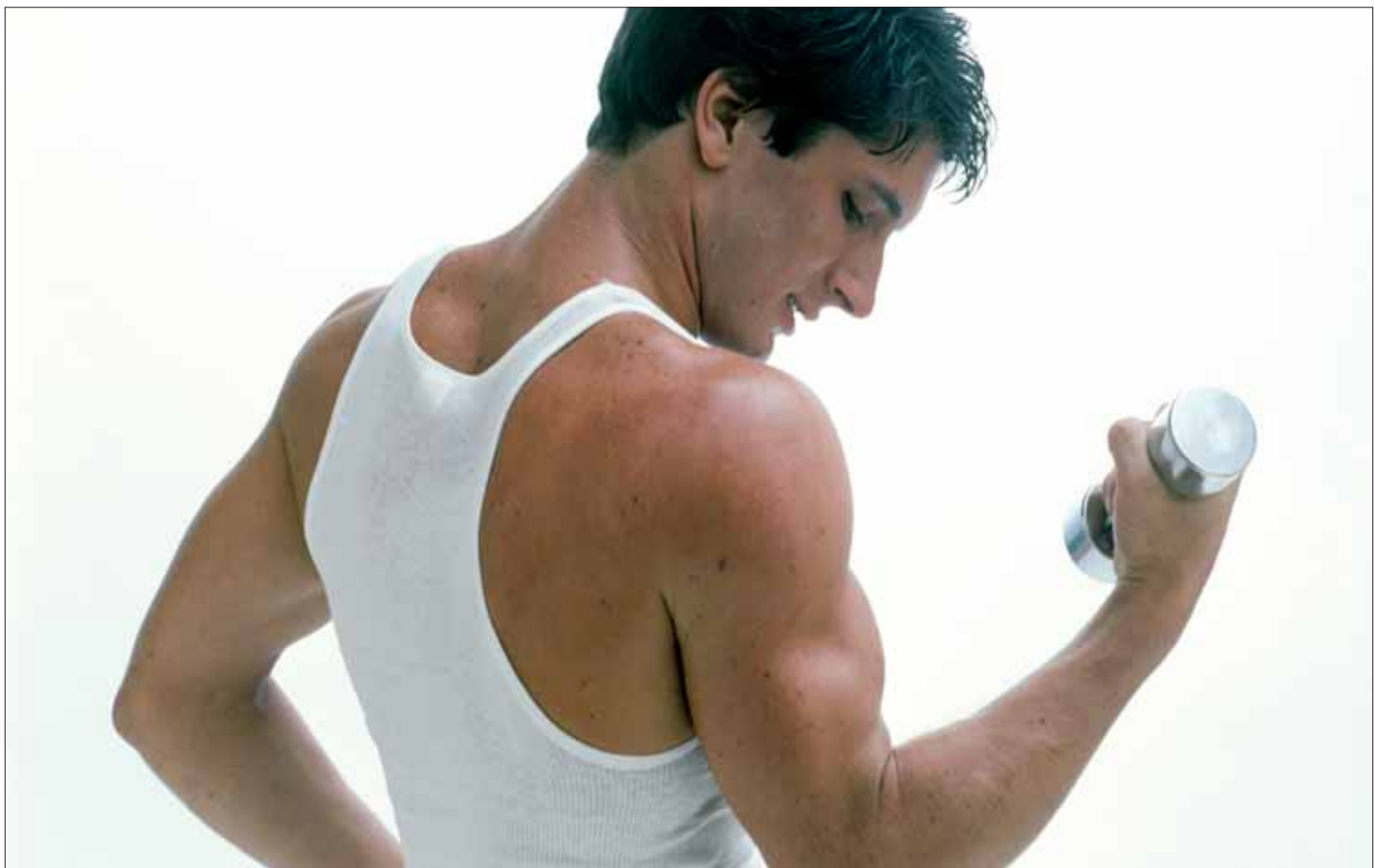




KREATIN

- GÖR DIG STARKARE OCH SNABBARE

Av Henrik Duer



Det naturligt förekommande kreatinet är ett av de mest populära kosttillskotten vilket har sina orsaker. Kreatin får dina muskler att växa och höjer din prestationsförmåga när du tränar med mycket hög intensitet.



Maxims kreatin

Större och starkare

Det råder ingen tvekan om att kreatin kan förbättra resultaten i styrketräningslokalen. Undersökningar har visat att styrka och muskelmassa ökar mer i samband med styrketräning, om man samtidigt får i sig kreatin. Detta gäller både otränade och tränade. Orsakerna är ännu inte helt klarlagda, men undersökningar pekar på att musklerna blir mer följsamma vid styrketräningen, man klarar att träna hårdare och eventuellt kan kreatinet i sig självt stimulera musklerna att växa. De första veckorna med kreatin kan medföra en viktökning på 1-2 kg. Detta beror på en ökad vätskebindning i muskulaturen. Med korrekt styrketräning och näringen kommer ett fortsatt intagande av kreatin att leda till ökad muskelmassa.

Snabbare och högre

Kreatin har också visat sig kunna förbättra prestationsförmågan vid upprepat maximalt arbete, som man t ex ser i idrottsgrenar som sprint, fotboll och handboll.

