

CREATINE EN DE NIEREN



Beschadigt creatine uw nieren?

Voor een gezond persoon bij normale doseringen is het eerlijke antwoord nee. Mensen met een bestaande nierziekte moeten dit eerst met hun arts overleggen.

Swipe

DE MELDING HOOG

Waarom die uitslag als een alarm voelt

Creatinine is een van de belangrijkste waarden die artsen gebruiken om de nieren te controleren. Daarom voelt een melding HOOG als een alarm, zelfs als dat niet zo is.

CREATINE EN CREATININE

Creatine wordt omgezet in creatinine

Voeg meer creatine toe, en er komt een beetje meer creatinine in uw bloed. Dat is de hele truc.

REVIEW UIT 2026

20 gecontroleerde studies, eGFR niet betekenisvol veranderd

In een review uit 2026 van 20 gecontroleerde studies veranderden de werkelijke maten van nierfiltratie, zoals eGFR, niet betekenisvol. eGFR is een getal dat inschat hoe goed de nieren filteren.

WAT HET ONDERZOEK TOONT

De waarde beweegt, de maten van nierfiltratie niet

Creatine verhoogt de creatininewaarde licht, maar maten voor hoe goed de nieren filteren, zoals de geschatte GFR, veranderen niet significant. De stijging van creatinine is meestal geen schade.

LANGE TERMIJN

Veel studies duren korter dan een jaar

Bij gezonde mensen is het onderzoek tot nu toe geruststellend. Veel studies zijn korter dan een jaar, dus onderzoekers vragen nog om langere studies. Het is verstandig om regelmatig controles te doen, vooral als u al risicofactoren voor de nieren heeft.

STOPPEN OF DOORGAAN

Meestal het supplement, geen schade

Een hoog creatinine bij een creatinegebruiker is meestal het supplement, geen schade. Stop niet op basis van één waarde. Vertel uw arts dat u het gebruikt zodat de uitslag correct wordt gelezen.

WANNEER VOORZICHTIG ZIJN



Overleg eerst met een arts

Wees voorzichtiger als u al een nierziekte, diabetes, hoge bloeddruk of een waarde heeft die blijft stijgen. Overleg eerst met een arts. Voor echte gemoedsrust vertelt een goed nierpanel met cystatine C u wat uw creatinine niet kan.