



Hjerneføde for veggiser

Et kosttilskudd som er populært blant idrettsutøvere kan få fart på hjernen til vegetarianere.

Harald Aastorp
Journalist

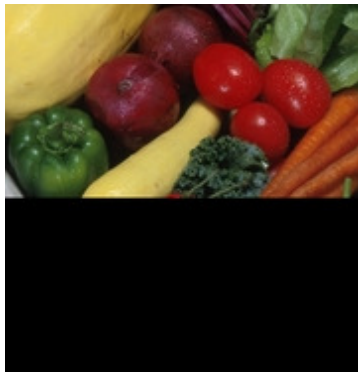
Torsdag 21. august 2003
kl. 07:00

Kosttilskuddet kreatin er et populært tilskudd blant idrettsutøvere uten at det står på dopinglisten. Nå viser det seg at kosttilskuddet hjelper vegetarianere til å gjøre det bedre på ulike hukommelsestester.

Mennesker med vanlig kosthold får det meste av kreatinet sitt fra kjøtt og fisk, og det er fremdeles ikke klart om også kjøtteterere vil få denne nytten av kreatin.

Det er også usikkert om denne registrerte forbedringen vil vare så lenge man tar tilskuddet, eller om den vil forsvinne etter en tid.

Hukommelse



Ikke mye kreatin å finne her, nei...

Biokjemikeren Catherine Rae ved universitetet i Sydney ledet forsøket hvor 45 vegetarianere i tjueårene deltok. Noen fikk kreatin og resten fikk placebo (virkningsløse narrepiller). De som fikk kreatintilskudd, fikk fem gram hver dag, noe som tilsvarer kreatinet i omtrent to kilo kjøtt.

Dette pågikk i seks uker. Forsøkspersonenes evne til å resonnerer og deres korttidshukommelse ble testet både før og etter seksukersperioden. Som et eksempel klarte de uten tilskudd gjennomsnittlig å huske sju tall, mens de som fikk kreatintilskudd klarte å huske 8,5.

Kreatin

Ordet kreatin er avledet fra gresk kreas, som betyr kjøtt. Det kjemiske navnet er metylguanidinoeddiksyre, og er så langt at man for enkelhets skyld heller kaller det kreatin. Kreatin er satt sammen av de tre aminosyrene argin, glycin og metion.

Kreatin finnes hovedsakelig i kjøtt, men også i fisk og for eksempel tyttebær. I små mengder lager vi det i kroppen selv, ved at leveren setter sammen de tre aminosyrene til kreatin.

Kreatin fungerer som lager og bærer av energi i alle typer muskelceller, i nerveceller og i erytrocytter. Kreatinet i kroppen er hovedsakelig lagret i muskulaturen, og da som kreatinfosfat.

Energi



Her, derimot, er det mye kreatin

Kreatin hjelper cellene å fornye sine lagre av et kjemisk stoff, ATP, [å hente...](#) som er den umiddelbare kilden til energi for celleprosesser, som for eksempel når muskelfibre trekker seg sammen. Blant idrettsutøvere er derfor kreatintilskudd populært, selv om det er uenighet om nytten for folk med vanlig kosthold. Og som Rae sier, er også tenkning energiintensivt.

Siden det meste av kreatinet vi har i kroppen kommer fra spising av kjøtt og fisk, startet Rae med å undersøke effekten på vegetarianere. Det var en stor mulighet for at effekten ville bli større blant dem. Både vegetarianere og eldre mennesker har lavere innhold av kreatin i sine muskler.

Et glass vann

- Effekten er betydelig, sier Andrew Scholey ved universitetet i Northumbria, England i en kommentar til New Scientist.

Overrasket over at forsøket viste en effekt er han imidlertid ikke.

- Det er mange ting som har effekt på kroppslig ytelse som også ser ut til å forbedre mental ytelse, også noe så enkelt som et glass med vann når en er tørst.

Bieffekter

Det er ikke kjent at kreatin skal være farlig for friske mennesker. Kreatin kan likevel gi problemer med å late vannet, dårlig ånde og økt gassproduksjon (flatulens). Folk med diabetes bør kanskje også unngå kreatintilskudd, da det kan påvirke forbrenningen av glukose.