

# Het nut van collageen



Aan de Florida State University bestudeert de Amerikaanse onderzoeker **Shiloah Fuller** de effecten van collageen op ons lichaam. Esther van Etten is benieuwd naar de resultaten.

**W**ie sneller wil herstellen van blessures of pijntjes wil voorkomen, zou mogelijk zijn of haar voordeel kunnen doen met het nemen van collageen, dat in poedervorm verkrijgbaar is.

**Wat is collageen eigenlijk?**  
‘Het is het meest voorkomende eiwit in ons lichaam, bijna al het weefsel heeft het in zich. Het is essentieel voor het handhaven van de structuur en sterkte van bindweefsel, zoals gewrichten, spieren, huid en bloedvaten. Ook onze botten zijn ervan gemaakt, althans, de oorspronkelijke structuur bestaat uit collageen.’

**Kunnen we het uit voeding halen?**  
‘Collageen is te vinden in voedsel dat onze voorouders nog aten, maar wij niet meer, bijvoorbeeld bottenbouillon en beenmerg. Omdat we met ons huidig eetpatroon nauwelijks de benodigde hoeveelheid collageen

binnenkrijgen, zijn er collageenproducten op de markt, bijvoorbeeld in poedervorm. In tegenstelling tot de natuurlijke producten die ik net noemde, zitten daar bepaalde aminozuren in die de productie van collageen in het lichaam verhogen.’

**Je kunt het nemen als een supplement?**  
‘Het moet niet worden gezien als een vervanger van essentiële aminozuren en complete eiwitten die je door voeding binnenkrijgt. Het is een aanvulling. Het heeft ook niet hetzelfde effect als de eiwitpoeders die verkrijgbaar zijn, waar mensen proteïne shakes van maken.’

**Dat verschil is voor veel mensen onduidelijk. Kun je het uitleggen?**  
‘De effecten op het lichaam zijn anders. Eiwitpoeders stimuleren het herstel van spieren, maar collageen richt zich specifiek op het sterker maken van pezen en bindweefsel. Denk bijvoorbeeld aan de pezen die een spier met het bot verbinden, of aan de kniebanden. Als we sporten krijgen die het zwaar te verduren, daar komt de meeste druk op te staan. Het is belangrijk dat we die plekken in het lichaam sterk houden.’

**Welke voordelen kan het nemen van collageenproducten voor sporters hebben?**  
‘Kort gezegd, het kan blessures voorkomen en, als we toch geblesseerd raken, ervoor zorgen we sneller herstellen.’

**Ik las dat veruit de meeste bezoeken aan een fysiotherapeut het gevolg zijn van kwaaltjes aan pezen en gewrichtsbanden. Daar kan collageen dus bij helpen?**  
‘Daar ziet het wel naar uit. Uit onderzoek blijkt dat sporters sneller herstellen en weer aan de slag kunnen door een combinatie van een revalidatieprogramma en collageen. Ik zie het ook in het onderzoek dat ik zelf doe voor mijn proefschrift. Bij veel mensen verdwenen sommige pijntjes na verloop van tijd.’

**Stel, ik ben een fanatieke hardloper of fietser, en ik wil collageen proberen. Wanneer neem ik het en hoeveel?**  
‘De aanbeveling is om vijf à tien gram te nemen, dat is de hoeveelheid die ik bij de deelnemers aan mijn onderzoek gebruik. Je kunt het bijvoorbeeld een uur voordat je gaat sporten nemen. Een belangrijk detail: je hebt wel voldoende vitamine C in

je lichaam nodig om collageen goed op te kunnen nemen. Bij sommige collageenproducten zit vitamine C inbegrepen, maar als je denkt dat je wat extra nodig hebt, kun je er bijvoorbeeld ook wat sinaasappelsap of bessen bij nemen.’

**Stel, ik heb last van mijn hamstring. Wat kan er dan veranderen als ik collageen neem?**  
‘Dat is afhankelijk van de bron van de pijn, maar als het met pezen of gewrichtsbanden te maken heeft, kan de situatie verbeteren. Probeer het bijvoorbeeld eens drie maanden en kijk of de pijn minder wordt. Vooral bij actieve mensen is dat vaak het geval. Het is geen gewricht, maar zelf heb ik soms last van mijn onderrug. Als ik collageen neem, wordt de pijn meestal aanzienlijk minder.’

**In mijn praktijk merk ik dat mensen na een operatie sneller herstellen als ze collageen gebruiken. En ook dat littekens sneller wegtrekken. Herken je dat?**  
‘Ook daar kijk ik naar in mijn onderzoek. Als je op een wond in zou zoomen, zou je kunnen zien dat het een soort dicht bamboebos van strengen is. Als één daarvan kapot is, kun je daar moeilijk bij. Collageen zorgt er mogelijk voor dat we makkelijker bij die kapotte streng kunnen, dat de rommel beter kan worden afgevoerd en er gezond weefsel voor in de plaats kan komen. Het wordt nog verder onderzocht, maar er zijn aanwijzingen dat collageen kan helpen bij het genezen van wonden.’

**Waar moet je op letten als je het koopt? Je hebt verschillende typen, maar dat zie ik niet altijd duidelijk op het label staan.**  
‘Je hebt inderdaad collageen van type-1, -2 en -3. Dat zou eigenlijk op de verpakking



Shiloah Fuller

moeten staan. Ik neem meestal een combinatie van 1 en 3, want die komen het meest voor in onze pezen, gewrichtsbanden en huid. Type-2 is meer gericht op kraakbeen, en dan is een kleinere dosis nodig. Daarom komt dat type meestal in de vorm van tabletten. Er is een woud aan verschillende aanbieders, maar ik zou voor een bekend merk met een goede reputatie gaan. Daarbij zou ik een product kiezen waar weinig andere stoffen aan toegevoegd zijn, zodat je beter kunt ontdekken wat het effect van collageen op jouw lichaam is.’

**Zitten er haken en ogen aan het gebruik van collageen?**  
‘De enige mogelijke bijwerkingen die momenteel bekend zijn, zijn darmproblemen, maar die komen vooral voor als je een te hoge dosis neemt. Ik zou zeggen: begin met een wat kleinere hoeveelheid. Je moet een beetje geduld hebben. Zelf gebruik ik tien gram, maar je kunt ook twee kleinere doses nemen, bijvoorbeeld een voor en een na de inspanning. Overigens is collageen pas recent populair geworden onder sporters. Het wordt al heel lang gebruikt voor de huid, voor anti-aging. Daar is het ook effectief bij. Dus biedt het je geen voordelen bij het sporten, dan heb je in het ergste geval een betere huid, misschien wat minder rimpels of mooiere nagels en haren. Want dat is ook een bijwerking: mijn haar groeit altijd enorm snel als ik collageen neem.’

**‘Collageen richt zich specifiek op het sterker maken van pezen en bindweefsel’**

**Esther van Etten** is voedingsdeskundige en sportdiëtist. Naast haar werk als diëtist geeft ze een aantal uren per week hardlooptrainingen. Ook heeft ze meegewerkt aan het tv-programma *Wordt u al geholpen*.

