

GEZOND OUDER WORDEN

Creatine, het Brein en Gezond Ouder Worden

Creatine gaat over cellulaire energie, niet alleen spier. Uw brein gebruikt het ook. En de sterkste bevinding: creatine plus krachttraining helpt ouderen spier en kracht te behouden.

Swipe

WAT DE MEESTEN MISSEN

Niet alleen voor bodybuilders

Denkt u dat creatine alleen iets is dat bodybuilders in een shaker scheppen? Dan bent u in goed gezelschap, en mist u ook het grootste deel van het verhaal. Het is een van de best onderzochte supplementen ter wereld, en het onderzoek reikt ver buiten de sportschool.

CELLULAIRE ENERGIE

Ook uw brein slaat creatine op

Ongeveer 95 procent van de creatine in uw lichaam wordt opgeslagen in spier, met een kleine hoeveelheid in weefsels zoals het brein, waar creatine helpt cellulaire energie te leveren. In spier zit het meeste ervan en zijn de effecten het best bewezen, maar creatine gaat eigenlijk over cellulaire energie, en dat telt ver buiten de sportschool.

HET BREIN, VOORLOPIG BEWIJS

Mogelijk 5 tot 15 procent meer fosfocreatine

Reviews van het onderzoek rapporteren dat creatinesuppletie het fosfocreatinegehalte van het brein met ongeveer 5 tot 15 procent kan verhogen. Het kan denken ondersteunen en mentale vermoeidheid verminderen, met het duidelijkste signaal bij stress zoals slaaptekort. Dit bewijs is veelbelovend maar nog voorlopig, en niet elke studie toont een voordeel.

DOSERING, EERLIJK BEKEKEN

3 tot 5 gram per dag, bewezen voor spier

3 tot 5 gram per dag is bewezen voor spier; de beste dosis voor het brein staat nog niet vast. In cognitiestudies liep de dagelijkse dosis van ongeveer 0,03 gram per kilogram, ruwweg 2 gram bij 70 kilogram, tot 8 en zelfs 20 gram. Grijp niet zelf naar een megadosis: de juiste hoeveelheid is individueel. Laat een arts die afstemmen op uw doelen en gezondheid.

DE STERKSTE BEVINDING

Creatine plus krachttraining bij ouderen

Meerdere studies en gepoolde analyses hebben gevonden dat wanneer ouderen krachttraining doen en creatine toevoegen, zij meer spiermassa, meer kracht en betere functionele capaciteit winnen dan met training alleen. Beoordelaars omschrijven creatine, gecombineerd met krachtoefeningen, als een effectieve tegenmaatregel om sarcopenie te helpen afzwakken.

DE PRAKTISCHE CONCLUSIE

Een versterker, geen vervanger

Een paar studies suggereren dat creatine alleen spier tot op zekere hoogte kan helpen. Maar voor spier bij ouderen is het bewijs veel sterker wanneer creatine wordt gecombineerd met krachtoefeningen. Het is een versterker, geen vervanger.

VEILIGHEID EN ZORGVULDIGHEID



Overleg eerst met een arts

Dit artikel is uitsluitend bedoeld als algemene informatie en is geen medisch advies.

Creatine is een supplement dat wij niet verkopen. Praat altijd met een gekwalificeerde arts over uw eigen gezondheid voordat u met een supplement begint, vooral als u bestaande medische aandoeningen heeft.