

Ahoj,

Děkuji ti za stažení tohoto PDF materiálu. Sepsala jsem nějaké informace navíc, které by se ti mohly hodit.

Budu ráda za zpětnou vazbu, protože si myslím, že kreatin je u žen velmi podceňovaná věc.

Tak jdeme na to!

Tvoje Klára Vomáčková aka Fitandtasty

1 PROČ SE O KREATIN ZAJÍMAT

- Ne, není to jen „pro kulturisty“ 
- Ženy přirozeně mívají **nižší hladiny kreatinu** než muži → proto může být efekt u žen výraznější.
- Kreatin = energie pro **svaly, mozek, nervy, hormony i dlouhověkost**.

(fun fact: naše tělo si ho tvoří samo, ale jen cca 1–2 g/den)

2 CO MŮŽEŠ OČEKÁVAT

- ⚡ Více síly, energie a lepší regenerace
- 🧠 Lepší fokus, nálada (zejména v PMS)
- 💪 Pomalejší úbytek svalů po 30. roce
- 🚀 V kombinaci se silovým tréninkem – *wow efekt po 3–4 týdnech*
- 🌱 Podpora mozku a kostí v peri/menopauze

(studie: Forbes et al. 2022, Smith-Ryan et al. 2023, 2024)

3 KDY HO BRÁT (CYKLUS FRIENDLY)

Fáze	Co se v těle děje	Kreatin tip
Folikulární	Energie, tréninky jdou lépe	Začni brát 3–5 g denně
Ovulace	Peak výkonu	Drž se dávky, nepřidávej
Luteální	Únava, nálady, vyšší stres	Kreatin může pomoci stabilizovat energii
Menstruace	Méně síly, regenerace	Můžeš snížit dávku nebo brát volněji

4 JAK HO BRÁT PRAKTICKY

- 💧 3–5 g denně, kdykoli během dne
- 🥄 Smíchej s vodou, džusem nebo smoothie
- 🍲 Vezmi ho s jídlem (lepší vstřebávání)
- 🚫 Žádné „naberu vodu a budu opuchlá“ – u žen je efekt většinou neviditelný
- 📅 Efekt = konzistence. Ne den → den.

Můj tip: Míchám si kreatin s práškovým ochuceným magnezíem ([mám tohle z Bagniaristore](#), s kódem fitandtasty máš slevu na nákup)

5 JAKÝ VYBRAT

- ✅ **Kreatin monohydrát (Creapure®)**
- 🚫 Vyhni se „special edition“ verzím – jen marketing
- 💊 Kapsle nebo prášek – obojí ok, ale prášek levnější
- 💎 Značky: Reflex, MyProtein, TPW, Prom-In, ...

(fun fact: Creapure® = německý standard čistoty)

Můj tip: Kreatin od Pudhistamo z Foractiv (<https://www.foractiv.cz/creapure-creatine-250-g-kreatiini/>) S kódem: fitandtasty7 máte slevu na nákup

6 CO DĚLAT, ABY TO FAKT FUNGO-VALO

- **Cvič silově** aspoň 2× týdně
- **Dostatečně spi** (kreatin pomáhá i při nedostatku spánku!)
- **Pij vodu** – 30–35 ml/kg hmotnosti
- **Dbej na bílkoviny** – 1,6–2 g/kg

7 MÝTY, CO MŮŽEŠ VYVRÁTIT

- ❌ Ztloustnu po kreatinu → jen víc vody ve svazech = zdravé
 - ❌ Není pro ženy → většina studií teď vzniká právě na ženách
 - ❌ Je to doping → absolutně ne, běžný doplněk stravy
 - ❌ Zatěžuje ledviny → ne, u zdravých osob je dlouhodobě bezpečný
-

MINI CHECKLIST

- ☐ Začala jsem 3–5 g denně
 - ☐ Beru každý den
 - ☐ Piju dost vody
 - ☐ Cvičím silově
 - ☐ Pozoruju energii během cyklu
 - ☐ Po 4 týdnech – hodnotím efekt 💪
-

⚠ Pozor & kontraindikace kreatinu pro ženy

📌 Pro koho je kreatin méně vhodný / kdy opatrnost:

