



Collageen: De Bouwsteen voor een Gezond Lichaam

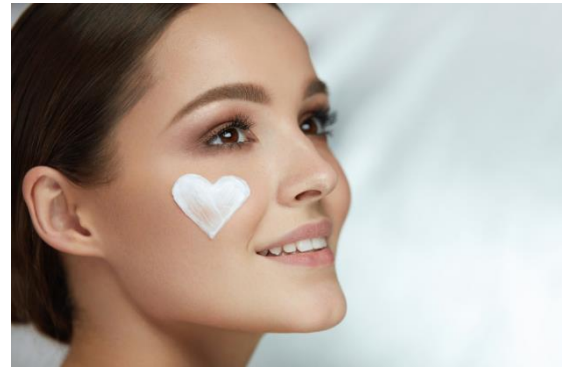
Collageen is een van de belangrijkste eiwitten in ons lichaam en speelt een cruciale rol in de gezondheid van onze huid, gewrichten, botten en bindweefsels. Collageen is de Griekse vertaling van lijm. Maar wat is collageen precies, waarom is het zo belangrijk en hoe kun je ervoor zorgen dat je lichaam voldoende collageen aanmaakt?



Vanaf ca je mid-twintiger jaren neemt langzaam het vermogen van je lichaam af om lichaamseigen collageen te produceren. En dat heeft gevolgen voor verschillende onderdelen van je lichaam, zowel inwendig als uitwendig!

Uitwendig leidt de verminderde aanmaak van collageen tot rimpelvorming en een drogere huid. Ook kan de conditie van haren en nagels achteruit gaan.

Inwendig kan de verminderde aanmaak van collageen leiden tot een slechtere botdichtheid. Osteoporose een typische ouderdomsaandoening waarbij botontkalking optreedt. Collageen is hierbij betrokken doordat als er minder collageen beschikbaar is om als bindmiddel van botten te fungeren.



Een andere inwendige verandering heeft betrekking op de gewrichten, waarbij een gebrek aan collageen kan leiden tot verminderde aanmaak van kraakbeen. Dit heeft effect op de gewrichten. Deze worden kwetsbaarder en herstellen zich minder snel van slijtage.

Een van de manieren om de verminderde aanmaak van collageen te compenseren is dat je jouw lichaam voorziet van de benodigde bouwstenen die de aanmaak van collageen ondersteunen.

In een regulier dieet wordt tegenwoordig minder collageen gegeten. Hierdoor kan het lichaam structureel belangrijke bouwstoffen tekortkomen die de productie van collageen ondersteunen.

De grondstoffen voor de aanmaak van lichaamseigen collageen kunnen met name worden gevonden in specifieke dierlijke voedingsmiddelen die ook rijk zijn aan collageen. De botten, kraakbeen, pezen, beenmerg. Het zijn ontzettend voedzame delen van een dier.

Door je voeding aan te vullen met collageen uit kraakbeen, huid en botten, voorzie je je lichaam van de grondstoffen waarmee je vervolgens je eigen kraakbeen en botten kunt ondersteunen.

Collageen als supplement is ook zeker goed, verderop vertel ik hier meer over waar je daarbij op let.

Wat is collageen?

Collageen is een eiwit dat van nature in ons lichaam voorkomt en verantwoordelijk is voor de stevigheid en elasticiteit van onze huid en de flexibiliteit van onze gewrichten. Wel 30% van al het eiwit in ons lichaam is collageen. Je kunt je voorstellen dat het een essentieel onderdeel vormt van ons lichaam.



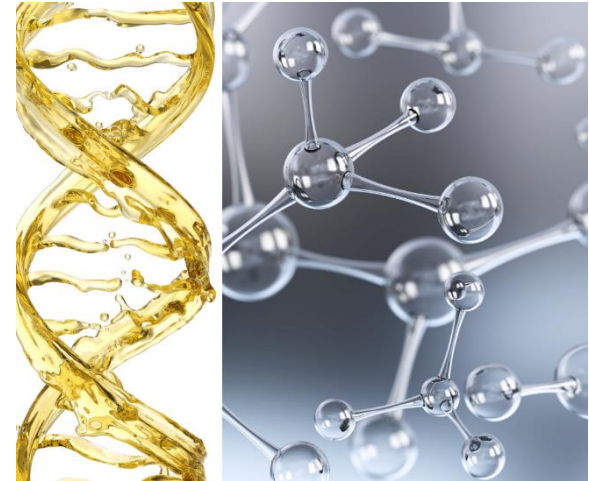
Het wordt door ons lichaam zelf aangemaakt, maar deze productie neemt af naarmate we ouder worden. Dit kan leiden tot rimpels, een slappere huid, stijvere gewrichten en brozere botten. Ook stress, slechte voeding en een ongezonde levensstijl kunnen de collageenproductie negatief beïnvloeden.

