



Ofte stillede spørgsmål om H24 Creatine+

Generelt

1. Hvad er kreatin?

Kreatin er en ikke-proteinholdig aminosyreforbindelse, som findes naturligt i muskelcellerne. Størstedelen af kreatinet findes i skeletmuskulaturen (ca. 95 %), hovedsageligt som kreatinfosfat. Creatin øger den fysiske præstation ved gentagne kraftanstrengelser i forbindelse med kortvarig, højintensiv træning. Den gavnlige effekt opnås ved et dagligt indtag på 3 g creatin.

2. Hvordan virker kreatin?

Heldigvis kan kroppen skabe nyt kreatin ved at bruge/genbruge indre kilder, og resten, ca. 50 %, kommer fra kosten, primært fra kød, fisk og skaldyr. Niveaue i kreatinlagrene kan øges ved at tilføre kreatin og på den måde hjælpe en til at præstere bedre, for eksempel ved kortvarige, gentagne runder af højintensiv træning. Denne effekt opnås ved et dagligt indtag af 3 g kreatin.

3. Hvad er fordelene ved kreatin (som kosttilskud)?

Fordelene er mange. Kreatin (som tilskud) kan blandt andet:

- **Vegetarer og veganere:** Kan have gavn af kreatintilskud ved at vælge et produkt, der er egnet til vegetarer.
- **Aldrende (55+) personer**:** Dagligt indtag af creatin kan øge virkningen af styrketræning på muskelstyrken hos voksne over 55 år.

* Anprisningen er rettet mod voksne over 55 år, som dyrker regelmæssig styrketræning. Den gavnlige effekt opnås ved et dagligt indtag af 3 g kreatin sammen med styrketræning, som muliggør en stigning i belastning over tid, og som bør udføres mindst tre gange om ugen i flere uger med en intensitet på mindst 65 %-75 % af den maksimale belastning ved én gentagelse.

4. Hvilke madvarer kan man finde kreatin i?

Kreatin findes hovedsageligt i animalske fødevarer som kød, fisk og kylling. Selv de kilder med det højeste indhold af kreatin indeholder dog relativt lave mængder. For 3 g kreatin skal du spise ca. 800 g kylling eller ca. 700 g sild, oksekød eller laks. Selvom der er fundet kreatin i nogle plantebaserede fødevarer, indeholder de kun spor af det. For eksempel skal du indtage 150 kg tranebær for at få 3 g kreatin.

Normalt kommer ca. 50 % af kreatinet fra kosten. Kroppen kan dog skabe nyt kreatin ved at bruge/genbruge indre kilder, og det er derfor ikke et essentielt næringsstof.

5. Er kreatin egnet til at blive taget af alle?

Kreatintilskud* er velegnet til alle aktive voksne, der gerne vil drage fordel af en af de mange fordele, når det kommer til sportspræstationer*. Det gælder også kvinder, vegetarer, veganere og personer på 55 år og derover.

* Kreatin øger den fysiske præstation ved gentagne kraftanstrengelser i forbindelse med kortvarig, højintensiv træning. Den gavnlige effekt opnås ved et dagligt indtag på 3 g kreatin.

6. Hvad er fordelene ved at tilsætte calcium og B-vitaminer til kreatin?

Calcium, niacin, pantothenstype, thiamin, riboflavin, B6- og B12-vitamin bidrager til et normalt energistofskifte. Desuden bidrager niacin, pantothenstype, riboflavin, B6- og B12-vitamin til at mindske træthed og udmattelse. Derudover bidrager riboflavin til at beskytte cellerne mod oxidativt stress.

7. Gør kreatin dig stærkere?

Ja, kreatin kan hjælpe med at forbedre muskelstyrken hos voksne over 55 år, når det kombineres med styrketræning*. Desuden kan kreatin, ved gentagne kraftanstrengelser af kortvarig, højintensiv anaerob træning, hjælpe med at øge den fysiske præstation. Denne effekt opnås ved et dagligt indtag af 3 g kreatin.

