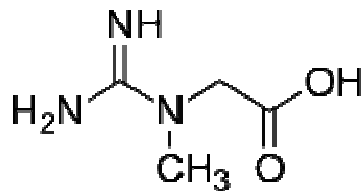


Erhöhtes Hodenkrebs-Risiko durch Kreatin-Supplementation?

23. April 2015 / mickschredder

Kreatin gilt als ein Supplement, das tatsächlich das Muskelwachstum und die Trainingsleistung verbessern kann. Daher schwören viele Hantelathleten und Eisenbieger auf die Einnahme u. a. von Kreatin-Monohydrat. Kreatin wird normalerweise mit der Nahrung aufgenommen (Fisch, Fleisch) und kann zum sehr großen Teil auch vom Körper selbst hergestellt werden. Vor allem Hirn- und Muskelfunktionen benötigen Kreatin in Form von Kreatinphosphat.

Laut einer frisch veröffentlichten Hodenkrebs-Studie der Yale University, kann eine Kreatineinnahme, in Form eines Nahrungsergänzungsmittel, das Risiko an Hodenkrebs zu erkranken, erhöhen. Dabei wurden 356 Männer mit Hodenkrebs untersucht. Dabei stellte sich heraus, dass etwa 20% der erkrankten Personen Kreatin in Form eines Supplements einnahmen. Das Risiko ist gerade bei Männern unter 25 Jahren erhöht.



Strukturformel von Kreatin

Die Autoren der Studie betonen jedoch auch, dass sie nicht wissen können, was neben Kreatin, noch für weitere Zusatzstoffe in den Supplements verarbeitet wurden. Das Problem an der Sache ist, dass viele Hersteller nicht wirklich angeben, was im Produkt verarbeitet wurde. Versteckte Inhaltsstoffe sind nicht selten. Schließlich wird das Produkt immer und immer wieder vom Kunden gekauft, was in den Augen des Verbrauchers auch Erfolge verspricht. Die Wissenschaftler wissen das auf jeden Fall auch.

Deshalb wird die alleinige Supplementation von Kreatin wohl eher gering zum Risiko beitragen. Die nicht angegebenen Zusatzstoffe, also die Verunreinigungen, tragen stark zum Risiko bei. Kauft daher keine Billigprodukte aus Schwellenländern.

Die Studie findet ihr hier:

<http://www.nature.com/bjc/journal/v112/n7/full/bjc201526a.html>

Literatur:

N Li, R Hauser, T Holford, Y Zhu, Y Zhang, B A Bassig, S Honig, C Chen, P Boyle, M Dai, S M Schwartz, P Morey, H Sayward, Z Hu, H Shen, P Gomery and T Zheng: *Muscle-building supplement use and increased risk of testicular germ cell cancer in men from Connecticut and Massachusetts. In: British Journal of Cancer 112, 1247-1250 (31 March 2015) | doi:10.1038/bjc.2015.26*

T. Wallimann, M. Tokarska-Schlattner, D. Neumann u. a.: *The Phosphocreatine Circuit: Molecular and Cellular Physiology of Creatine Kinases, Sensitivity to Free Radicals, and Enhancement by Creatine Supplementation*. In: *Molecular System Bioenergetics: Energy for Life*. 22. November 2007. doi:[10.1002/9783527621095.ch7](https://doi.org/10.1002/9783527621095.ch7)

R. H. Andres, A. D. Ducray u. a.: *Functions and effects of creatine in the central nervous system*. In: *Brain research bulletin*. Band 76, Nummer 4, Juli 2008, S. 329–343, ISSN 1873-2747. doi:[10.1016/j.brainresbull.2008.02.035](https://doi.org/10.1016/j.brainresbull.2008.02.035). PMID 18502307.

Quelle: <https://ernaehrungsstrategien.wordpress.com/2015/04/23/erhohtes-hodenkrebsrisiko-durch-kreatin-supplementation/>