Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

Overzicht

Creatine-CV, 300 gram

Productnummer: VS4409



Prijs

Hoeveelheid	Prijs per eenheid	Basisprijs
Tot 1	€ 34,95	€ 116,50 / 1 Kilogramm
Tot 4	€ 33,20	€ 110,67 / 1 Kilogramm
Vanaf 5	€ 31,45	€ 104,83 / 1 Kilogramm

Prijzen incl. BTW en excl. verzendkosten

Beschrijving

Creatine behoort tot de populairste, grondigst onderzochte en meest effectieve voedingsstoffen voor sporters

Veel minder bekend is echter dat een combinatie van creatine en spierkrachtbevorderende oefeningen ook bij personen boven de 55 jaar de spierkracht kan vergroten. Voor een gezond verouderingsproces is het van groot belang dat een hoge spierkracht behouden blijft. Het is praktisch dat creatine hieraan een bijdrage kan leveren, naast de regelmatige oefeningen die natuurlijk het belangrijkst zijn. Om het positieve effect te bereiken, moet dagelijks minimaal 3 gram creatine worden ingenomen.
Wegens het brede gebruik van creatine bestaan er veel aanbieders van creatinesupplementen. Helaas is de kwaliteit van het geleverde creatine niet altijd optimaal. Daarom heeft Vitals gekozen voor Creavitalis® – een

hoogzuiver creatine-monohydraat van de Duitse producent Alzchem. De gemicroniseerde (veredelde) versie van het algemeen bekende en hooggeprezen Creapure® is Creavitalis®. De producten van Alzchem op basis van creatine worden dan ook het vaakst gebruikt in wetenschappelijk onderzoek – hun zuiverheid en kwaliteit zijn ongeëvenaard.

Effecten van creatine

Creatine is een molecuul dat van nature voorkomt in alle gewervelde dieren. De naam “creatine” is afgeleid van het Griekse woord “kreas” voor vlees. In de energiestofwisseling van de cel speelt creatine een sleutelrol. Het komt vooral voor in weefsels met een hoge energiebehoefte, zoals in het skeletspierweefsel. Creatine behoort tot de semi-essentiële voedingsstoffen. Het lichaam maakt zelf creatine aan in de lever en nieren uit de aminozuren arginine, glycine en methionine. Dit is echter niet altijd voldoende om in de behoefte te voorzien (zie figuur 1). Daarom moet creatine via de voeding worden opgenomen. Voedingsmiddelen bevatten over het algemeen creatine van dierlijke oorsprong. Het komt vooral voor in vlees, vis en gevogelte. Daarom hebben mensen die vegetarisch of veganistisch eten doorgaans een lager gehalte van deze voedingsstof. Creatine in supplementen is niet afkomstig uit dierlijke bronnen, waardoor het geschikt is voor vegetariërs en veganisten.

In de spiercellen kan creatine door het enzym creatinekinase worden omgezet in creatinefosfaat (CP). De fosfaatgroep kan aan ADP (adenosinedifosfaat) worden gehecht, wat leidt tot de vorming van ATP (adenosinetrifosfaat) – de centrale energiedrager in onze cellen. Het innemen van creatine als aanvullende energiebron via CP is met name van belang bij korte, zeer intensieve activiteiten zoals kracht- en sprinttraining.

Creatine ondersteunt niet alleen het energiemetabolisme en draagt zo bij aan de lichamelijke prestaties, maar het is ook als voedingssupplement van belang om het effect van krachttraining op de spierkracht te versterken. Voor mensen vanaf 55 jaar is het vooral belangrijk de spierkracht te behouden. Om die reden is het aan te bevelen meerdere keren per week oefeningen ter versterking van de spieren te doen.

Gemicroniseerd creatine (Creavitalis®) van Alzchem

De meest gangbare toedieningsvorm van creatine in voedingssupplementen is creatine-monohydraat. Dit is de vorm die schijnbaar de grootste werkzaamheid heeft en het beste door het lichaam wordt opgenomen. Een nadeel van creatine-monohydraat is de beperkte oplosbaarheid in vloeistoffen. De Duitse fabrikant Alzchem heeft een product genaamd Creavitalis® ontwikkeld, dat een gemicroniseerd creatine-monohydraat is om dit probleem aan te pakken. Bij “micronisatie” gaat het om een procedé waarbij de deeltjes worden verkleind tot een grootte in het micrometerbereik (één miljoenste meter). Daardoor wordt de wateroplosbaarheid aanzienlijk vergroot, wat het gebruiksgemak voor de gebruiker verhoogt. Creavitalis® van Alzchem heeft dezelfde onberispelijke zuiverheid en kwaliteit als het beproefde Creapure® en is even effectief. Het poeder heeft geen eigen smaak, waardoor inname met water mogelijk is.

