Creatine voor ouderen: helpt het en is het veilig?



Een stof die je lichaam maakt en die in vlees en vis zit.
Je spieren gebruiken het als snelle energievoorraad.



Met krachttraining: een klein extra zetje

ongeveer **2 kilo** meer tillen

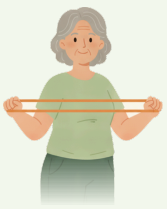
Met creatine til je in één keer gemiddeld zoveel meer.



Zonder krachttraining

gemiddeld **nauwelijks extra spier**

Geen reden om het te nemen.



Vrouwen na de overgang: met krachttraining kunnen je spieren met creatine iets voller en misschien sterker worden. Je botdichtheid wordt er niet hoger van.

1 Train twee keer per week



Krachttraining helpt tegen spierverlies, ook als je ouder bent dan 75.

2 Eet genoeg eiwit



Reken als je traint op 1,2 tot 1,6 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag, uit gewoon eten.



3 Wil je het proberen?

3 tot 5 gram per dag

Neem het op een vast moment bij een maaltijd.

Een week veel meer nemen of extra suiker is niet nodig.

Voor gezonde mensen lijkt het veilig



Bij gezonde nieren vond onderzoek geen schade. Je nierwaarde kan wel een beetje stijgen: je lichaam breekt creatine af tot creatinine, wat de huisarts meet. Je nieren kunnen op papier iets slechter lijken dan ze zijn. Vertel bij bloedonderzoek dat je creatine gebruikt.

Heb je een nierziekte? Bespreek creatine eerst met je huisarts.

Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over creatine voor ouderen. Scan de QR-code voor het artikel.