

KREATIN GØR DIG STÆRKERE OG HURTIGERE

#BRINGIT



Kreatin

Kreatin er et kosttilskud, som øger den fysiske præstation ved gentagne kraftanstrengelser i forbindelse med kortvarig, højintensiv træning. En vigtig parameter i forhold til f.eks. tung styrketræning, håndbold, tennis og andre sportsgrene, som kræver eksplosive bevægelser.

Hvornår og hvordan

I løbet af de første 5 - 7 dage bør du indtage 5 g kreatin 4 gange dagligt. Herved øges kreatinindholdet i musklerne med 20 - 30 %. Kreatin øger den fysiske præstation ved gentagne kraftanstrengelser i forbindelse med kortvarig, højintensiv træning.

I de efterfølgende 6 - 8 uger skal du reducere dosis til 3 g kreatin pr. dag. Den gavnlige effekt opnås ved et dagligt indtag på 3 g kreatin. Det vil fastholde det forhøjede indhold af kreatin i dine muskler.

Herefter skal du holde en pause på ca. 4 uger, hvor du ikke indtager kosttilskud med kreatin. Efter pausen kan du starte forfra igen.

Pausen er vigtig, idet leverens egen produktion af kreatin ellers begrænses. På sigt vil et kontinuerligt indtag af kreatin derfor være sundhedsskadeligt. Endvidere skal det understreges, at et øget indtag af kreatin - altså et større indtag end den anbefalede dosis - ikke påvirker din præstation positivt. Dit indtag af kreatin bør ske før og efter din træning samtidig med, at du indtager både protein og kulhydrat.

Bivirkninger ved indtag af kreatin som kosttilskud

Ovenstående retningslinje for indtag af kreatin kan medføre en stigning i kropsvægten på op til 7 kg i løbet af et par uger. I første omgang på grund af ophobning af væske. Endvidere kan et indtag medføre kvalme og diarré. Så længe retningslinjerne følges, pauserne overholdes og den anbefalede dosis ikke overskrides, bør et indtag af kreatin ikke være sundhedsskadeligt for raske voksne. Indtag af kosttilskud med kreatin frarådes børn og unge i voksenalderen, gravide, ammende og personer med lever- eller nyreproblemer. Bemærk endvidere, at op imod 30 % af befolkningen ikke opnår den ønskede effekt af et indtag af kreatin.