*Anprisningen er rettet mod voksne over 55 år, som dyrker regelmæssig styrketræning. Den gavnlige effekt opnås ved et dagligt indtag af 3 g kreatin sammen med styrketræning, som muliggør en stigning i belastning over tid, og som bør udføres mindst tre gange om ugen i flere uger med en intensitet på mindst 65 %-75 % af den maksimale belastning ved én gentagelse.

8. Gør kreatin dig hurtigere?

Det har vist sig, at det kan øge den fysiske præstation ved gentagne kraftanstrengelser i forbindelse med kortvarig, højintensiv anaerob træning. Denne effekt opnås ved et dagligt indtag af 3 g kreatin. Kreatin lader dog ikke til at gøre dig hurtigere ved kontinuerlig, langvarig træning som et 800 m-løb eller tidskørsel på cykel.

9. Tager man på af kreatin?

Ikke nødvendigvis.

10. Er der nogen bivirkninger ved at tage kreatin?

Der er ingen kendte væsentlige bivirkninger ved at tage kreatin. Når du begynder at tage kreatin, kan din krop have brug for lidt tid til at vænne sig til at tage det.

Anbefalet anvendelse

11. På hvilket tidspunkt skal jeg tage kreatin? Før, under eller efter træning?

Kreatin kan tages når som helst på dagen og er derfor velegnet både før, under og efter træning.

12. Hvorfor anbefales en loadingfase?

For at opleve fordelene er det nødvendigt* at opbygge kreatinlagre.

* Kreatin øger den fysiske præstation ved gentagne kraftanstrengelser i forbindelse med kortvarig, højintensiv træning. Den gavnlige effekt opnås ved et dagligt indtag på 3 g kreatin.

13. Skal jeg tage kreatin hver dag, også på hviledage?

Ikke desto mindre anbefales det at indtage ca. 3 g kreatin hver dag for at udnytte fordelene.

14. Hvor længe efter indtagelse af kreatin kan man se resultater?

For at opleve fordelene er det nødvendigt at øge kreatinlagrene.

Man kan tage 3 g om dagen i mindst 28 dage for at øge kreatinlagrene. Når kreatinlagrene er blevet øget, vil du sandsynligvis se nogle resultater, for eksempel i præstationen ved gentagne kraftanstrengelser i forbindelse med kortvarig, højintensiv anaerob træning. Denne effekt opnås ved et dagligt indtag af 3 g kreatin. Dog kan andre fordele som styrke* hos voksne over 55 år kræve et mere langsigtet styrketræningsprogram.*Anprisningen er rettet mod voksne over 55 år, som dyrker regelmæssig styrketræning. Den gavnlige effekt opnås ved et dagligt indtag af 3 g kreatin sammen med styrketræning, som muliggør en stigning i belastning over tid, og som bør udføres mindst tre gange om ugen i flere uger med en intensitet på mindst 65 %-75 % af den maksimale belastning ved én gentagelse.

15. Hvordan skal jeg tage kreatin, f.eks. med vand eller en shake?

Kreatin kan tilsættes enhver helt eller delvist flydende væske som vand eller smoothie/shake*. Bare sørg for, at det bliver opløst, og at det hele bliver indtaget.

*Ekskl. måltidserstatninger/Formula 1

16. Kan man tage kreatin på tom mave?

Ja, du kan godt tage kreatin på tom mave. Når du begynder at bruge kreatin, skal du dog måske lige vænne dig til det.

17. Er der noget, der kan påvirke kreatin negativt, hvis det indtages sammen med noget andet?

Man ved ikke, om der er noget, der påvirker kreatin negativt.

18. Er der noget, der kan påvirke kreatin positivt, hvis det indtages sammen med noget andet?

Optagelsen af kreatin kan forbedres ved at tage det sammen med et måltid eller en drik, der indeholder kulhydrater eller kulhydrater og protein.

