

Kronikk | Kreatin

Ny forskning: Kreatin kan ha uventede effekter hos eldre

**Tore Austad**

Personlig trener og idrettsfysiolog

▶ Lytt til artikkelen • 6 min



Eldre som tar kreatintilskudd i kombinasjon med tung styrketrening, ser en større økning i muskelmasse og styrke enn bare ved trening alene, skriver kronikkforfatteren. *Illustrasjonsfoto: Shutterstock, NTB*

Dette kosttilskuddet forbindes med trening. Nå kobles det til hjernen.

Publisert: 25.01.2026 15:46

Nyhetsbrev: Se. Lese. Høre. Gjøre.

Ukentlig | Gratis

Debattredaktør Erik Tornes sender deg de mest interessante anmeldelsene og debattene.

+ Meld deg på

I årevis har kreatin vært kjent som et kosttilskudd for unge menn som vil bli sterkere

og få mer muskler. Nyere forskning indikerer derimot nå at de som har mest å vinne på kreatin, ikke er i 20-årene - men i 60-, 70- og 80-årene.

Slik påvirker kreatin hjernen

Kreatin er et stoff kroppen produserer selv i små mengder, og som også finnes naturlig i matvarer som kjøtt og fisk. Hovedfunksjonen er å bidra til rask energitilførsel i musklene, der kreatin øker evnen til å utføre kortvarig, intensivt arbeid. Mindre kjent er det at samme energimekanisme også finnes i hjernen.

Selv om hjernen bare utgjør rundt 2 prosent av kroppsvekten, står den for omtrent 20 prosent av kroppens totale energiforbruk. Konsentrasjon, hukommelse, problemløsning og følelsesregulering er prosesser som kontinuerlig krever energi. Når energitilgangen svikter, enten på grunn av alder, sykdom, stress eller søvnmangel, kan det gå utover både kognitiv funksjon og mentalt overskudd.

Kreatin lagres i hjernecellene i form av fosfokreatin og bidrar, på samme måte som i musklene, til raskere regenerering av cellenes energimolekyl ATP. Dette har ført til økende interesse for kreatin som et mulig supplement til bedre kognitiv funksjon.

Effekter på kognitiv funksjon

Flere studier antyder at kreatintilskudd kan gi moderate forbedringer i hukommelse, oppmerksomhet og mental utholdenhet, særlig hos eldre, vegetarianere og personer utsatt for stress eller søvnmangel. Effektene er ikke dramatiske, men kan være merkbare i hverdagen - for eksempel i form av bedre konsentrasjon over tid eller mindre mental utmattelse.

Forskning antyder også at kreatin kan redusere mental utmattelse og forbedre humøret, og noen studier peker på at kreatin kan bidra til å redusere depresjonssymptomer når det brukes sammen med antidepressiver. Kreatin viser også potensial for å forbedre restitusjonen etter traumatiske hjerneskader.

Effekter på aldring

En av de største årsakene til at eldre taper funksjon og styrke, er sarkopeni - en aldersrelatert muskelsykdom assosiert med tap av muskelmasse, styrke og funksjonell kapasitet. Tap av muskelmasse handler ikke bare om styrke, men også om evnen til å reise seg fra en stol, gå i trapper og bevare balansen. Når musklene svekkes, øker også risikoen for fall, brudd og tap av selvstendighet.



Å innta kreatin for eldre handler ikke om å bli «stor og sterk», men om å bevare funksjon, styrke og livskvalitet

Selv om sarkopeni kan ha mange årsaker, vet man at personer som er fysisk aktive og trener styrke regelmessig, er mer beskyttet. Eldre som tar kreatintilskudd i kombinasjon med tung styrketrening, ser derimot en enda større økning i muskelmasse og styrke enn ved bare trening alene. Ved søvnmangel har et inntak på 20 gram daglig i sju dager påvist positiv effekt på både motorisk kontroll og balanse.

Det er også foreslått at en økt mengde oksidativt stress er forbundet med aldring.

Kreatin kan fungere *synergistisk* med fysisk aktivitet som en antioksidant ved å redusere oksidativt stress og betennelser i både kroppen og hjernen. Å kombinere trening med kreatin kan dermed bidra til at man potensielt får enda bedre effekt av fysisk aktivitet og en større beskyttelse mot aldring.

Å innta kreatin for eldre handler derfor ikke om å bli «stor og sterk», men om å bevare funksjon, styrke og livskvalitet.

Kan kreatin bremse kognitiv aldring?

