

Kreatin, vitaminer og tilskudd: Dette har faktisk effekt

Kategori: Kosttilskudd

Nivå: Nybegynner

Dato: 2026-10-12

Lesetid: 7 min

De fleste tilskudd lover mer enn de kan holde. Kreatin er unntaket som er forsket på. Her er det, pluss D-vitamin, omega-3, B12 og jern – og hvem som faktisk trenger dem.



AI-generert illustrasjonsbilde

Hylla på apoteket er lang. Pillen som skal fikse søvn, fokus og forbrenning på én gang, står sjelden der fordi den virker. Den står der fordi den selger.

Helsedirektoratet sier det rett ut på Helsenorge: følger du kostrådene, dekker maten som regel vitaminer og mineraler. Kosttilskudd kan ikke reparere et kosthold som spriker. Og det er ingen offentlig kvalitetskontroll før et tilskudd legges ut for salg. Produktene kan være gode. De kan også være skuffende.

Likevel er det noen få ting som tåler å bli lest i studien, ikke bare på boksen.

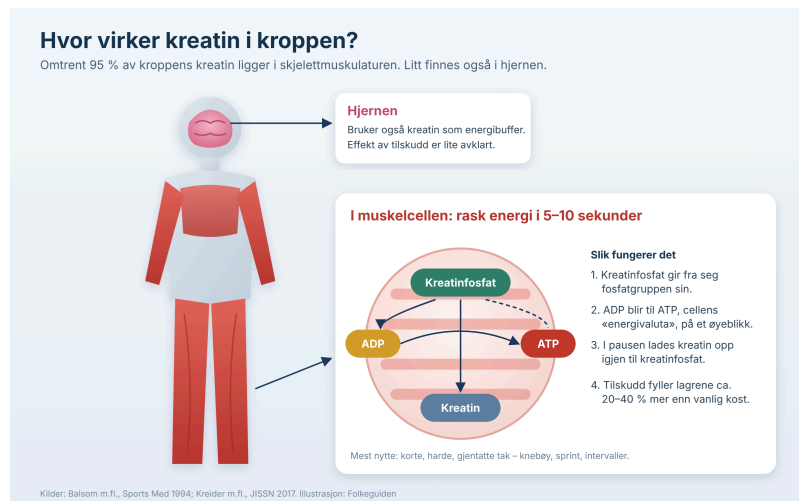
Kreatin: det kjedelige som faktisk virker

Kreatin er ikke et vitamin, og det er ikke et peptid. Det er et stoff musklene bruker når du tar i, i de korte, harde sekundene: trappa med handleposene, et sett knebøy, spurten etter bussen. Kjøtt og fisk gir deg litt fra før – sild mest, med 6,5–10 gram per kilo rå fisk, svin, storfe og laks rundt 4,5–5, torsk rundt 3. I en vanlig kost med 1–2 gram kreatin om dagen er lagrene i muskelen omtrent 60–80 prosent fulle, ifølge gjennomgangen fra International Society of Sports Nutrition (ISSN) i 2017.

Tilskudd fyller på resten. Det som er forsket mest på, er kreatinmonohydrat – det enkle pulveret, ikke kapselen med tre ekstra ord på etiketten.



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).



Illustrasjon: Folkeguiden

EU, via EFSA, har godkjent en helsepåstand: kreatin øker den fysiske prestasjonen ved korte, intensive og gjentatte anstrengelser. Dosen de knytter til effekten, er 3 gram om dagen. Målgruppen er voksne som trener hardt. En annen godkjent påstand gjelder voksne over 55 år som styrketrener jevnlig: 3 gram daglig kan forsterke effekten av styrketreningen på muskelstyrke, når øktene skjer minst tre ganger i uka i flere uker, med en belastning på minst 65–75 prosent av det du klarer én gang.

ISSN, som har gått gjennom et stort antall studier, lander på samme bilde. 3–5 gram om dagen holder lagrene oppe når de først er fylt. En ladeuke med høyere dose gjør det raskere, men du kommer fram uten. Kort- og langtidsbruk (i studiene opp til 30 gram om dagen i fem år) har vært godt tålt hos friske og i flere pasientgrupper. Den bivirkningen som går igjen, er at vekten kan øke litt, fordi muskelen binder mer kreatin og vann. Det er ikke det samme som at pulveret legger på fett.

Og nyrene? ISSN finner ikke overbevisende holdepunkter for at kreatin svekker nyrefunksjonen hos friske. Har du nyresykdom, er gravid, ammer eller er under 18, er dette likevel en samtale med lege, ikke et kjøp i døra på treningssenteret. EU-påstanden er skrevet for voksne.

Kreatin og hodet: når du er sliten

Dette er kanskje den mest spennende delen. Hjernen bruker også kreatinfosfat som energibuffer, og flere studier tyder på at tilskudd kan hjelpe når hodet går på reserven. En metaanalyse fra 2022 (Prokopidis m.fl.) fant bedre korttidshukommelse hos friske, tydeligst hos eldre. Forsøk med søvnmangel (McMorris 2006 og 2007) viste at kreatin dempet noe av fallet i reaksjonsevne, humør og krevende tankeoppgaver etter 24–36 timer uten søvn. Vegetarianere, som har mindre kreatin fra kosten, så større effekt på hukommelse (Benton og Donohoe 2011).

Men vær ærlig med deg selv: hos unge, uthvilte og godt spiste er effekten liten eller uklar. Hjernen tar opp kreatin tregere enn musklene, og flere av studiene brukte høyere doser enn 3–5 gram. Opplever du at «hjernetåka» letter, er det ikke innbilning – men det er heller ingen godkjent helsepåstand. EU har bare godkjent påstander om muskler og trening.