Onze gewrichten, spieren, pezen, botten, haar, nagels en het onderhuids bindweefsel bestaan uit collageen. Het is belangrijk voor de structuur en stevigheid van de huid en heeft het unieke vermogen om vocht vast te houden.

Verschillende types collageen

Wat is het verschil tussen collageen type 1 en type 2?

Er zijn verschillende types collageen, waarvan type 1 en type 2 zijn de meest voorkomende vormen zijn.



Meer dan 90% van het collageen in het lichaam bestaat uit collageen type I.

Type I is het belangrijkste type collageen in onder meer de huid, botten, pezen en bloedvaten. Naast type I bevat de huid ook een beetje collageen type III.

Type collageen	In het lichaam	Potentiële voordelen
Type I	Huid, haar, nagels, botten, pezen, kraakbeen en bindweefsel, gewrichtsbanden	Verbetering van de huid elasticiteit en hydratatie, ondersteuning van de gezondheid van botten en gewrichten, bevordering van de wondgenezing
Type II	Gewrichten, tussenwervelschijven, strottenhoofd, luchtpijp, ribben en neus, Kraakbeen	Ondersteuning van de gezondheid van gewrichten, vermindering van gewrichtspijn en ontsteking, bevordering van kraakbeengroei en -herstel

Wat is gehydrolyseerde collageen?

Gehydrolyseerd houdt in dat het eiwit enzymatisch afgebroken is, waarbij het opgesplitst wordt in kleinere ketens van aminozuren: de peptiden. In deze vorm is het eiwit makkelijk verteerbaar en wordt het snel opgenomen in de dunne darm.

Waarom neemt collageen af?

Helaas neemt de collageenproductie in ons lichaam af naarmate we ouder worden. Dit resulteert in het verschijnen van rimpels, fijne lijntjes en een slappe huid. Maar ook kunnen we het merken aan pijnlijke gewrichten, wat strammer worden.

Welke factoren veroorzaken collageen afbraak?


Verschillende factoren kunnen bijdragen aan een afname van collageenproductie:

- Natuurlijk verouderingsproces. Vanaf je 25e begint de natuurlijke productie van collageen af te nemen. Hierdoor ontstaan de eerste verschijningen van huidveroudering, zoals fijne lijntjes. Na je 30e verliest de huid ongeveer 1% collageen per jaar. Tijdens de overgang daalt het collageen jaarlijks met ongeveer 2%.
- Roken. Deze gewoonte breekt collageen sneller af, het versterkt de afbraak van collageen door het afbreken van vitamine C.
- Zon. UV-straling beschadigt collageenvezels in de huid. Blootstelling aan de zon is de grootste externe boosdoener van huidveroudering waarbij het collageen wordt aangetast. Een dagelijkse zonbescherming (SPF 30) is dus een must voor het behouden van een stevige huid.
- Stress en slechte slaap. Beide factoren hebben een negatieve invloed op het herstel en de opbouw van collageen. Stress veroorzaakt een verhoogd cortisolgehalte. Cortisol geeft de huid een verminderde weerstand, een slechter herstel, maar ook een afname van het collageen in de huid.
- Suikers. Te veel suiker en bewerkte voeding kunnen de aanmaak van collageen belemmeren. Suikers kunnen zich binden aan het collageen waardoor eiwitstructuren beschadigen. Dit wordt glycatie genoemd en heeft een grote invloed op het collageen in de huid.
- Alcohol. Het overmatig drinken van alcohol remt de aanmaak van collageen. Hierdoor zullen rimpels eerder ontstaan of verergeren.
- Tekort aan voedingsstoffen: Een tekort aan eiwitten, vitamine C, zink en koper kan de collageenproductie verminderen.

Hoe stimuleer je collageenaanmaak?

