

Kreatiiniopas Naisille

Energiaa, aivoterveyttä ja lihasvoimaa – kreatiinilla on paljon terveyshyötyjä myös naisille



Keho valmistaa kreatiinia itse, mutta määrät ovat usein liian pieniä optimaaliseen suorituskyykyyn – erityisesti naisilla, kasvisruokavaliota noudattavilla ja stressaantuneilla.

2. Miksi kreatiini on erityisen hyödyllinen naisille?

Kreatiini ei ole pelkkä “bodarilisä”! Se on solutason energiatuki.

Tutkimusnäyttö ja kliininen kokemus viittaavat siihen, että kreatiini voi:

1. Mikä kreatiini oikeastaan on?

Kreatiini on kehon luonnollinen yhdiste, jota tarvitaan solujen nopeaan energiantuotantoon (ATP).

Sitä on kehossa eniten:

- lihaksissa
- aivoissa
- hermostossa

- ✦ lisätä lihasvoimaa ja -kestävyyttä
- ✦ tukea luustoterveyttä
- ✦ parantaa insuliiniherkkyyttä
- ✦ vähentää väsymystä
- ✦ tukea palautumista
- ✦ tukea mielialaa
- ✦ lievittää perimenopaussin (eli esivaihdevuosien) oireita

Kreatiiniopas Naisille

Energiaa, aivoterveyttä ja lihasvoimaa – kreatiinilla on paljon hyötyjä myös naisille

3. Kreatiini ja aivot

Aivot käyttävät valtavasti energiaa ja ovat erityisen herkkiä energiapulalle.

Kreatiinin on havaittu:

- 🧠 parantavan työmuistia
- 🧠 tukevan keskittymistä
- 🧠 parantavan suorituskykyä myös univajeessa tai jet lagissa!
- 🧠 tukevan hermosolujen energiantuotantoa
- 🧠 mahdollisesti suojaavan neurodegeneraatiolta

4. Kuinka paljon kreatiinia naisen kannattaa ottaa?

Ylläpitoannos (suositus):

- 👉 3–5 g päivässä

Useimmille naisille:

- ✓ 3 g = hyvä aloitus
- ✓ 5 g = optimaalinen pitkäaikaiskäyttöön

Entä suuremmat annokset?

“Insuliinitiedemies” Ben Bikman (PhD) on todennut, että:

- kreatiini on erittäin turvallinen
- suuremmat annokset voivat olla hyödyllisiä erityisesti aivojen energiatarpeeseen
- tutkimuksissa on käytetty jopa 10–20 g / vrk ilman haittoja terveillä aikuisilla

👉 Käytännössä voit harkita:

- aivo-oireissa: 5–10 g
- kovassa treenissä: 5–10 g
- perimenopaussissa: 5–10 g
- stressikuormassa: 5–10 g

(mahdollisesti jaettuna 2 annokseen päivän aikana)

Kreatiiniopas Naisille

Energiaa, aivoterveyttä ja lihasvoimaa – kreatiinilla on paljon hyötyjä myös naisille

5. Milloin kreatiini kannattaa ottaa?

Paras ajankohta:

Aamulla

- tukee aivojen energiantuotantoa
- tukee vireyttä ja vuorokausirytmää

Tämä on myös se tapa, jota Ben Bikman itse käyttää.

Vaihtoehdot:

treenin jälkeen

- lihasten palautumiseen

aamulla + iltapäivällä

- jos annos on 5–10 g

6. Tarvitseeko kreatiinia tauotta?

Ei tarvitse. Tutkimusten perusteella (ja kreatiinia on tutkittu harvinaisen paljon!)

Kreatiinia voi käyttää:

- ✓ jatkuvasti
- ✓ kuukausia tai vuosia

7. Turvallisuus ja yleiset harhaluulot

✗ “Kreatiini turvottaa”

→ Se voi sitoa hieman nestettä lihaksiin alussa, mutta kreatiinin alkuvaiheen “turvotus” tuntuu useimmiten lähinnä ihmisillä, joilla on insuliiniresistenssi tai huono metabolinen joustavuus/terveys.