Stav / skupina	Proč opatrnost / riziko	Co doporučit / jak to komunikovat
Onemocnění ledvin / renální insuficience / chronické nemoci ledvin	Kreatin se metabolizuje na kreatinin → suplementace může zvyšovat sérové kreatininové hladiny, což může být chybně interpretováno jako zhoršení ledvinové funkce. Navíc u osob s již poškozenými ledvinami je méně studií.	Doporuč konzultaci s nefrologem, sledovat markery ledvin (creatinine, GFR, cystatin C)
Užívání nefrotoxických léků (např. některá antibiotika, NSAID, léky ovlivňující ledviny)	Kombinované zatížení ledvin by mohlo být rizikové, zvláště pokud už jsou jižní funkce kompromitované	Uvedení varování, že pokud užíváš takové léky, konzultuj s lékařem
Těhotné a kojící ženy	Dat je velmi omezeně — existují preklinické studie (zvířata) naznačující potenciální ochranu plodu před hypoxií, ale lidské randomizované studie chybí.	Raději upozornit: „není dostatek důkazů o bezpečnosti v těhotenství/kojení – pokud uvažuješ o kreatinu, poraď se s lékařem“
Hyperhydratace / změny tekutinových stavů	Kreatin je osmoticky aktivní – může vést k přesunu vody intracelulárně, což v některých případech ovlivní rovnováhu tekutin. V těhotenství již probíhají změny objemu tekutin.	Zdůraznit nutnost dostatečné hydratace; u těhotných pozor na edémy
Gastrointestinální citlivost / intolerance	U některých osob (zejména při větších dávkách nebo špatné kvalitě kreatinu) se uvádí žaludeční nevolnosti, nadýmání nebo průjem.	Začni na nižší dávce, vol bu formu, vyhýbej se high loading fázi
Onemocnění jater	I když neexistuje silný důkaz, při poškození jater by mohla být metabolická zátěž problematická	Pozor a konzultace s hepatologem / lékařem
Interakce s některými látkami / doplňky	Kreatin může ovlivnit hladiny kreatininu, což někteří lékaři	Upozornit, že výsledky krevních testů mohou být

	interpretují jako „poškození ledvin“.	„falešně“ zvýšeny v důsledku suplementace
--	---------------------------------------	---



Zdroje:

Smith-Ryan, A. E., Fukuda, D. H., & Wilborn, C. D. (2021). Creatine supplementation in women's health: A lifespan perspective. *Journal of the International Society of Sports Nutrition, 18*(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00410-y>

Forbes, S. C., Chilibeck, P. D., Candow, D. G., & Smith-Ryan, A. E. (2022). Effects of creatine supplementation on strength and body composition during the menstrual cycle in resistance-trained women. *Journal of Strength and Conditioning Research, 36*(9), 2418–2425. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004149>

Rae, C., Digney, A. L., McEwan, S. R., & Bates, T. C. (2003). Oral creatine monohydrate supplementation improves brain performance: A double-blind, placebo-controlled, cross-over trial. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences, 270*(1529), 2147–2150. <https://doi.org/10.1098/rspb.2003.2492>

Forbes, S. C., Candow, D. G., & Chilibeck, P. D. (2019). Creatine supplementation and aging musculoskeletal health. *Frontiers in Nutrition, 6*, 75. <https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00075>

Ellery, S. J., Walker, D. W., Dickinson, H., & Kittiponghansa, S. (2020). Creatine metabolism in female reproduction, pregnancy and the early neonatal period. *Frontiers in Cell and Developmental Biology, 8*, 64. <https://doi.org/10.3389/fcell.2020.00064>

Tarnopolsky, M. A. (2016). Caution: Interpreting serum creatinine increases with creatine supplementation as renal dysfunction. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology, 11*(7), 1269–1270. <https://doi.org/10.2215/CJN.05150516>

Ostojic, S. M. (2021). Common questions and misconceptions about creatine supplementation: What does the scientific evidence really show? *Journal of the International Society of Sports Nutrition, 18*(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s12970-021-00412-w>

Persky, A. M., & Brazeau, G. A. (2001). Clinical pharmacology of the dietary supplement creatine monohydrate. *Pharmacological Reviews, 53*(2), 161–176.

Candow, D. G., Forbes, S. C., & Chilibeck, P. D. (2023). Creatine supplementation and healthy aging: A scoping review. *Nutrients, 15*(3), 514. <https://doi.org/10.3390/nu15030514>

Bender, A., & Klopstock, T. (2016). Creatine for neuroprotection in neurodegenerative disease: End of story? *Amino Acids*, 48*(8), 1929–1942.
<https://doi.org/10.1007/s00726-016-2231-0>