Gelukkig kun je je lichaam ondersteunen bij de aanmaak van collageen door middel van voeding en levensstijlkeuzes:





Het aanpakken van de collageenafbraak is niet alleen een manier om de tekenen van huidveroudering te verminderen, maar ook om een gezonde en stralende huid te behouden.

Dit is wat jij kunt doen om de collageen aanmaak te stimuleren.

1. **Eiwitrijke voeding:** Voedingsmiddelen zoals deze [bottenbouillon](#), kip, vis, eieren en peulvruchten bevatten aminozuren die collageenopbouw ondersteunen.
2. **Vitamine C:** Dit is essentieel voor de synthese van collageen. Eet daarom voldoende citrusvruchten, paprika, bessen en bladgroenten.
3. **Zink en koper:** Deze mineralen spelen een rol bij de collageenvorming en zijn te vinden in noten, zaden, schaal- en schelpdieren.
4. **Hydratie:** Voldoende water drinken helpt bij het behouden van de elasticiteit van de huid en de soepelheid van gewrichten.
5. **Vermijden van suiker en bewerkte voeding:** Suiker versnelt de afbraak van collageen door een proces dat 'glycatie' wordt genoemd.
6. **Beweging en krachttraining:** Regelmatige lichaamsbeweging stimuleert de natuurlijke aanmaak van collageen en versterkt gewrichten en botten.
7. **Gezonde vetten:** Omega-3 vetzuren uit vette vis, lijnzaad en walnoten dragen bij aan een gezonde huid en minder ontstekingen.
8. **Supplementen:** Collageensupplementen, zoals collageenpeptiden of marine collageen, kunnen een goede aanvulling zijn op je voeding, vooral als je ouder wordt of intensief sport. Verderop in deze blog zal ik vertellen welke de beste is voor jou.



Collageen en gewrichten

Wat kan collageen betekenen voor je gewrichten?

Het zijn van die typische kwaaltjes die zomaar de kop op kunnen steken, en zeker ook naarmate wij ouder worden: pijnlijke knieën, krakende schouders, gewrichten die niet meewerken en slijten.

Al deze klachten hangen samen met veranderingen in het lichaam die samengaan met leeftijd. Een van deze veranderingen is de verminderde aanmaak van lichaamseigen collageen.

Collageen is een essentieel bestanddeel van kraakbeen, het flexibele weefsel dat onze gewrichten beschermt en schokken absorbeert. Na verloop van tijd kan de collageenproductie afnemen, wat kan leiden tot stijve en pijnlijke gewrichten.



Het stimuleren van collageenaanmaak helpt bij:

- Het verminderen van gewrichtspijn en ontstekingen
- Het ondersteunen van de flexibiliteit en beweeglijkheid
- Het beschermen tegen slijtage, zoals bij artrose

Aanvullend kunnen glucosamine en chondroïtine, samen met collageen, een gunstig effect hebben op de gewrichten.

Collageen en de huid

Het gewicht van je huid bestaat voor wel 75% uit collageen.

Waar bevindt collageen zich in je huid?

Je huid bestaat uit 3 lagen:

1. Opperhuid
2. Lederhuid
3. Onderhuids bindweefsel.

De opperhuid beschermt je lichaam tegen invloeden van buitenaf. Denk hierbij aan de zon, vochtverlies en luchtvervuiling.

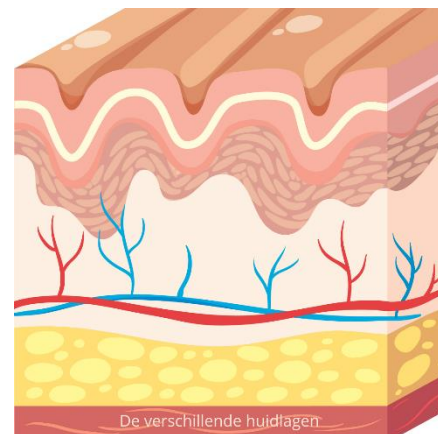
De tweede laag is de lederhuid. Hier bevinden zich collageen- en elastine vezels. De fibroblasten in deze laag zijn verantwoordelijk voor de aanmaak van collageen en elastine. Je kunt ze zien als de fabriekjes die deze vezels aanmaken. Zij zorgen voor de stevigheid en flexibiliteit van de huid en andere organen.

Wist je dat collageen niet alleen belangrijk is voor het behouden van een stevige en gehydrateerde huid, het verminderen van fijne lijntjes en rimpels, maar ook voor het ondersteunen van wondgenezing en huidherstel.