Man taper også mye kognitiv funksjon når man blir eldre. For mange eldre handler kognitiv svikt ikke om demens, men om gradvis redusert overskudd: at konsentrasjonen svikter raskere, at mental utmattelse kommer tidligere, eller at søvnmangel får større konsekvenser enn før.

Nyere forskning viser nå at tilskudd av kreatin hos eldre kan gi moderate fordeler på kognitiv funksjon, spesielt for hukommelse, arbeidsminne og prosesseringshastighet.



Det er oppsiktsvekkende at et så velkjent og rimelig kosttilskudd viser potensial også utenfor treningssenteret

Det er viktig å understreke at kreatin ikke er en «vidunderkur», og at dette fortsatt er

et forskningsfelt i utvikling. Kreatin er ingen behandling for demens, og effektene varierer mellom individer. Likevel er det oppsiktsvekkende at et så velkjent og rimelig kosttilskudd viser potensial også utenfor treningssenteret.

Er kreatin trygt?

Kreatin er et av de mest veldokumenterte kosttilskuddene på markedet i dag.

[Forskning viser](#) at kort- og langsiktig bruk av kreatin (opptil 30 gram daglig i fem år) er trygt og blir tolerert bra hos friske mennesker, både hos unge og eldre.

[En rekke studier](#) er også blitt gjort på personer med sykdommer som Parkinsons og Huntingtons syndrom, diabetes, artrose, fibromyalgi, osteoporose, sarkopeni, kreft, hjerte- og karsykdom, rehabilitering etter sykdom og skader, CFS/ME, angst og depresjon.

Det finnes heller ikke bevis for at kreatin er farlig for leveren eller nyrene hos friske mennesker som tar anbefalte doser. Når det er sagt, anbefales det å snakke med en lege før du tar kreatintilskudd dersom du har underliggende lever- eller nyreproblemer.

Slik får du best effekt av kreatin

For at kreatin skal ha effekt, må muskellagrene først fylles opp. Tidligere anbefalinger om en egen «loadingfase» [anses i dag som unødvendige](#). Et moderat daglig inntak på 3-5 gram er tilstrekkelig for de fleste. Effektene kommer gradvis, gjerne etter noen uker.

Skal kreatin også ha effekt på hjernen, kan det være behov for [noe høyere doser \(10-20 gram pr. dag\)](#), ettersom omtrent 95 prosent av kreatinen du inntar, lagres i musklene dine, og de resterende 5 prosent går til hjernen.

Et rent *kreatin monohydrat-tilskudd* er best dokumentert, og det er også viktig å drikke mye vann og innta elektrolytter når du tar kreatin for at det skal tas opp i musklene.

Er det på tide å flytte samtalen om kreatin bort fra speil på treningssentre og store biceps? Kanskje er det moren din på 80 og ikke sønnen din på 20 som kan ha mest nytte av kreatin?

[Vis kommentarer](#)

[Kopier lenke](#)

[Tips oss](#)

Les videre

Sprek | 30. desember 2025

Hva kan du gjøre for å få en skarpere hjerne? Noen enkle tiltak har faktisk større effekt enn vi tror.

Sprek | 21. desember 2025

Når er du mentalt på topp? Ny stor gjennomgang av intelligens gir overraskende svar.

Karriere | 5. januar

Aldringsforskeren sikter mot å skape flere friske tiår gjennom behandlinger. Her er hans råd for å leve lengst mulig.

- Kreatin
- Hjernen
- Forskning

Tilbake til forsiden

Tips oss
Send inn debattinnlegg
Endringslogg
Slik jobber vi i Aftenposten

Sjefredaktør og adm. direktør: **Trine Eilertsen**
Nyhetsredaktør: **Tone Tveøy Strøm-Gundersen**
Politisk redaktør: **Kjetil B. Alstadheim**
Kulturredaktør: **Cecilie Asker**

Kundeservice
Annonser i Aftenposten
Personvernpolicy
Informasjonskapsler

Debattredaktør: **Erik Tørnes**
Utviklingsredaktør: **Jostein Larsen Østring**
Redaktør avis og forlag: **Audun Solberg**
Tilsynsorgan: **Medietilsynet**

Alt innhold er opphavsrettslig beskyttet. © Aftenposten. Aftenposten arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk. Aftenposten har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til. Kopiering av materiale fra Aftenposten for bruk annet sted, crawling, skraping, indeksering (for eksempel tekst og datamining) er ikke tillatt uten avtale.

Aftenposten sentralbord: Tlf. 22 86 30 00 – Adresse: Akersgata 55, 0180 Oslo



Aftenposten er en del av Schibsted Media. Schibsted Media AS er ansvarlig for dine data på dette nettstedet. [Les mer](#)