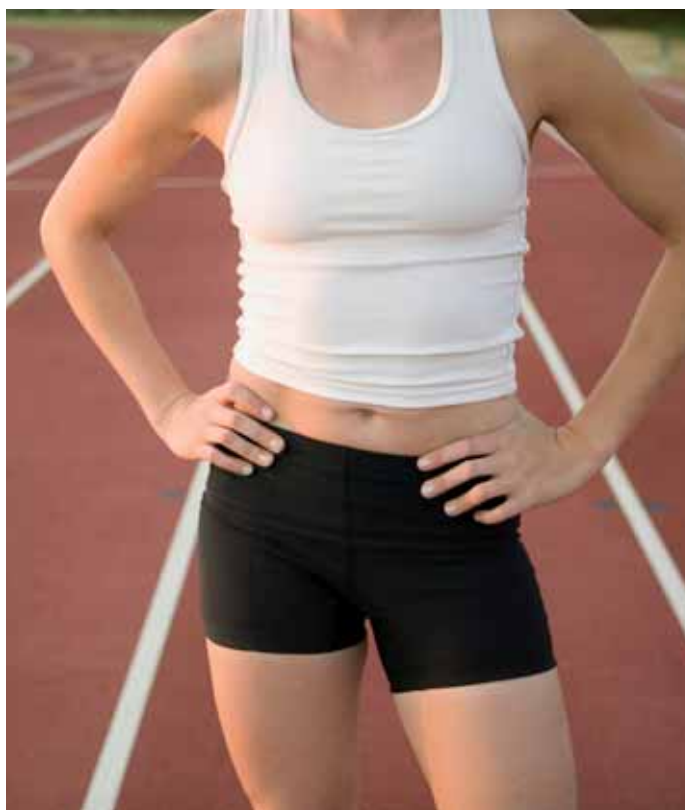
Maxim Sverige - Box 8 - 511 21 Kinna - Tel. 0320 10438 - Fax 0320 10432 - info@maxim.se - www.maxim.se

Vid mer långvarigt och kontinuerligt uthållighetsarbete, t ex löpning mer än 3 km, 2 000 m rodd eller landsvägscyckling ger kreatinet ingen fördel. I några avseenden kan den extra kroppsvikten som användning av kreatin kan leda till vara direkt olämpligt. Detta gäller speciellt de grenar där kroppsvikten har betydelse för prestationen ex. långdistanslöpning.

Hur mycket kreatin skall man ta?

Det vanligaste kreatinprogrammet börjar med en uppladdningsfas där musklernas kreatinreserver skall fyllas följt av en underhållsfas. I uppladdningsfasen tar man 10-20 g per dag, t ex 2-4 x 5 g fördelat över hela dagen, i 5-7 dagar, varefter man fortsätter med 3-5g per dag i 1-3 månader.

Efter underhållsperioden skall man ha en kreatinfri period på minst en månad, så att kroppen får vänja sig vid det ökade kreatinintaget. Man kan också använda sig av mindre doser än 20 g per dag i uppladdningsfasen, vilket då resulterar i att det tar längre tid innan musklernas kreatinreserver är fyllda. Det bör dock påpekas att det fortfarande saknas en del forskning innan man kan ge mer exakta riktlinjer för den optimala användningen av kreatin.



Ett vanligt kreatinprogram

Kolhydrater främjar kreatinupptaget

Genom att komplettera kreatinintaget med en relativt stor mängd snabba kolhydrater, t ex socker, honung, vitt bröd, bananer, russin eller Maxims energidrink, kan muskulaturen ta upp ännu mer kreatin. Vid förtäring av snabba kolhydrater höjs halterna av hormonet insulin i blodomloppet. Man tror att insulin främjar upptagningen av kreatin i musklerna.

Undvik koffein

Om man vill få maximal nytta av kreatinet bör man undvika koffein. Två undersökningar har visat att förtäring av koffein kan hämma ett par av kreatinets prestationsfrämjande effekter i samband med högintensivt intervallarbete med korta pauser. Så om man vill ha den maximala effekten av kreatinet skall man undvika koffein före och under träning.

Kreatin – ett naturligt ämne

Kreatin produceras av kroppen själv, i levern, men inte i särskilt stor mängd (ca 1 g/dag). Dessutom får man också kreatin genom kosten, när man äter kött och fisk. Innehållet av kreatin i 1 kg rått kött kan vara mellan 2-6 g. Denna mängd blir mindre om köttet värms upp under tillagningen. På grund av det relativt låga innehållet kreatin i kött måste man äta en hel

del lagat kött om målet t ex är att få i sig 5 g kreatin om dagen.

Är kreatin farligt?

Det finns ingenting som tyder på att kreatinintag i form av kosttillskott i ovannämnda mängder är hälsovådligt för normala och friska människor. Dock skall man vara uppmärksam på att det kreatin man köper är rent. Undersökningar har visat att kreatintillskott kan innehålla giftiga biprodukter som en följd av den industriella tillverkningen. Det bör här påpekas att det fortfarande behövs forskning som tittar närmare på många års användning av kreatin.

Fungerar inte för alla

De flesta av alla människor, oavsett kön, träningsstatus och ålder, reagerar på kreatin. De personer som redan har en naturligt hög kreatinhalt i musklerna upplever liten eller ingen effekt av komplettering med kreatin. Ju mindre reserverna är från start, desto större effekt får man av kreatinet. Därför reagerar vegetarianer ofta kraftigt på kreatintillskott. Vegetarianer får på grund av sitt kostval inte samma mängd kreatin genom det dagliga näringsintaget och har därför i allmänhet låg kreatinhalt i musklerna.

Referenser
Sports Med 2005, 35 (2): 107-125

Vecka 1

20 g/dag

Vecka 2-8

2 – 5 g/dag

Vecka 9-14

Inget kreatin