

Kreatin for viderekomne: lading, former, hjernen og mytene

Kategori: Kosttilskudd

Nivå: Avansert

Dato: 2026-10-12

Lesetid: 8 min

Du vet allerede at kreatin virker. Her er detaljene: om du trenger ladeuke, hvorfor monohydrat slår de dyre variantene, hva forskningen på hjerne og aldring faktisk viser, og hva som skjer med nyrene og vekta.



AI-generert illustrasjonsbilde

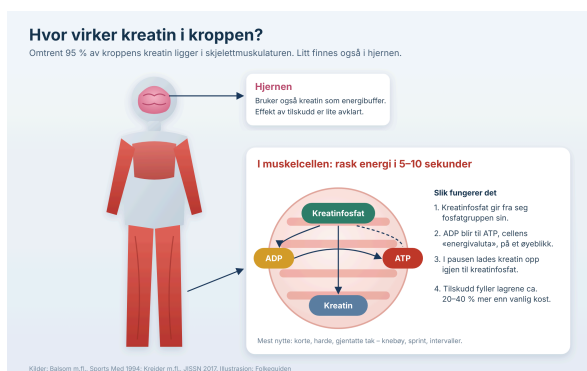
«Det kjedelige pulveret er det best dokumenterte.» Det er den korte versjonen av tretti års forskning.

Lading eller 3–5 gram om dagen?

Det finnes to veier til fulle lagre. Den raske er en ladefase: omtrent 0,3 gram per kilo kroppsvekt om dagen, i praksis rundt 20 gram fordelt på fire doser, i 5–7 dager. Deretter 3–5 gram daglig for å holde nivået. Det er oppsettet ISSN beskriver i sin gjennomgang fra 2017.

Den rolige veien er å hoppe over ladingen. Allerede i 1996 viste Hultman og kolleger at 3 gram om dagen i 28 dager gir omtrent samme muskelnivå som en ladeuke. Forskjellen er tid, ikke sluttresultat.

- **Lad** hvis du har en konkurranse eller en testperiode om to uker og vil merke effekten raskt.
- **Ikke lad** hvis du bare vil ha det med i hverdagen. Du slipper magetrøbbel som noen får av store doser, og vektøkningen kommer gradvis.



Illustrasjon: Folkeguiden

Tidspunktet betyr lite. Ta det når du husker det, gjerne sammen med et måltid.

Monohydrat eller de «nye» formene?

Butikkhylla har kreatin-HCl, buffret kreatin, kreatin-etyl ester, nitrat og «kre-alkalyn». Jäger og kolleger gikk gjennom formene i 2011. Konklusjonen var tydelig: monohydrat er den formen som

er best studert for opptak, effekt og sikkerhet. De andre har ikke vist seg bedre. Kreatin-etylster ble i én studie brutt ned til kreatinin før det nådde musklene. En studie av buffret kreatin fant ingen fordel over monohydrat.

Råd: kjøp rent kreatinmonohydrat. Mikronisert pulver løser seg bedre i vann, men er samme stoff.

Mat alene holder sjelden

Vanlig kost gir 1–2 gram om dagen. For å få 3 gram fra mat må du spise omtrent 600–700 gram rått storfekjøtt, eller rundt et halvt kilo sild. Steking og koking tar i tillegg en del av det.

Vegetarianere og veganere starter ofte med lavere lagre i muskelen. Derfor ser de gjerne en større økning når de begynner med tilskudd.



AI-generert illustrasjonsbilde. Kreatin per kg rå vare: sild 6,5–10 g, svin 5,0, storfe 4,5, laks 4,5, torsk 3,0 (Balsom 1994).

Hjernen: fokus, søvnmangel og mental tretthet

Hjernen står for en stor del av kroppens energibruk og bruker samme kreatinfosfat-buffer som musklene. Derfor har forskere testet om tilskudd hjelper når hjernen er presset.

- **Hukommelse:** En systematisk oversikt (Avgerinos m.fl. 2018, seks studier) fant bedre korttidshukommelse og resonnering, særlig hos eldre og under stress. En metaanalyse (Prokopidis m.fl. 2022) bekreftet en liten forbedring i hukommelse, størst hos personer mellom 66 og 76 år.
- **Søvnmangel:** Etter en ladeuke med 20 gram om dagen fant McMorris og kolleger at kreatingruppen hadde mindre fall i reaksjonstid, balanse, humør og krevende tankeoppgaver etter 24 timer uten søvn (2006, 19 deltakere). I neste studie (2007) var effekten begrenset til komplekse tankeoppgaver («sentral eksekutiv» funksjon), og bare etter 36 timer. Korttidshukommelse og humør ble ikke påvirket.
- **Mental tretthet:** I en japansk studie (Watanabe m.fl. 2002) ga 8 gram om dagen i fem dager mindre mental tretthet under gjentatt hoderegning.
- **Vegetarianere:** Benton og Donohoe (2011) så bedre hukommelse hos vegetarianere, men ikke hos kjøttspisere.
- **Utmattelse etter covid:** En dobbeltblind studie med bare 12 pasienter (Slankamenac m.fl. 2023) ga 4 gram om dagen i seks måneder. Kreatinnivået i muskel og hjerne steg, generell utmattelse gikk ned etter tre måneder sammenlignet med start, og konsentrasjonsvansker ble mindre etter seks måneder. Studien er for liten til å konkludere.

