

Vegetarier profitieren stärker von Creatin

Aus früheren Untersuchungen ist bekannt, dass Vegetarier geringere Spiegel an Creatin im Körper haben als Fleischesser (egal, ob sie Sport treiben oder nicht). Einer der weltweit führenden Creatinexperten, Dr. Mark Tarnopolsky, untersuchte nun, wie sich eine Creatinsupplementation bei diesen beiden Gruppen auswirkt [1]. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Vegetarier stärker auf eine Creatingabe ansprechen als Personen mit üblicher gemischter Kost. Jeder kann dabei von einer Creatineinnahme profitieren, die fleischlos Essenden allerdings noch stärker.

Quellen:

[1] Burke DG, Chilibeck PD, Tarnopolsky M et al. The effect of creatine and weight training on resting muscle creatine and fiber size in vegetarians. *FASEBJ* 2001;15(4):a649.19.