kan tillsättas i en **smoothies**, eller annan dryck. Det

går även att använda vid **bakning**! Enligt aktuell forskning är **kollagentillskott** ett säkert tillskott.

**Skribent:** Natalie Rovaniemi, näringsfysiolog/nutritionist med en magisterexamen i nutrition -  
Grundare av Celloptimum

