



DOSSIER · NATURSTOFF

Kreatin

Kreatin ist ein körpereigener Energiespeicher; Studien am Menschen zeigen Vorteile für Kraft und Muskelmasse, aber gemischte Ergebnisse bei Leistung und Gehirn.

1.126

STUDIEN
INSGESAMT

452

AM MENSCHEN

196

DAVON
KONTROLLIERT

150

AN TIEREN

16

IM LABOR

Zahlen aus der IHR-Studiendatenbank · Stand 2026-10-15

So lesen Sie dieses Dossier

BELEGT

am Menschen gemessen, mit
Vergleichsgruppe

PLAUSIBEL

gestützt durch Wirkmechanismus,
Tierversuch oder Beobachtung

VERMUTUNG

ein naheliegender Zusammenhang,
der noch geprüft werden muss

Kreatin auf einen Blick

Kreatin mit Krafttraining steigerte in mehreren Metaanalysen Maximalkraft und fettfreie Masse stärker als Placebo ³¹⁴²².

Bei Sprint- und Wingate-Leistung fanden mehrere kontrollierte Studien Vorteile gegenüber Placebo ⁶⁵¹³¹²¹⁵, andere keinen Unterschied ²¹²³².

Die Nierenfunktion blieb in mehreren kontrollierten Studien unverändert ⁸⁶²⁰¹, und Nebenwirkungen waren in Übersichten und Studien so häufig wie unter Placebo ¹¹²¹⁸⁰.

Kreatin: ausgewertet wurden 367 Studien am Menschen, darunter 165 randomisierte kontrollierte Studien und 70 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 8.940 Teilnehmer. Stand: 3. Oktober 2026.

1. Was ist Kreatin? Vorkommen, Herkunft und Formen

Kreatin ist eine körpereigene Substanz, die Leber, Niere und Bauchspeicheldrüse aus drei Aminosäuren bilden. Als Kreatinphosphat dient es in Muskeln und Gehirn als schneller Energiespeicher.

Mit der Nahrung kommt Kreatin vor allem aus Fleisch und Fisch; bei vegetarischer und veganer Ernährung fehlt diese Quelle.

Kreatin für Präparate wird chemisch hergestellt, meist als Kreatin-Monohydrat, das in den meisten Studien verwendet wird.

Untersuchte Formen und Zubereitungen

- Kreatin-Monohydrat
- Andere Kreatinformen (Hydrochlorid, Ethylester, gepuffertes Kreatin)
- Ladephase mit hoher Dosis und Erhaltungsdosis
- Mischpräparate mit Kreatin – die übrigen Bestandteile werden jeweils genannt

Nicht gemeint sind auf dieser Seite:

- Kreatinkinase und Kreatinin als Laborwerte ohne Kreatin-Gabe

2. Wie wirkt Kreatin? Ergebnisse nach Anwendungsgebiet

ANWENDUNGSGEBIET	ERGEBNIS IN KONTROLLIERTEN STUDIEN	BEWEISKRAFT	STUDIEN	TEILNEHMER
Kraft und Muskelmasse	gemischt	hoch	30 Metaanalysen · 102 kontrolliert · 33 weitere	1.122
Sprint- und Ausdauerleistung	gemischt	hoch	13 Metaanalysen · 78 kontrolliert · 23 weitere	698
Muskeln und Knochen im Alter	überwiegend kein Unterschied	hoch	16 Metaanalysen · 19 kontrolliert · 17 weitere	193
Gedächtnis und Gehirn	gemischt	hoch	12 Metaanalysen · 21 kontrolliert · 25 weitere	379
Stimmung und Depression	gemischt	hoch	3 Metaanalysen · 12 kontrolliert · 9 weitere	140
Nierenwerte und Verträglichkeit	überwiegend kein Unterschied	gering	7 Metaanalysen · 26 kontrolliert · 23 weitere	474
Weitere Messgrößen	gemischt	hoch	24 Metaanalysen · 141 kontrolliert · 62 weitere	8.324

