

Natrium und Creatin

Natrium (Kochsalz) wichtig für die optimale Creatinaufnahme in die Muskulatur

Eine neuere Studie zeigt, dass zumindest unter in vitro Bedingungen (im Reagenzglas) die Creatinaufnahme in der Muskulatur bei höheren Natriumkonzentrationen verstärkt wird. So war hier bei einer Absenkung der Natriumkonzentration ein deutlich verminderter Transport von Creatin in den Muskel feststellbar. Interessanterweise wurde bei diesem Versuch keine Abhängigkeit der Creatin-Aufnahme von der Insulin-Konzentration festgestellt. Da jedoch andere Humanstudien bereits häufig eine bessere Creatinaufnahme der Muskulatur bei hohen Insulinspiegeln zeigen, sollte dieses Ergebnis nicht überbewertet werden.

Die bessere Creatin-Wirkung bei höheren Natrium-Konzentrationen könnte jedoch ein Hinweis sein, warum manche Creatinprodukte, die als „Transportmatrix“ neben Dextrose auch andere Substanzen wie Natrium enthalten, besonders effektiv sind. Bedenkt man darüber hinaus, dass im Darm die Flüssigkeits- und Kohlenhydratresorption ebenfalls natriumabhängig vonstatten geht, so wird der Sinn einer geringen Gabe dieses Mineralstoffs mit der Nachtrainingsmahlzeit in Form von Kochsalz (etwa 200-500mg) klar.

Quellen:

Willott CA, Young ME, Leighton B, Kemp GJ, Boehm EA, Radda GK, Clarke K: Creatine uptake in isolated soleus muscle: kinetics and dependence on sodium, but not on insulin. Acta Physiol Scand 1999 Jun;166(2):99-104