

PRESTATIE EN SUPPLEMENTEN



Is creatine veilig?

Voor een gezonde volwassene bij aanbevolen doses is het eerlijke antwoord ja. Creatine is een van de best onderzochte supplementen ter wereld.

Swipe

DE GEVREESDE BIJWERKINGEN

Grotendeels mythes

De meeste bijwerkingen waar mensen zich zorgen over maken blijken mythes te zijn. De nier-, steroïde-, haaruitval- en krampangsten zijn grotendeels mythes bij gezonde mensen.

HOE GOED BESTUDEERD

Ruim 500 publicaties

Volgens de U.S. National Library of Medicine zijn er meer dan 500 peer-reviewed publicaties over creatine, die decennia teruggaan. Weinig supplementen zijn zo nauwkeurig en zo lang onderzocht.

DE DAGELIJKSE DOSIS

Ongeveer 3 tot 5 g per dag

De meeste mensen doen het goed op ongeveer 3 tot 5 g per dag, of ruwweg 0,1 g per kilogram lichaamsgewicht per dag. Er is geen noodzaak om grote hoeveelheden te nemen.

DE NIEREN

Bij gezonde mensen bij normale doses geen nierschade

Bij gezonde mensen bij normale doses laat het huidige onderzoek geen nierschade zien. De echte maten van hoe goed de nieren filteren veranderen niet betekenisvol bij gezonde volwassenen.

WATER, GEEN VET

Water in de spier, geen vet

Het enige consequent gerapporteerde effect is een kleine vroege toename van lichaamsgewicht. Dat is water in de spier, niet vet.

DE KORTE VERSIE

Consequent goed verdragen

Voor gezonde volwassenen die aanbevolen hoeveelheden nemen, rond 3 tot 5 g per dag, beschrijft het onderzoek creatine consequent als goed verdragen.

WIE VOORZICHTIG MOET ZIJN



Eerst overleggen met uw arts

Heeft u bestaande nierziekte of verminderde nierfunctie, diabetes, hoge bloeddruk of hartziekte? Gebruikt u regelmatig receptplichtige medicatie, bent u zwanger, of weet u niet zeker of het bij uw specifieke situatie past? Overleg dan eerst met een arts. Dit artikel is uitsluitend bedoeld als algemene informatie en is geen medisch advies.