Geschikt voor topsporters, getest op doping

Conform het Nederlandse zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport (NZVT) wordt elke batch van Kreatin-CV op doping getest. Het NZVT-systeem, vergelijkbaar met bekende initiatieven in Duitsland zoals de Kölner Liste®, is speciaal gericht op (top)sporters die op doping getest kunnen worden en biedt ten minste evenveel zekerheid. Het systeem is gebaseerd op een samenwerking tussen de Nederlandse Dopingautoriteit, het Nederlands Olympisch Comité en de sportbonden en de Nederlandse vereniging voor voedingssupplementen. Meer details vindt u op www.dopingautoriteit.nl/nzvt. Heeft u interesse in een Vitals-product dat niet bij elke batch getest wordt? Wacht dan niet om contact met ons op te nemen. Onze contactgegevens vindt u op de contactpagina.

Toegestane gezondheidsclaims

Creatine heeft de volgende effecten:

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

- het bevordert de toename van spiermassa bij explosieve krachtinspanning*
- het verhoogt de lichamelijke prestatie bij opeenvolgende korte, zeer intensieve inspanningen*
- het kan door sporters worden gebruikt wanneer een verhoogde behoefte bestaat*
- bij personen ouder dan 55 jaar kan door dagelijkse inname van creatine de effectiviteit van spiertraining worden vergroot**

* Bij een dagelijkse inname van 3 g (= 3000 mg) creatine in combinatie met een zeer intensieve training wordt het positieve effect waargenomen. ** Het positieve effect wordt bereikt door dagelijks 3 gram (= 3000 mg) creatine in te nemen en minstens drie keer per week krachttraining uit te voeren met een intensiteit van 65% tot 75% van de maximale kracht die een persoon bij één enkele beweging kan opbrengen.

Waardevolle ingrediënten

Waardevolle stoffen*	per dagelijkse portie maatschepje (3,4 gram)
Creatine-monohydraat (Creavitalis®)	3,4 g
waarvan creatine	3 g

* Geen referentieniveau volgens de LMIV opgegeven
Creavitalis® is een geregistreerd merk van Alzchem Trostberg GmbH, dat speciaal is ontwikkeld voor producten voor gezondheidszorg. Creavitalis® is een zustermerk van Creapure®.

Ingrediënten

Creatine-monohydraat.

Aanbevolen gebruik

Als voedingssupplement voor volwassenen 1–2 afgestreken maatschepjes (3,4–6,8 gram) per dag mengen met ca. 200 ml water of een andere koude vloeistof. Bij voorkeur ’s ochtends of direct na de training innemen. Een zogenaamde "laadfase" (inname van 20 gram creatine-monohydraat in de eerste vijf dagen) is mogelijk, maar niet noodzakelijk.

Bewaaradvies

Koel, droog, beschermd tegen licht bewaren (niet in de koelkast).

Wettelijke informatie

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid mag niet worden overschreden. Voedingssupplementen zijn geen vervanging voor een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl. Buiten het bereik van kleine kinderen bewaren.

Adresse:
Talstr. 7
01099 Dresden

Kontakt:
Telefon: 015773998502
E-Mail: pdf@energyvital.de

Rechtliches:
Amtsgericht Dresden
USt-ID-Nr.: DE352285297

Productinformatie

Toepassing:	Sport
Toedieningsvorm:	In poedervorm.
Kwaliteit:	Glutenvrij, Lactosevrij
Productsoort:	Voedingssupplementen

Erstellt am 24.11.2026. Dieses Dokument stellt kein Angebot dar. Es gelten die aktuellen Preise im Online-Shop.
Alle prijzen incl. btw plus verzendkosten en eventuele bezorgkosten, indien niet anders vermeld.