

PRESTATIE EN SUPPLEMENTEN



Veroorzaakt Creatine Haaruitval?

Bij een gezond persoon is het eerlijke antwoord dat er geen goed bewijs is dat creatine haaruitval veroorzaakt.

Swipe

WAAR DE ANGST BEGON

De angst komt van één studie

De hele angst is terug te voeren op één studie uit 2009 bij rugbyspelers die een stijging van DHT vond. DHT is een hormoon dat, bij mannen die genetisch vatbaar zijn, in verband is gebracht met sommige (maar niet alle) gevallen van mannelijke kaalheid.

DE STUDIE UIT 2009

Rugbyspelers, 25 gram per dag

In die studie, van der Merwe en collega's, gepubliceerd in 2009, namen mannelijke rugbyspelers van studentenleeftijd creatine: 25 gram per dag gedurende 7 dagen, daarna 5 gram per dag gedurende nog eens 14 dagen. Hun bloedwaarden van dihydrotestosteron, meestal afgekort tot DHT, stegen in die tijd. Zestien mannen maakten de studie af.

DE GETALLEN

DHT steeg met 56%

In die ene studie steeg DHT met 56% na de 7-daagse laadfase en bleef ongeveer 40% boven de uitgangswaarde na de 14-daagse onderhoudsfase. Dat klinkt dramatisch.

DE NORMALE GRENZEN

Toch binnen de normaalwaarden

De stijging van DHT, en de verhouding van DHT tot testosteron, bleef ruim binnen de normale klinische grenzen. Bij niemand vielen de hormoonwaarden buiten het normale bereik. Een deel van de sprong was bovendien een gril van de groepen: de creatinegroep begon toevallig met DHT ongeveer 23% lager dan de placebogroep.

HET BREDERE BEWIJS

Tien van twaalf: geen verandering in testosteron

Twaalf andere studies hebben testosteron gemeten naast creatinesuppletie. Tien vonden helemaal geen verandering. De twee die wel een stijging vonden, vonden een kleine stijging zonder echte fysiologische betekenis.

DE UITKOMST

Een hormoon, geen haar

Op basis van het huidige bewijs, nee. Het hele idee berust op één studie van een hormoon, niet van haar, en het is niet herhaald door andere onderzoekers. Geen enkele studie heeft aangetoond dat creatine haaruitval of kaalheid bij mensen veroorzaakt.

ZEKERHEID, GEEN MYTHE



Laat uw hormonen goed controleren

Als u genetisch vatbaar bent voor mannelijke kaalheid en zekerheid wilt, kan een arts uw hormonen meten, waaronder DHT, en naar het volledige beeld kijken. Dit artikel is uitsluitend bedoeld als algemene informatie en is geen medisch advies.