Macht Kreatin wirklich stark?

GESUNDHEIT Was das Nahrungsergänzungsmittel wirklich bringt und wer davon profitiert

IM NORDWESTEN/BZFE – „Ohne Kreatin als Nahrungsergänzungsmittel brauchst du gar kein Krafttraining zu machen!“ Das scheint die vorherrschende Meinung von Fitness-Influencern in den Sozialen Medien zu sein. Durch Kreatin sollen Kraft und Muskeln wachsen. Ist da was dran und wenn ja, wer profitiert wirklich davon?

Kreatin ist ein Stoff, den der Körper in kleinem Umfang selber herstellt, er steckt aber auch in Fleisch und Fisch. In einer vegetarischen oder veganen Ernährung kommt kaum oder kein Kreatin vor. Kreatin ist im Muskel für die kurzfristige Bereitstellung von Energie zuständig, also ungefähr in den ersten 60 Sekunden der Belastung. Danach nutzen die Muskeln Zucker als Energiequelle. Je voller der Kreatin-Vorrat der Zellen ist, desto größer kann diese erste Leistung des Muskels ausfallen. Ein gut gefüllter Vorrat kann deshalb dabei helfen, etwas höhere Gewichte ein paarmal öfter zu stemmen. Und genau diese maximale und regelmäßige Belastung lässt Muskeln wachsen und stärker werden. Es ist also wichtig zu wissen: Kreatin wirkt nur zusammen mit Krafttraining, auf dem Sofa wachsen die Muskeln nicht.



Kreatin wirkt nur zusammen mit Krafttraining, auf dem Sofa wachsen die Muskeln nicht.

BILD: PIXABAY

Damit die Kreatin-Speicher gut gefüllt sind, muss das Nahrungsergänzungsmittel täglich in ausreichender Menge von drei bis fünf Gramm aufgenommen werden. Eine spürbare Wirkung kann frühestens nach einigen Wochen eintreten. Wird die Einnahme beendet, fallen die Speicher binnen vier bis sechs Wochen auf den Ausgangswert zurück.

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat die Wirksamkeit und Sicherheit von Kreatin geprüft. Demnach sind zwei sogenannte Health Claims, also gesundheitsbezogene Werbeaussagen, erlaubt. Zum einen ist der Satz „Kreatin erhöht die körperliche Leistung bei Schnellkrafttraining im Rahmen kurzzeitiger intensiver körperlicher Betätigung“ zulässig. Diese Aussage darf dann getroffen werden, wenn ein Produkt drei Gramm Kreatin pro Tag liefert. Auf der Verpackung muss außerdem darüber informiert werden, dass die Einnahme regelmäßig erfolgen muss und es für Erwachsene gedacht ist, die einer intensiven körperlichen Betätigung nachgehen.

Die zweite erlaubte Werbeaussage ist: „Die tägliche Einnahme von drei Gramm Kreatin kann die Wirkung von Krafttraining auf die Muskelkraft bei Erwachsenen über 55 Jahren verbessern.“ Auf der Verpackung muss darauf hingewiesen werden, dass das Krafttraining dreimal pro Woche mit einer bestimmten Intensität stattfinden muss. Die Aussage zeigt anschaulich, dass Kreatin für ältere Menschen interessant ist, um die Muskeln zu erhalten und so Stürzen und Knochenbrüchen vorzubeugen.

Kreatin gilt als gut untersucht und sicher, nur für Menschen mit Niereninsuffizienz gelten Einschränkungen. Mehr Kreatin führt zu einer leicht erhöhten Wassereinlagerung im Körper, genug trinken ist daher wichtig. Es kann durch die regelmäßige Einnahme auch zu einer Gewichtszunahme von ein bis zwei Kilogramm kommen. Außerdem wird berichtet, dass die Muskeln praller aussehen, was ebenfalls auf die Wassereinlagerungen zurückzuführen sein könnte. Grundsätzlich sind drei bis fünf Gramm Kreatin am Tag genug, aber auch bis zu zehn Gramm sollten ohne Nebenwirkungen bleiben. Zum Vergleich: Die durchschnittliche Aufnahme in einer Mischkost mit Fleisch liegt bei ein bis zwei Gramm pro Tag.