✗ “Kreatiini on vaarallinen munuaisille”

→ Ei terveillä ihmisillä normaaliannoksilla.

✗ “Kreatiini on vain miehille”

→ Täysin väärin.

→ Naiset hyötyvät siitä tutkimusten mukaan jopa usein suhteellisesti miehiä enemmän.

Kreatiiniopas Naisille

Energiaa, aivoterveyttä ja lihasvoimaa – kreatiinilla on paljon hyötyjä myös naisille

8. Millainen kreatiini kannattaa valita?

Valitse:

- ✓ 100 % Creatine Monohydrate
- ✓ puhdas, maustamaton
- ✓ ilman lisäaineita
- ✓ testattu laatu

Vältä:

- ✗ sokereita
- ✗ aromeja (myös ns. luontaisia)

9. Kenelle kreatiini on erityisen hyödyllinen?

Kreatiini on erinomainen lisä, jos:

- olet yli 35 v
- treenaat
- olet perimenopauksissa
- kärsit väsymyksestä
- sinulla on aivosumua
- haluat tukea muistia
- haluat parantaa insuliiniherkkyyttä
- olet kasvis- tai vähäproteiinisella ruokavaliolla

10. Eikö kreatiinia saa tarpeeksi luonnollisista lähteistä?

Kreatiinia saa vain eläinperäisistä ruoista.

Kasvikunnassa sitä ei käytännössä ole.

Keskimääräiset määrät:

 Naudanliha

→ noin 4–5 g kreatiinia / kg raakaa lihaa

 Kala

→ noin 3–5 g / kg

 Kana

→ noin 3–4 g / kg

Eli jos nainen haluaa saada kreatiinia pelkästään ruoasta:

◆ 3 g kreatiinia =

→ noin 600–1000 g punaista lihaa tai kalaa päivässä

◆ 5 g kreatiinia =

→ noin 1–1,2 kg lihaa tai kalaa päivässä

 Tämä on useimmille epärealistista

Kreatiiniopas Naisille

Unen parantaminen kreatiinin avulla – naisten terveyteen erikoistuneen Dr. Mindy Pelzin kokemukseen perustuvat suositukset:

Osa naisista huomaa kreatiinin tukevan syvempää unta ja rauhallisempaa yötä, erityisesti silloin kun taustalla on aivosumua, ylivireyttä tai perimenopausiin liittyviä uniongelmia.

Dr. Mindy Pelz on kuvannut tätä kliinisen kokemuksensa kautta: kreatiini ei rauhoita uneen “lääkkeenä”, vaan tukemalla aivojen energiansaantia.

Aivot kuluttavat yöllä paljon energiaa (hermoston palautuminen, muistitoiminnot, puhdistusprosessit). Jos aivojen energiantuotanto on heikentynyt, hermosto voi jäädä ylivireäksi – ja uni kevyeksi. Kreatiini tukee ATP:n saatavuutta, jolloin keho ei tarvitse pysyä jatkuvassa hälytystilassa.

Kokemusten ja fysiologian perusteella vaikutus näkyy useammin naisilla, joilla on:

- aivosumua tai “ylikierroksilla käyvä mieli” iltaisin
- stressikuormaa tai palautumisen vaikeutta
- perimenopausi tai hormonaalinen epävakaus
- insuliiniresistenssi tai mitokondrioiden kuormitus

Miten kreatiinia kannattaa kokeilla unen parantamiseen?

- Annos: pieni-kohtalainen (esim. 2–5 g / vrk)
- Ajankohta: usein iltapäivällä tai alkuillasta (ei välttämättä juuri ennen nukkumaanmenoa)
- Laatu: puhdas kreatiinimonohydraatti

**TÄRKEÄ MUISTUTUS: KREATIINI – KUTEN MIKÄÄN RAVINTOLISÄ
– EI YKSIN KORJAA RIKKINÄISTÄ SYSTEEMIÄ.**

Jos taustalla on: insuliiniresistenssi, jatkuva verensokerin heilahtelu, univaje, vuorokausirytmien häiriö tai krooninen stressi – mikään lisäravinne ei voi paikata näitä yksinään.