

Da Colostrum einen beträchtlichen Anteil an IGF-1 liefert, kann es als eine zusätzliche Massnahme für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion dienen.

Wirkmechanismus und angebliches Dopingrisiko

In den vergangenen Jahren tauchten anfänglich Bedenken gegenüber einer Supplementierung mit Colostrum aufgrund eines potentiellen Dopingrisikos auf, seit die WADA (World Anti-Doping Agency) deswegen eine Empfehlung gegen die Einnahme von Colostrum ausgesprochen hat. Diese Warnung beruht schlicht und allein auf der Tatsache, dass Colostrum natürlicherweise den Wachstumsfaktor IGF-1 enthält, und weil dieses Hormon als Einzelsubstanz auf der Dopingliste steht.

Es besteht aber kein Nachweis, dass IGF-1 aus Colostrum aus dem Darm ins Blut aufgenommen werden kann, auch wenn dies durchaus kontrovers diskutiert wird. Selbst bei Sportlern, welche während 4 Wochen täglich 60 g Colostrum zu sich nahmen, konnte ein Dopingtest keine erhöhten Werte nachweisen (*Kuipers 2002*). Weder die chronische noch die akute Einnahme (Dopingtest 2 h nach Colostrum Einnahme) zeitigten erhöhte IGF-1 Werte im Blutserum.

Dies konnte auch mechanistisch bestätigt werden, indem dass zwar eine chronische Colostrum-Einnahme durchaus das körpereigene IGF-1 in Serum und Speichel erhöhen konnte, jedoch kein radioaktiv markiertes IGF-1 aus dem eingenommenen Colostrum in den Kreislauf gelangen und nachgewiesen werden konnte (*Mero 2002*). Es findet also keine Absorption aus dem Darm ins Blut statt.

Inzwischen wurde mehrfach bestätigt, dass weder akut, noch nach 20-40 g Colostrum-Supplementierung während 4-12 Wochen, erhöhte IGF-1 Plasmawerte messbar waren (*Davison 2020, Jones 2019, Buckley 2003*). All diese Studien bestätigen die Annahme, dass Colostrum eine gastrointestinale Wirkung auf die Darmflora und allenfalls das Darmepithel, aber keine systemische Wirkung im Kreislauf hat.

Ein Verzicht auf Colostrum aus Furcht vor einem positiven Dopingbefund ist daher unbegründet.



Quellen

Buckley et al, 2003: Effect of bovine colostrum on anaerobic exercise performance and plasma insulin-like growth factor 1. *J Sports Sci* 21:577-88

Davison et al, 2020: Oral bovine colostrum supplementation does not increase circulating insulin-like growth factor-1 concentration in healthy adults: results from short- and long-term administration studies. *Eur J Nutr* 59:1473-79

Jones et al, 2019: The effects of bovine colostrum supplementation on in vivo immunity following prolonged exercise: a randomised controlled trial. *Eur J Nutr* 58:335-44

Kuipers et al, 2002: Effects of Oral Bovine Colostrum Supplementation on Serum Insulin-Like Growth Factor-I Levels. *Applied Nutritional Investigation*, Maastricht University, The Netherlands.

Mero et al, 2002: IGF-1, IgA, and IgG responses to bovine colostrum supplementation during training. *J Appl Physiol* 93:732-9.