Harald Seitz, Ernährungswissenschaftler beim Bundeszentrum für Ernährung, gibt beim Kreatin-Hype zu bedenken: „Bei den Versprechen mancher Influencer ist Skepsis geboten. Wer kein Krafttraining macht und ausschließlich auf das Nahrungsergänzungsmittel setzt, fördert nicht den Muskelaufbau, sondern produziert lediglich teures Pipi.“

Grillgenuss ohne Risiko

HYGIENE Zehn Grundregeln für gesundes Grillen

IM NORDWESTEN/BZFE – Ob im Garten, auf dem Balkon oder im Park, Grillen bringt Abwechslung auf den Teller und steht für Genuss und Geselligkeit. Damit das gemeinsame Essen ein Genuss bleibt, sind ein hygienischer Umgang mit Lebensmitteln und die richtige Lagerung besonders wichtig.

Denn besonders bei warmem Wetter steigt das Risiko für Lebensmittelinfektionen deutlich an. Krankmachende Keime können sich in ungekühlt gelagerten Speisen schnell vermehren. Häufig gelangen sie über rohe tierische Produkte wie Fleisch, Fisch oder Eier in die Küche und werden von dort leicht auf andere Lebensmittel wie Grillsoßen, Salate oder Desserts übertragen. Das kann gesundheitliche Folgen haben. Typische Symptome einer Infektion sind Übelkeit, Durchfall oder Erbrechen.

Damit das Grillen auch an warmen Tagen sicher bleibt, sollten einige grundlegende Hygieneregeln beachtet werden:

1. Hände regelmäßig waschen: Vor und nach dem Kontakt mit rohem Fleisch gründlich mit warmem Wasser und Seife reinigen.

2. Kühlkette einhalten: Fleisch und Fisch möglichst gekühlt transportieren, etwa in einer Kühltasche. Empfindliche Speisen wie Salate, Soßen und Desserts bis kurz vor dem Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

3. Auftauwasser entsorgen: Tiefgefrorenes Fleisch im Kühlschrank auftauen und das Auftauwasser wegkippen.



Das Grillgut, vor allem das Fleisch, sollte immer gut durchgegart werden.

BILD: PIXABAY

4. Vorsicht bei rohen Eiern: Speisen wie selbst gemachte Mayonnaise oder Tiramisu im Sommer möglichst vermeiden oder ständig gekühlt halten.

5. Getrennt zubereiten: Lebensmittel tierischer Herkunft stets getrennt von verzehrfertigen Speisen wie Salaten, Desserts oder Brot lagern und zubereiten.

6. Gut durchgaren: Fleisch – insbesondere Geflügel – immer vollständig erhitzen, um Keime sicher abzutöten. Als Orientierung gelten mindestens zwei Minuten bei 72 Grad Celsius (Kerntemperatur). Das Geflügelfleisch sollte innen und am Knochen nicht mehr rosa sein.

7. Kreuzkontamination vermeiden: Für rohes und gegartes Grillgut unterschiedliche Grillzangen oder Besteck verwenden.

8. Küchenutensilien säubern: Arbeitsflächen, Messer und Schneidebretter nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln gründlich mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen.

9. Speisen nicht zu lange stehen lassen: Lebensmittel zügig verzehren und nicht über längere Zeit ungekühlt stehen lassen.

10. Grill reinigen: Den Rost nach jeder Nutzung gründlich reinigen und vor dem nächsten Einsatz ausreichend erhitzen.

Auf diese Weise lassen sich gesundheitliche Risiken wirksam reduzieren und einem entspannten Grillabend steht nichts im Wege.