Collageen en huidveroudering

Collageen en huidveroudering hebben een belangrijk verband met elkaar. Naarmate we ouder worden maakt je lichaam steeds minder collageen aan. Dit proces begint rond je 25 levensjaar. Rond je 40^e jaar ben is er al ca 30% minder collageen in je huid aanwezig. Met huidveroudering als gevolg: zichtbare huidverslapping, fijne lijntjes en rimpels.

En dat samen met de externe factoren zoals roken, luchtvervuiling, Uv-straling, stress, ongezonde voeding en slecht slapen versnellen dit proces ook nog eens. Vooral zon heeft veel invloed op de afbraak van collageen- en elastine vezels.





Waarom is collageen belangrijk voor je huid en wil je de aanmaak van collageen stimuleren?

Heb je wel eens een breed elastiek (zo'n brede van de post) in de zon gelegd? Na verloop van tijd is dit materiaal niet meer zo flexibel en zal de elastiek knappen als je deze uit elkaar trekt. Dat kun je vergelijken met wat er in je huid gebeurt met deze vezels als er te veel zonschade is opgelopen in de huid.

Dat is niet echt een vrolijk verhaal dus. Natuurlijk speelt leeftijd ook gewoon een rol en blijven we echt niet voor altijd een 25-jarige huid houden als we goed voor de huid zorgen. Maar het goede nieuws is wel dat we dit proces wel degelijk kunnen beïnvloeden. Het is namelijk mogelijk om de collageeraanmaak te stimuleren waardoor je huid nieuw collageen- en elastine aanmaakt. En wat dit proces kan vertragen, minstens zo belangrijk!



Collageen in combinatie met antioxidanten, zoals vitamine C en E, kan de huid verder beschermen tegen schade door vrije radicalen en Uv-straling.

Hoe stimuleer je de collageen aanmaak?

Wil je kwalitatief, gezond collageen aanmaken dan is het belangrijk om je huid vooral te voorzien van de nodige bouwstenen. Hiermee gaat je huid vervolgens zelf aan de slag om collageen en elastine aan te maken. Op deze manier maakt je huid collageen aan dat van goede kwaliteit is en niet direct zal worden afgebroken.

Hoe wordt collageen eigenlijk gemaakt door je huid?

Een collageenvezel is een eiwit, een proteïne. Wanneer de huid een proteïne wil vormen heeft deze eerst aminozuren nodig. Aminozuren zijn bouwstenen voor een proteïne. Deze aminozuren haal je uit je voeding als vlees, vis, zuivel, peulvruchten, noten en zaden. Belangrijk hierbij dat je elke dag voldoende eiwitten uit je voeding haalt. En..... Helaas lukt dat bij veel mensen gewoon niet.

Om dit proces te ondersteunen kun je het door middel van supplementen efficiënter laten verlopen. Met de juiste supplementen bescherm je tevens de nieuw aangemaakte collageen- en elastinevezels, zodat deze niet weer worden afgebroken.

Je nieuwe, gezonde collageen beschermen

Je weet nu hoe collageen wordt aangemaakt en waardoor het wordt afgebroken. Maar hoe kun je die nieuwe collageen vezels beschermen zodat je niet dweilt met de kraan open.

- Draag iedere dag een goede zonbescherming. Met een SPF met een hoge factor.
- Eet veel eiwitten, groente (400 – 500 gram per dag verdeelt over 2 maaltijden) en fruit om zo je lichaam te voorzien van de nodige aminozuren en antioxidanten.
- Eet zo min mogelijk, liefst geen toegevoegde suikers. Deze breken de collageen- en elastine vezels af.
- Eet zo puur mogelijk, geen pakjes en zakjes met de m.i. schadelijke e-nummers
- Eet volgens de principes van [RefleX Natuurlijk \(w\)eten](#)
- Gebruik hoogwaardige huidverzorging producten.

Er is nog 1 maar.....