19. Hvor lang tid tager det, før kreatinniveauet i musklerne falder?

Se også spørgsmål "13 Skal jeg tage kreatin hver dag, også på hviledage?"

Produktspecifikt

20. Hvorfor er 3 g kreatin den daglige dosis?

De beviser tyder på, at fordelene ved kreatin er forbundet med indtagelse af ca. 3 g kreatin om dagen.

21. Smager Creatine+ af noget?

Nej, Creatine+ har en neutral smag.

22. Hvad er forskellen på H24 Creatine+ og andre mærker?

Denne formel er udviklet med tilføjelsen af vigtige vitaminer og mineralet calcium.

H24 Creatine+ kan understøtte en vegansk og vegetarisk kost.

23. Kan jeg kombinere Creatine+ med andre produkter?

Hvis du tager kreatin sammen med et måltid eller en drik, der indeholder kulhydrater eller kulhydrater og protein, kan det forbedre optagelsen.

24. Hvordan skal jeg opbevare Creatine+?

Produktet skal opbevares lukket på et tørt, køligt sted.

25. Hvor længe holder posen for mig?

Posen indeholder 60 portioner, som hver giver 3 g kreatin. Ved indtagelse af én portion om dagen holder posen derfor i 60 dage.

26. Er Creatine+ velegnet til vegetarer og veganere?

Ja, produktet er vegansk og derfor velegnet til både vegetarer og veganere.

27. Er der nogen allergener i Creatine+?

H24 Creatine+ indeholder ikke nogen af de 14 vigtigste allergifremkaldende stoffer i fødevarer i EU.

28. Er Creatine+ halal- og koshercertificeret?

Mere information følger.

29. Er Creatine+ velegnet til børn?

Dette produkt er formuleret til at blive brugt af voksne over 18 år.

30. Er Creatine+ egnet til gravide eller ammende kvinder?

Under graviditet og amning har kvinder unikke ernæringsmæssige behov, herunder et øget behov for vitaminer og næring samt visse kostrestriktioner. Derfor anbefaler vi, at vordende eller ammende mødre rådfører sig med deres læge, før de supplerer eller ændrer deres kost, for at sikre at disse ændringer passer godt til deres personlige ernæringsmål. Derudover er det vigtigt at forstå, at dette særlige produkt ikke er blevet testet for at understøtte fordelene ved brug under graviditet eller under amning.

31. Jeg har en medicinsk lidelse og/eller tager medicin. Kan jeg tage Creatine+?

Hvis du har en medicinsk lidelse, er under lægebehandling, tager medicin eller har fødevare- eller medicinallergier eller -intolerancer, skal du kontakte din læge, før du ændrer din kost eller bruger Herbalife®-produkter. Vi anbefaler, at du viser produktetiketterne til din læge, så I sammen kan gennemgå næringsindholdet og oplysninger om kosttilskuddet, ingredienslister og almindelige allergener, for at afgøre om produktet er egnet til dine ernæringsmæssige mål. Mens nogle personer med medicinske lidelser eller personer, der tager medicin, muligvis kan inkorporere nogle Herbalife-produkter i et velafbalanceret ernæringsprogram, bør dette gøres med vejledning fra ens egen læge.

32. Er kreatinet i Creatine+ mikroniseret og påvirker det optagelsen?

Der er ingen klar definition af, hvornår noget er mikroniseret, og der er heller ingen stærk evidens for, at kreatin med reduceret partikelstørrelse har en bedre effekt.

33. Kan jeg stadig bruge H24 Creatine+, når det har dannet klumper?

På grund af fugt kan pulveret med tiden godt danne lidt klumper. Produktet kan dog stadig bruges uden sikkerhedsmæssige problemer.

34. Når jeg tilsætter min H24 Creatine+ til vand, er det lidt uklart – er det normalt?

Ja, da der er calciumkarbonatet i produktet, kommer vandet til at se lidt uklart ud – det er helt normalt.