D-vitamin: tilskuddet flest i Norge kan trenge

D-vitamin er annerledes. Det er få kilder i maten, og sola står lavt lenge. Anbefalt inntak er 10 mikrogram om dagen for barn og voksne, og 20 mikrogram fra 75 år.

Helsenorge er konkret: spiser du lite fet fisk, tran og beriket melk, og får lite sol på huden, bør du ta 10 mikrogram. I praksis gjelder det mange, særlig fra oktober til april, og særlig eldre og personer med mørk hud. Én teskje tran (5 ml) gir omtrent 10 mikrogram. 150 gram laksefilet gir omtrent 9. Makrell i tomat på én brødskeiv gir under 3. Det monner, men sjelden helt alene gjennom en mørk vinter.



AI-generert
illustrasjonsbilde

Det er ikke dokumentert at ekstra D-vitamin forebygger eller lindrer sykdom når nivået i blodet allerede er høyt nok. Mer er ikke bedre. For høye doser kan skade. Følg pakken, og la fastlegen måle hvis du er i tvil.

Spedbarn som ammes, skal ha D-vitaminsdråper fra de er omtrent en uke. Det er et eget råd, ikke den samme boksen som voksne bruker.

Omega-3: fisken først

Kostrådene ber om fisk, ikke om en boks fiskeolje til alle. Målet er 300–450 gram fisk i uka, og minst 200 gram bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild. Der ligger de lange omega-3-fettsyrene EPA og DHA.

Er du gravid eller ammer, er rådet minst 200 milligram DHA om dagen. Spiser du lite eller ingen fisk, inkludert tran, kan algeolje dekke det. For alle andre er ikke kapselen standardrådet. Den erstatter ikke middag.



AI-generert
illustrasjonsbilde

B12, jern og folat

Vitamin B12 finnes i animalsk mat. Kutter du ut kjøtt, fisk, egg og meieri, trenger du B12 fra beriket mat eller tilskudd. Helsenorge nevner B12, jod og D-vitamin som de tre veganere særlig må passe på. Lagrene av B12 kan holde lenge. En normal blodprøve rett etter at du la om kosten, betyr ikke at du kan droppe tilskuddet i årevis.

Jern er det motsatte av «ta det for sikkerhets skyld». Mangel skal påvises. For mye kan være skadelig, og et vanlig multivitamin er for svakt hvis lagrene er tomme. Gravide har egne regler, ut fra serumferritin: over 70 mikrogram per liter trengs ikke tilskudd, mellom 30 og 70 er rådet 40 milligram jern om dagen fra uke 18–20, under 30 er rådet 60 milligram, og under 12 starter du med en gang. Ikke glett deg fram. Det er jordmor eller lege som leser prøven.



AI-generert
illustrasjonsbilde



AI-generert
illustrasjonsbilde

Planlegger du graviditet, er folat unntaket du ikke skal vente med. 400 mikrogram om dagen fra minst en måned før befruktning og i de tre første månedene, oppå et variert kosthold. Det kan bidra til å forebygge nevraltørstdefekt hos barnet.

Det du kan la stå

Proteinpulver er sjelden det som mangler. I Norge spiser vi generelt nok protein, og trener du mer, spiser du mer. Helsedirektoratet skriver at vanlig mat dekker proteinbehovet også ved hard styrketrening.

Et multivitamin oppå et kosthold som allerede er variert, er som oftest en dyr vane. Utelater du hele matvaregrupper – allergi, veldig ensidig mat, vegankost, eller lite mat fordi du er eldre og småspist – er det en annen sak. Da er et multivitamin-mineral, eller en blodprøve hos fastlegen, mer relevant enn en hylle med enkeltbokser.

Tar du legemidler, spør legen før du legger til tilskudd. Noen stoffer drar i samme retning som medisinen. Andre drar imot.

1. **Er hullet ekte?** D-vitamin om vinteren, B12 uten animalsk mat, folat før graviditet, jern bare når mangel er påvist.
2. **Eller er det kreatin?** 3 gram om dagen, fordi du er frisk, voksen og trener korte, harde økter.
3. **Alt annet:** les påstanden høyt. Høres den for god ut, er den det som regel.

Kilder

- Helsenorge: Kosttilskudd – trenger jeg det?
- Helsenorge: Vitamin D-mangel
- Helsenorge: Vegetarkost – næringsstoffer du må følge med på
- Helsenorge: Kosthold for gravide
- Helsedirektoratet: Velg oftere fisk og sjømat
- EFSA Journal 2011: kreatin og fysisk prestasjon (3 g/dag)
- Kommisjonens gjennomføringsforordning (EU) 2017/672: kreatin og styrke hos voksne over 55
- Kreider m.fl., Journal of the International Society of Sports Nutrition 2017: kreatin, effekt og sikkerhet
- Balsom, Söderlund og Ekblom, Sports Medicine 1994: Creatine in humans (kreatin i mat)
- Prokopidis m.fl., Nutrition Reviews 2022: kreatin og hukommelse, metaanalyse
- McMorris m.fl., Psychopharmacology 2006: kreatin og søvn-mangel
- McMorris m.fl., Physiology & Behavior 2007: kreatin, søvn-mangel og atferd
- Benton og Donohoe, British Journal of Nutrition 2011: kreatin hos vegetarianere og kjøttspisere
- Bilder: AI-genererte illustrasjonsbilder. Kroppstillustrasjon: Folkeguiden.

Sist sjekket 12. oktober 2026.