Naarmate we ouder worden is onze huid steeds minder goed in staat om nieuw collageen aan te maken. Je fibroblasten (fabriekjes van collageen en elastine) worden namelijk wat minder actief. Wil je je huid nog meer helpen kwalitatief, gezond collageen aanmaken? Dan is het essentieel om deze fibroblasten te stimuleren en te activeren! Dit doe je door middel van huidbehandelingen. Denk hierbij aan bindweefselmassage (er zit vast een goede huidtherapeut/ schoonheidsspecialiste in jouw omgeving), goede reiniging met de ZeitgardPro met een reiniging- peeling en anti-aging tool. (Stuur mij maar even een mail als je hier meer over wilt weten, dat wordt te veel voor in deze blog)

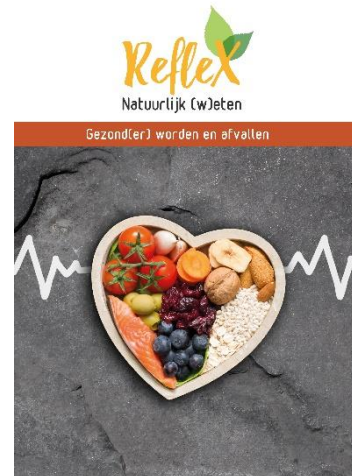
Heb je de juiste bouwstenen in je huid dan heb je de perfecte omstandigheden gecreëerd voor de aanmaak van nieuw collageen- en elastine. En dat heeft als gevolg een stevigere huid, een jeugdiger uitstraling, maar ook een gezondere huid!

7 x voeding voor een collageen boost

Ik heb een lijst voor jou samengesteld van 7 voedingsmiddelen die een rol kunnen hebben in jouw natuurlijke collageen boost:

1. Chiazaad

[Chiazaden](#) bevatten veel omega 3 vetzuren waardoor het goed inzetbaar is voor onder andere het hydrateren en het verzachten van de huid. Per 100 gram bevat het maar liefst 17,5 gram omega 3 vetzuren. Regelmatig wat chiazaad aan je havermout, kwark of yoghurt toevoegen is voor de lichaamseigen collageen productie een goed idee.



2. Lijnzaad

[Lijnzaad](#) beschikt over vele vezels en omega 3 vetzuren waar ons lichaam baat bij heeft. Zo bevat het zaad van vlas per 100 gram ruim 20 gram omega 3. Daarnaast voeg je het vrij eenvoudig toe aan je salade, yoghurt of zelfs smoothie.

3. Walnoten

In walnoten vind je meervoudig en onverzadigde vetzuren die verantwoordelijk zijn voor de vitaliteit van je huid. Ook zitten ze bordervol vitamine E; het nutriënt dat de aanmaak van nieuwe huidcellen en collageen stimuleert.

4. Haring

Haring kennen we als een vette vissoort en bevat daarom ook veel omega 3 vetzuren. Deze vetzuren beschermen de huidcellen en bieden steun aan de structuur.⁹ Jezelf trakteren op een harinkje met uitjes en zuur kan dus zeker geen kwaad.

5. Sardines

De sardine is een kleine vissoort die relatief weinig metalen bevat. Per portie leveren ze ongeveer 2 gram omega 3 vetzuren per 100 gram. In deze vissoort vinden we daarnaast ook de nutriënten calcium en vitamine D, beide goed voor de gezondheid van de botten.¹⁰

6. Zalm

Zalm bevat ongeveer 90 mg omega 3 vetzuren per 100 gram. Wikkel je zalm in folie en laat het ongeveer een kwartier garen in de oven bij een lage temperatuur (ca. 140 graden). Bij een te hoge temperatuur bestaat de kans dat de vis droog en taai uit de oven komt en de vetzuurwaarden verlagen.

7. Makreel

100 gram gestoomde makreel bevat 4,6 gram omega 3. Maar makreel is pas echt een uitblinker op de hoeveelheid eiwitten; de essentiële bouwstoffen voor de productie van collageen. Makreel bezit maar liefst 24 gram eiwit per 100 gram.

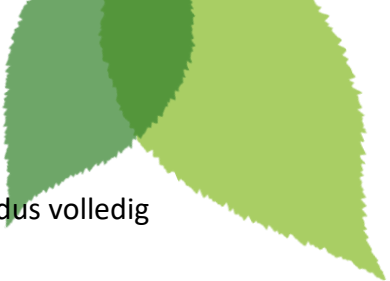
8. [Bottenbouillon.](#)

En natuurlijk mag dit krachtige zeer voedzame product niet ontbreken in dit rijtje!

