

Creatin: Ohne negative Folgen für Nieren und Herz-Kreislaufsystem

Eine aktuelle Studie [1] befasste sich damit, ob Creatin negative Auswirkungen auf die Gesundheit bei beiden Geschlechtern hat. Nach einer fünftägigen „Ladephase“ mit Creatinmonohydrat und einer Dosierung von 20g täglich wurden die 15 männlichen und 15 weiblichen Probanden hinsichtlich Nierenfunktion und Blutdruck untersucht. Es ergaben sich keine Hinweise auf Störungen oder gesundheitliche Schädigungen.

Die Marker der Nierenfunktion Kreatinin und Kreatinin-clearance blieben unverändert, ebenso das Zellschäden anzeigende Muskelenzym Creatinkinase (CK). Der systolische und diastolische Blutdruck blieben ebenfalls unverändert im Normbereich. Es kam bei beiden Gruppen zu einer Körpergewichtszunahme sowie zu einem Anstieg der fettfreien Körpermasse, so dass der Körperfettanteil unverändert blieb. Interessanterweise waren diese Effekte bei den männlichen Versuchspersonen etwas ausgeprägter als bei den weiblichen.

Ein weiterer Beleg dafür, dass Creatin als sicheres Supplement eingeschätzt werden kann. Männer sprechen dabei anscheinend etwas besser auf eine Supplementation an, als Frauen.

Quellen:

[1] Mihic S, MacDonald JR, McKenzie S, Tarnopolsky MA. Acute creatine loading increases fat-free mass, but does not affect blood pressure, plasma creatinine, or CK activity in men and women. *Med Sci Sports Exerc* 2000 Feb;32(2):291-6.