



ETIXX CREATINE DRINK



1. *STERKE PUNTEN Etixx Creatine Drink*

- ✓ Prestatieverbetering tijdens korte herhaalde sprints of herhaalde maximale inspanningen
- ✓ Toename van spierkracht en –massa
- ✓ Creapure is de beste en puurste vorm van creatine monohydraat op de markt
- ✓ Geschikt voor veganisten

2. *GEBRUIKER - Voor WIE kan Creatine Drink voordelig zijn?*

CATEGORIE POWER SPORTS – INTERMITTENT SPORTS

Het is aangetoond dat creatine prestatiebevorderend kan werken voor:

- herhaalde sprints of intensieve inspanningen (< 30s) met korte rustperiode (<1 min), waarbij het ATP-CP systeem actief is (bv. sprint, zwemmen, basket, voetbal, tennis, wielrennen, rugby ...);
- in combinatie met krachttraining voor toename spierkracht en spiermassa. De atleet kan meer herhalingen per reeks uitvoeren en kan sneller herstellen tussen de reeksen.

3. SITUERING – WAT is Creatine Drink en WAAROM Creatine Drink gebruiken?

Bij korte, maximale inspanningen, die slechts enkele seconden duren, zijn onze voornaamste energiebronnen **energierijke fosfaten** in de spier: **adenosinetrifosfaat (ATP)** en **creatinefosfaat**. Spieren bezitten slechts een beperkte hoeveelheid ATP, voldoende om een intensieve inspanning enkele seconden vol te houden. Nadien zal de spier creatinefosfaat afbreken tot creatine en ATP, om de inspanning te kunnen voortzetten. De hoeveelheid creatinefosfaat aanwezig in de menselijke spier is voldoende om een 1-malige inspanning van ongeveer 15 seconden vol te houden.

Creatine is een **lichaamseigen** stof die voornamelijk in de lever gemaakt wordt. Daarnaast haalt een omnivoor individu ook ongeveer 1g creatine per dag uit zijn voeding door het eten van o.a. vlees en vis. Het werd aangetoond dat spiercreatine ongeveer 20% kan verhoogd worden bij zowel ongetrainden als goed getrainden door chronische **creatinesupplementatie**. Door de voorraad fosfocreatine in de spier te verhogen, zal de spier dus over meer snelle brandstof beschikken wat de prestatie tijdens korte intensieve inspanningen ten goede zal komen.

Creapure® is de beste en meest **pure** vorm van creatinemonohydraat op de markt. Het is bovendien de meest bestudeerde vorm van creatine en studies tonen aan dat het veilig en effectief is.

4. DOSERING – HOE en WANNEER moet ik Creatine Drink innemen?

Creatine dient chronisch te worden ingenomen volgens 1 van onderstaande protocols:

1 schepje dient te worden opgelost in 200ml water of vruchtensap.

Protocol	Dosis	Tijdsduur
Basiskuur	3g (1 schepje/dag)	8 weken
Snelle oplading	18g (3x2schepjes/dag)	5 dagen
Onderhoudsdosis na snelle oplading	3g (1 schepje/dag)	Maximaal 4 weken

5. EXTRA tips:

- Neem creatine in bij de maaltijd/snack voor een betere oplading in de spier.
- Neem creatine op trainingsdagen in onmiddellijk na de training.
- Combinatie met krachttraining zorgt voor grotere effecten.

Het is reeds aangetoond dat er een **plafondeffect** bestaat bij het innemen van creatine. Dit wil zeggen dat het geen enkele zin heeft om creatine langer in te nemen dan hierboven beschreven. Eens

spiercreatine een bepaald niveau heeft bereikt zal extra inname van creatine niet meer zorgen voor een stijging in spiercreatine, de spier is dan verzadigd.

- Wacht minimaal 4 weken tussen 2 creatinekuren.
- Combinatie met Etixx Beta-Alanine Slow Release-supplementatie kan nog voor grotere effecten zorgen op spierkracht en –massa.
- Etixx Creatine creapure en HMB 1000 hebben een additief effect, wat wil zeggen dat ze elkaars werking ondersteunen en versterken.
- Medisch advies is aangeraden bij langer gebruik of hogere dosissen. Ook mensen met nier- of leverproblemen consulteren beter eerst hun arts.

6. NEVENWERKINGEN – Wat zijn mogelijke nevenwerkingen van Creatine Drink?

Creatinesupplementatie kan zorgen voor een **gewichtstoename** (0.6-1kg), voornamelijk te wijten aan **waterretentie**. Dit kan nadelig zijn voor gewichtsdragende sporten. Verder is er geen bewijs van nadelige gevolgen voor bijvoorbeeld de nierfunctie bij gezonde individuen. Echter, creatinesupplementatie wordt niet aangeraden aan nierpatiënten.

7. ALLERGENENINFO

Zonder gluten – zonder lactose – zonder soja – vegetariërs V – veganisten V

8. SAMENSTELLING:

	Per 100g
Creatinemonohydraat (Creapure®)	100g

10. Wetenschappelijke referenties:

- Branch D. Effect of creatine supplementation on body composition and performance: a meta-analysis. *Int J Sports Nutr Exerc Metab* 2003; 13(2): 198-226.
- Buford TW, Kreider RB, Stout JR, Greenwood M, Campbell B, Spano M, Ziegenfuss T, Lopez H, Landis J, Antonio J. International Society of Sports Nutrition position stand: creatine supplementation and exercise. *J Int Soc Sports Nutr* 2007; 4:6.
- Burke L, Chilibeck D, Parise G, Candow G, Mahoney D, Tarnopolsky M. Effect of creatine and weight training on muscle creatine and performance in vegetarians. *Med Sci Sports Exerc* 2003; 35(11): 1946-1955.
- Cooper R, Naclerio F, Allgrove J, Jimenez A W Creatine supplementation with specific view to exercise/sports performance: an update. *J Int Soc of Sports Nutrition* 2012; 9: 33-43.
- Francaux M, Poortmans J. Side effects of creatine supplementation in athletes. *Int J Sport Physiol Perform* 2006; 1(4): 11-23.
- Harris R, Söderlund K, Hultman E. Elevation of creatine in resting and exercised muscle of normal subjects by creatine supplementation. *Clin Sci (Lond)* 1992; 83(3): 367-374.
- Hultman E, Söderlund K, Timmons J, Cederblad G, Hespel P. Muscle creatine loading in men. *J Appl Physiol* 1996; 81(1): 232-237.
- Preen D, Dawson B, Goodman C, Beilby J, Ching S. Creatine supplementation: a comparison of loading and maintenance protocols on creatine uptake by human skeletal muscle. *Int J Sport Nutrition and Exerc Metab* 2003; 13: 97-111.
- Robinson T, Sewell D, Hultman E, Grenhaff P. Role of submaximal exercise in promoting creatine and glycogen accumulation in human skeletal muscle. *J Appl Physiol* 1999; 87(2): 598-604.

- Uozumi Y, Ito T, Hoshino Y, Mohri T, Maeda M, Takahashi K, Fujio Y, Azuma J. Myogenic differentiation induces taurine transporter in association with taurine-mediated cytoprotection in skeletal muscles. *Biochem J* 2006; 394: 699–706.

CNK 3580-875 – 300g