Vitamine C als collageen bevorderend ingrediënt

Naast het belang van vitamine C voor de huid heeft het een hechte band met collageen. Vitamine C helpt namelijk de vorming van collageen om zo de huid te





versterken. Waar ons lichaam zelf geen vitamine C kan aanmaken zijn we dus volledig aangewezen op voeding om in onze weerstandsfavoriet te voorzien.

Eiwitrijke voeding met vitamine A en omega 3 kan je lichaam daarentegen na je 25e juist goed gebruiken. Ook onze weerstandsfavoriet vitamine C heeft door de hechte band met collageen een meerwaarde binnen je voedingspatroon. Met deze wegwijzer in je achterhoofd zal dus naast je gezondheid, ook je uiterlijke vertoon een spiegel zijn van je weloverwogen voedingspatroon.

Dit zijn voordelen van goede vitamine c aanvullingen, op deze pagina staan nog meer mogelijkheden;

- [Gebufferde vitamine c](#)
- [Vitamine C](#)

De voordelen van voldoende collageen nog op een rijtje

Je denkt nu misschien dat collageen alleen helpt tegen huidveroudering. Maar niets is minder waar. Wist je bijvoorbeeld dat je vaatwanden ook uit collageen bestaan? Heb je last van een hele gevoelige huid, couperose of zelfs rosacea? Dan is het nemen van een goede [Aloë Vera drinking gel](#) (mail mij maar, dan vertel ik je wat de beste is) omdat Aloë Vera een bommetje is van goede vitaminen, mineralen, plantenstoffen die goed zijn voor gezonde aderen.. En goed is om aan je collageenproductie te werken.

Hiermee maak je namelijk je vaatwanden sterker. Enorm belangrijk wanneer je last hebt van deze huidzorgen. Of denk eens aan acne. Om een litteken goed te kunnen genezen heeft je lichaam ook weer collageen nodig. Maar ook bijvoorbeeld na een zwangerschap kan je huid een steuntje in de rug gebruiken om weer mooi terug te veren. Eigenlijk kunnen we dus wel stellen dat het voor iedere huid waardevol is om de collageenproductie te stimuleren.

Wanneer je voldoende collageen binnenkrijgt en de afbraak ervan minimaliseert, kun je mogelijk profiteren van:

- Een stevigere en elastischere huid
- Sterkere nagels en haar
- Gezonde vaatwanden
- Herstel van je huid bij acne
- Minder gewrichtspijn en soepelere bewegingen
- Sterkere botten en minder risico op osteoporose
- Een betere darmgezondheid, omdat collageen helpt bij het herstel van de darmwand
- Een sneller herstel na inspanning of blessures





Nu je weet wat je huid nodig heeft om collageen te maken en dit te beschermen is het goed te kijken naar het toevoegen van de juiste bouwstenen in de vorm van een collageenpoeder.

Collageensupplementen

Collageensupplementen zijn verkrijgbaar in verschillende vormen, zoals pillen, poeders en drankjes. Collageen wordt vaak gewonnen uit rund of vis.

Wat is de beste collageen supplement voor jou?

Welke collageen het beste bij jou past, is afhankelijk van de behoeften die jij hebt. Hierbij kun je denken aan je leeftijd, gezondheidstoestand, levensstijl en dieet. Er zijn verschillende soorten collageen poeder op de markt, welke afkomstig zijn van verschillende bronnen. Ik ga je een collageenpoeder laten zien waar ik erg tevreden over ben en veel goede en positieve ervaringen van ken.

Over het algemeen wordt viscollageen doorgaans beschouwd als beste collageen supplement omdat dit het meest lijkt op het menselijk collageen. Het bestaat hoofdzakelijk uit type 1 collageen, wat tevens het meest voorkomende collageen type is in je huid, botten en gewrichten. Type I collageen speelt namelijk een belangrijke rol bij het behoud van de stevigheid en elasticiteit van je huid. Bovendien is viscollageen goed opneembaar en heeft een hoge biologische beschikbaarheid. Met andere woorden; het wordt dus erg gemakkelijk door je lichaam opgenomen en de mate waarop het werkzame en onveranderde collageen in je bloedbaan beland is hoog.

Maar er is nog een reden waarom viscollageen het beste collageen poeder is voor je huid. **Het bevat namelijk ook nog eens de juiste bouwstenen die je lichaam nodig heeft om zelf collageen aan te maken.**

Heb je een vis- en/of schaaldierenallergie, dan is het natuurlijk beter om het zekere voor het onzekere te nemen en te gaan voor één van de andere soorten collageen supplementen.

