

Alpha-Liponsäure verstärkt Creatinwirkung

In einer weiteren Studie [1] wurde untersucht, ob die Einnahme von 1000mg Alpha-Liponsäure (abgekürzt ALA) täglich zu einer verbesserten Aufnahme von Creatin in der Skelettmuskulatur führt. Junge männliche Erwachsene nahmen Creatin mit Dextrose (Traubenzucker) für fünf Tage entweder mit oder ohne ALA ein. Vorher und nachher wurde den Probanden eine Biopsie (Gewebeprobe) aus dem äußeren Anteil des vorderen Oberschenkelmuskels (M. vastus lateralis) entnommen.

Die Ergebnisse zeigen, dass die Kombination Creatin, Dextrose, und ALA zu einer stärkeren Creatinanreicherung in der Muskulatur führt als Creatin und Dextrose alleine. ALA wird bereits seit Jahren auf seine Einwirkungen auf den Insulin- und Zuckerstoffwechsel hin untersucht. Es wirkt nicht nur in fett- und wasserlöslichen Geweben des Organismus stark antioxidativ (neutralisiert freie Radikale), sondern verbessert, zumindest bei Typ II-Diabetikern, auch die Insulinempfindlichkeit. Dies könnte auch beim Gesunden möglich sein, wie die Ergebnisse dieser Studie zeigen, da eine verbesserte Insulinempfindlichkeit der Zellen der wahrscheinlichste Grund für die erhöhte Creatineinlagerung ist.

Zu bedenken ist allerdings, dass die hier verwendeten Dosierungen von 1000mg täglich sehr teuer sind und ein Verkauf dieser Substanz in Deutschland nur über Apotheken erfolgt.

Quellen:

[1] Burke DG, Chilibeck PD, Parise G, Tarnopolsky M. The effect of alpha lipoic acid supplementation on resting muscle creatine during acute creatine loading. *FASEBJ* 2001;15(4):a649.13.