

## Creatin-Einnahme und Proteinverzehr

### Kombination mit Protein vermindert Wirkung nicht!

Häufig wird argumentiert, man solle Creatin auf keinen Fall mit Protein zusammen einnehmen, da Nahrungseiweiß die Magensäureproduktion anregt und dadurch mehr Creatin bereits im Verdauungstrakt in das unwirksame Kreatinin zerfällt, mithin die Effektivität des Supplements eingeschränkt wird. Manche gehen sogar soweit, Magensäureblocker bei einer Supplementation zu empfehlen, um die Creatinaufnahme zu optimieren. Neue Daten belegen, dass dies alles unnötig ist.

So konnten Schedel et al. [1] zeigen, dass nach einer Einmalgabe von 20g Creatin (eine sehr hohe Einzeldosis) der Creatinspiegel im Blut auf den 50-fachen Wert anstieg. Diese Spitzenkonzentration wurde 2,5 Stunden nach der Einnahme erreicht. Dem gegenüber stieg der Kreatininwert im Blut nur um maximal 13% an. Dagegen kam es zu einem 10-fachen Anstieg der Kreatininkonzentration im Blutplasma, wenn vorher 5g reines Kreatinin zugeführt wurden. Diese Ergebnisse legen nahe, dass die Umwandlung von Creatin in Kreatinin im Magen durch das saure Milieu in der Praxis absolut vernachlässigbar ist. Eine Einnahme von Creatin zusammen mit Protein beeinträchtigt die Creatinwirkung also nicht, wie auch schon in anderen Studien nachgewiesen wurde.

### Quellen:

[1] Schedel JM, Tanaka H, Kiyonaga A, Shindo M, Schutz Y. Acute creatine ingestion in human: consequences on serum creatine and creatinine concentrations. *Life Sci* 1999 Oct 29;65(23):2463-70