Kun je collageen op je huid aanvullen met een serum of crème?

Helaas is het niet zo makkelijk. Een huidverzorgingsproduct kan namelijk niet zomaar dieper komen dan de opperhuid. Het collageen en elastine bevindt zich in de lederhuid.

Wat kun je hiervoor doen?

Ik vertel je hoe ik het zelf geleerd heb wat de beste methode is en dit ook toepas

Eerst je huid heel goed reinigen. Ik gebruik zelf hiervoor altijd de Zeitgard Pro, een goede reinigingstool, waarmee ik mijn huid reinig, en een keer per week de peelingtool gebruik, en



dagelijks met de anti-aging tool het product inbreng waarmee het in de cellen komt waar het zijn werk kan doen. Een top-tool, wil je hier meer over weten mail mij dan even dan kan ik je hier meer over vertellen.

Na het reinigen is het zeer helpend 2 x per week met een dermaroller over je gereinigde huid te gaan. Hiermee stimuleer je je huid collageen aan te maken, en dat is wat we willen natuurlijk!

Na deze stap breng ik in de ochtend mijn [Niacinamide serum](#) aan met mijn dagcrème voor de rijpere huid. In de avond mijn [vitamine C-serum](#) en [collageen serum](#) met nachtcrème voor de rijpere huid.

Waarom werken supplementen wel voor mijn huid?

Supplementen komen via de bloedbaan in de lederhuid terecht. Precies, daar waar de collageen- en elastinevezels zich bevinden en worden aangemaakt! Dit is dus een must en goede aanvulling. Dit is; "Mooi van binnen en mooi van buiten". Gezonde huid is immers altijd een combinatie van goed zorgen voor de binnenkant en goed zorgen aan de buitenkant.

Welke collageen is dan het beste, gehydrolyseerd of juist niet?

Gehydrolyseerd collageen is de beste keuze als het gaat om collageensupplementen ter verbetering van je huid, haar, nagels en gewrichten. Bij gehydrolyseerd collageen is het namelijk zo dat de collageen vezels door een proces van hydrolyse al zijn afgebroken tot kleinere peptideketens. Deze kleinere ketens worden veel sneller en gemakkelijker opgenomen door je lichaam dan niet-gehydrolyseerd collageen, waardoor ze dus ook sneller in je bloedbaan terechtkomen.


Een collageen hydrolysaat is daarnaast zeer fijn van structuur, waardoor het zonder moeite in zijn volledigheid oplost in zowel koude als warme vloeistoffen. Dit in tegenstelling tot niet-gehydrolyseerd collageen, dat enkel oplost in warme vloeistoffen. Hierdoor heb je een beperktere keuze uit dranken waarmee je het collageen supplement kunt innemen.

Tot slot is er nog een derde reden waarom je het beste kunt kiezen voor gehydrolyseerd collageen. Door het kleine formaat van de collageen peptiden is de kans kleiner dat ze je immuunsysteem zullen activeren. Dit betekent dus dat de kans op allergische reacties lager is dan bij niet-gehydrolyseerd collageen.

Wat is de beste collageen poeder qua ingrediënten?

Het beste collageen poeder is vrij van onnodige additieven, vulstoffen en andere hulpstoffen.





De toevoeging van vitamine C en hyaluronzuur is helemaal goed. Hyaluronzuur helpt namelijk om je huid te hydrateren en zorgt voor meer elasticiteit en zachtheid van je huid, terwijl vitamine C op zijn beurt bijdraagt aan de normale en natuurlijke collageenvorming in je lichaam. Kortom, deze beide toevoegingen ondersteunen en versterken het effect van collageen poeder juist, in plaats van dat ze het tegenwerken.

[Dit collageen product](#) ben ik zeer enthousiast over en bestaat uit MSC gecertificeerde Vis Collageen (o.a. wilde kabeljauw) met Vitamine C en Hyaluronzuur.

Wil je liever een ander collageen product, kijk dan even op [deze pagina](#) waar nog een ander goed collageen product staat. [Dat is deze](#).



Wat is deze marine Collageen?

Marine collageen komt uit de huid van vissen. Marine collageen wordt ook wel viscollageen genoemd. Deze viscollageen komt onder andere uit wilde kabeljauw.

Wat is het verschil tussen rundercollageen en viscollageen?

