



Creatine

Bij maximale inspanning is voorraad binnen 6 tot 8 seconden verbruikt



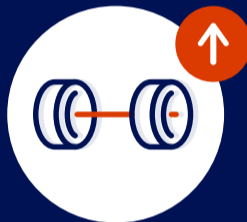
• Belangrijke energiebron voor korte inspanningen op hoge intensiteit

• Supplementen verhogen creatinevoorraad

Sportprestaties



Meer spiermassa en kracht



Maximale inspanningen
<150 seconden, met name <30 seconden



Herhaalde inspanningen, zoals herhaalde sprints



Herstel na intensieve inspanning

*Creatinesupplementen zijn waarschijnlijk nóg effectiever bij vegetariërs en veganisten

Gebruik

20 gram



Laadfase

4x5 gram/dag gedurende 5-7 dagen

3-5 gram



Onderhoudsfase

3-5 gram/dag



Inname

Inname met eiwitten en koolhydraten verbetert opname

*Bijwerkingen: Het gewicht van sporters kan 1-2 kg toenemen door vasthouden van vocht

Het is belangrijk dat sporters creatine eerst uitproberen in training. Overleg met een voedingsdeskundige is hierbij aan te raden. Raadpleeg het [Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport \(NZVT\)](#) om te kijken of supplementen schadelijke of verboden stoffen bevatten.