



Effektene av tilskudd av storfe colostrum på treningsresultater hos aktive menn og kvinner.

Antonio J Sanders MS, Van Gammeren D.

Universitetet i Delaware, Sports forskning Laboratoriet, Newark, Delaware 19176, USA

Formålet med denne undersøkelsen var å fastslå effekten av åtte ukers tilskudd av Colostrum på kroppsvev og fysisk prestasjonsevne.

Deltakerne ble tilfeldig fordelt i to grupper. Den ene gruppen fikk Colostrum, den andre fikk hveteproteiner som placebo.

Deltakerne deltok i hard trening minst tre ganger per uke. Kroppsvevssammensetningen (muskler/fett og bindevev), ble kartlagt ved en dobbel røntgenabsorpsjon. Deltakerne løp på tredemølle til de var helt utslitte, løftet maksimalt av hva de kunne i benkpress. I tillegg foretok de maksimalt med repetisjoner med benkpress, med 50% av kroppsvekten for kvinner og 100% for menn.

Hveteprotein-gruppen oppnådde en markant økning av kroppsvekten, hovedsaklig med væskeøkning i vevet. Colostrum-gruppen oppnådde tilsvarende økning i vekt, men denne vektøkningen var kun på muskelmasse. Det var ingen andre endringer i noen av de andre målepunktene.

Konklusjonen er at Colostrumtilskudd sammen med åtte ukers hard trening vil øke muskelmassen hos aktive menn og kvinner.

Min forklaring

Vanlig intensiv trening i en såpass kort periode som åtte uker, vil normalt medføre endel forbrenning av lagret kroppsfett. Men den varigheten og intensiteten gjør vanligvis at kroppen ikke rekker å bygge opp muskelcellene. I stedet så vil kroppen fylle opp cellene med vann. Dette vil øke vekten, men ikke muskelmassen. Effekten vil være kortvarig og etter at vannet har blitt transportert ut av cellen igjen, vil en faktisk ha MINDRE muskelmasse enn før opplegget. Dette på grunn av at cellene skades ved hard belastning og at kroppen mangler evnen til å både reparere skadene og bygge opp celler.

Med et tilskudd av Colostrum oppnår man akkurat denne dobbeltvirkningen. Både reparere skader etter hard belastning som skader cellene og oppbygging av muskelmasse. Denne effekten kommer hovedsaklig fra Insulinvekstfaktorene, IgF1 og IgF2.

Oversatt og kommentert av Knut Aune, januar 2009