Rundercollageen en viscollageen zijn verschillende bronnen van collageen. Terwijl rundercollageen afkomstig is van de huid, botten en het kraakbeen van runderen, wordt viscollageen gewonnen uit schubben, huid en botten van vissen. Naast hun verschillende oorsprong hebben rundercollageen en viscollageen ook een andere aminozuursamenstelling.

Zowel runder- als viscollageen delen vergelijkbare gezondheidsvoordelen en werking. De keuze tussen runder- of viscollageen hangt af van individuele voorkeuren, bijv. afhankelijk van smaakvoorkeur, allergieën en dieetkeuzes.

Voordelen Collageen Blend

Naast collageen bevat dit poeder Vitamine C en hyaluronzuur. Collageen poeder met toevoegingen van hyaluronzuur of vitamine C biedt extra voordelen voor de gezondheid van de huid, botten en gewrichten

Vitamine C is een krachtige antioxidant die bijdraagt tot de normale collageenvorming voor de normale werking van de botten en het kraakbeen. Collageen is rijk is aan eiwitten, welke bijdragen aan de instandhouding van sterke botten en de instandhouding en groei van de spiermassa. Bovendien helpt vitamine C bij de bescherming tegen vrije radicalen en bevordert het een gezonde huidtextuur en een stralende teint.

Hyaluronzuur staat bekend om zijn vermogen om vocht aan te trekken en vast te houden, waardoor het de huid hydrateert en de elasticiteit verbetert. Wanneer hyaluronzuur wordt



gecombineerd met collageen, kan het de huidverjonging versterken en tekenen van veroudering verminderen.

Samengevoegd kunnen collageen poeders met hyaluronzuur en vitamine C samenwerken, waardoor ze een waardevolle aanvulling vormen op de dagelijkse gezondheid routine voor een stralende huid en sterke botten en gewrichten.

Gebruik Collageen poeder

Wij (wij is in dit geval de leverancier) adviseren een inname cyclus van 36 dagen 'op' en 6 dagen 'af'. Met deze rustperiode kun je je lichaam stimuleren om zelf collageen aan te maken. Meng het collageen poeder bijvoorbeeld met sap of water. Ook is het mogelijk om collageen te mengen met kwark, yoghurt of ontbijtgranen.

Hoe doe ik het?

Ik wissel deze collageen af met Proteinpower. Proteïne/ eiwitten is ook heel belangrijk om voldoende van binnen te krijgen zoals je al hebt gelezen. Daarom wissel ik de Protein Power die je overigens [hier](#) kunt regelen, af met [deze](#) collageenpoeder.

Peptan®

Peptan® is een wereldwijd bekend collageen peptides merk. Peptan® garandeert een hoge zuiverheid en een zeer hoge biologische beschikbaarheid door de gehydrolyseerde vorm. Verschillende wetenschappelijke studies hebben de effectiviteit van Peptan® bewezen.

MSC Collageen

MSC staat voor het Marine Stewardship Council en is het keurmerk voor duurzame wild gevangen vis. We spreken van duurzame visserij wanneer het volgens de MSC-visserijstandaard is.

Deze kent drie kernprincipes:

Duurzame visbestanden. Er vindt geen overbevissing plaats. Er blijft genoeg vis in de zee achter om het bestand op een gezond peil te houden.

Minimale impact op het ecosysteem. De visserij moet zorgvuldig werken, zodat ander zeeleven en hun leefgebieden gezond blijven.

Effectief visserijbeheer. MSC gecertificeerde visserijen moeten zich houden aan de wetgeving die op hen van toepassing is. Daarop wordt toegezien. Ook moeten ze zich kunnen aanpassen aan veranderende milieumomstandigheden die de omvang van het visbestand beïnvloeden.

Conclusie

Collageen is een essentiële bouwsteen voor je lichaam en verdient de nodige aandacht. Door bewuste keuzes te maken in je voeding en levensstijl, kun je de collageenproductie stimuleren en langer genieten van een vitaal en sterk lichaam.

Gezondheid met natuurlijke zorg

Met gezonde groet,

Celien van Dalen

www.reflex-leren.nl

www.reflex-zwolle.nl



Copyright

De teksten en foto's zijn eigendom van Reflex-Zwolle, in de persoon van Celien van Dalen en mogen zonder toestemming op geen enkele wijze gedeeld, gekopieerd of gescand gebruikt worden.