Mønsteret er tydelig: effekten er størst når hjernen er under press – søvnmangel, stress, høy alder eller lite kreatin i kosten. Hos unge, uthvilte voksne er funnene små og sprikende. Hjernen tar opp kreatin dårligere enn musklene, og mange av studiene brukte 5–20 gram om dagen, altså mer enn vanlig vedlikeholdsdose. Det finnes ingen godkjent EU-påstand om kreatin og hjernen, og det er ikke en behandling for demens, depresjon eller utmattelsessyndrom.

Muskelsiden av aldring står støvere. EU har godkjent påstanden om at 3 gram daglig, kombinert med styrketrening minst tre ganger i uka, kan forsterke effekten på muskelstyrke hos voksne over 55 år. Uten treningen gjelder ikke påstanden.

Myter: nyre, vann og hår

Nyrene. Kreatin brytes ned til kreatinin, og det er kreatinin legen måler for å vurdere nyrefunksjonen. Tar du kreatin, kan verdien bli litt høyere uten at nyrene har det verre. Si fra til legen at du tar det før en blodprøve. ISSN og en senere gjennomgang av vanlige myter (Antonio m.fl. 2021) fant ikke at anbefalte doser skader nyrene hos friske. Har du nyresykdom, diabetes med nyrepåvirkning eller bruker legemidler som belaster nyrene, skal du snakke med lege først.

Vann i kroppen. Ja, vekta går ofte opp 1–2 kilo de første ukene, mest ved lading. Vannet trekkes inn i muskelcellene sammen med kreatinet, ikke under huden. Antonio m.fl. finner ikke støtte for at kreatin gir oppblåsthet over tid ved vanlige doser.

Kramper og dehydrering. Studiene viser ikke mer kramper, uttørking eller skader hos dem som tar kreatin.

Håravfall. Det er én studie fra 2009 med 20 rugbyspillere som fant økt DHT. Den er ikke gjentatt, og ingen studie har målt mer håravfall. Antonio m.fl. regner det som udokumentert.

Kort sjekkliste

1. Rent kreatinmonohydrat, 3–5 gram daglig.
2. Ladeuke bare hvis du har dårlig tid.
3. Gi det fire uker før du vurderer effekten.
4. Si fra til legen før blodprøver.
5. Ikke for barn og ungdom, gravide eller ammende uten råd fra lege.

Kilder

- Kreider m.fl., Journal of the International Society of Sports Nutrition 2017: kreatin, effekt og sikkerhet
- Antonio m.fl., JISSN 2021: vanlige spørsmål og misforståelser om kreatin
- Hultman m.fl., Journal of Applied Physiology 1996: muskelkreatin med og uten ladedose
- Jäger m.fl., Amino Acids 2011: effekt, sikkerhet og regulering av nye kreatinformer
- Avgerinos m.fl., Experimental Gerontology 2018: kreatin og kognisjon hos friske, metaanalyse
- Balsom, Söderlund og Ekblom, Sports Medicine 1994: kreatin i mat
- EFSA Journal 2011: kreatin og fysisk prestasjon (3 g/dag)
- Kommisjonens gjennomføringsforordning (EU) 2017/672: kreatin og styrke hos voksne over 55
- Prokopidis m.fl., Nutrition Reviews 2022: kreatin og hukommelse, metaanalyse
- McMorris m.fl., Psychopharmacology 2006: kreatin og søvnangel
- McMorris m.fl., Physiology & Behavior 2007: kreatin, søvnangel og atferd
- Benton og Donohoe, British Journal of Nutrition 2011: kreatin hos vegetarianere og kjøttspisere
- Watanabe m.fl., Neuroscience Research 2002: kreatin og mental tretthet
- Slankamenac m.fl., Food Science & Nutrition 2023: kreatin ved post-covid-utmattelse
- Bilder: AI-genererte illustrasjonsbilder. Kroppsillustrasjon: Folkeguiden.

Sist sjekket 12. oktober 2026.