So lesen Sie die Tabelle: Gezählt werden Studien am Menschen, deren Ergebnisse das jeweilige Gebiet betreffen. „Hoch“ heißt: mindestens eine Metaanalyse und zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, oder mindestens drei kontrollierte Studien, von denen drei Viertel eine Verbesserung zeigen, mit zusammen mindestens 300 Teilnehmern. „Mittel“ heißt: mindestens zwei kontrollierte Studien mit Verbesserung, und zwar mehrheitlich, oder eine Metaanalyse neben kontrollierten Studien. „Gering“ heißt: eine kontrollierte Studie mit Verbesserung. Gibt es in einem Gebiet keine kontrollierte Studie, ist die Beweiskraft höchstens „gering“ (Ergebnis „nur Übersichten“ oder „nur Beobachtungsdaten“). Alles andere ist „unklar“. Eine Studie zählt als Verbesserung, wenn mindestens die Hälfte ihrer Messgrößen in diesem Gebiet besser ausfiel. Übersichten über Mischpräparate zählen nicht als Metaanalyse; Ergebnisse, die nur Nebenwirkungen oder Anteile von Anwendern beschreiben, zählen nicht als Wirkung. Dieselbe Studie zählt nur einmal.

3. Was die Studien im Einzelnen zeigen

Kreatin, Kraft und Muskelmasse: Studien am Menschen

Kreatin mit Krafttraining steigerte in mehreren Metaanalysen die Maximalkraft stärker als Placebo, etwa beim Bank- und Brustdrücken ³⁸¹⁴²². Auch die isometrische Muskelkraft war in mehreren kontrollierten Studien höher als unter Placebo ⁸⁹⁹⁰²¹⁶. Die fettfreie Masse verbesserte sich in mehreren kontrollierten Studien ⁸⁷⁹³. Die Handgreifkraft verbesserte sich in mehreren kontrollierten Studien ¹⁵⁶²³¹. Die Muskelmasse war in mehreren kontrollierten Studien verbessert ¹⁵⁵²⁵⁶. Die Zahl der Wiederholungen und die Wingate-Leistung waren in zwei kontrollierten Studien höher als unter Placebo ¹⁴⁶¹⁹⁸. Die Muskeldicke nahm in einer kontrollierten Studie unter Kreatin stärker zu als unter Placebo ¹⁷⁴. Einzelne Kraftmaße wie Beinpresse, Oberkörperkraft oder Kniestreckung zeigten in denselben Metaanalysen keinen gesicherten Unterschied ³¹⁸²². Auch bei der Muskelkraft fanden mehrere kontrollierte Studien keinen Unterschied ¹⁰¹¹⁰⁷¹¹³. Bei der fettfreien Masse fanden mehrere kontrollierte Studien keinen Unterschied ¹⁰¹¹⁰⁷¹⁸⁸. Bei der isometrischen Kraft fanden mehrere kontrollierte Studien keinen Unterschied ¹²⁴²⁰²²²⁶. Bei der Handgreifkraft fanden eine Metaanalyse und eine kontrollierte Studie keinen Unterschied ³⁹³. Während einer Ruhigstellung des Beins erhielt Kreatin die Muskelmasse nicht besser als Placebo ¹⁰⁸. Bei der Muskeldicke fand eine kontrollierte Studie keinen Unterschied ¹⁸⁰. Die Befunde gelten für Kreatin-Monohydrat, teils mit Ladephase und Erhaltungsdosis, meist in Kombination mit Krafttraining. Kreatin-Monohydrat mit konjugierter Linolsäure steigerte bei älteren Menschen Kraft und fettfreie Masse stärker als Placebo ⁹⁷; mit HMB waren die Ergebnisse uneinheitlich ⁶⁶. Die Beweiskraft ist hoch, doch viele Studien waren klein und kurz, und die Heterogenität zwischen Populationen, Trainingsprotokollen und Dosierungen lässt offen, für wen und unter welchen Bedingungen der Nutzen am größten ist.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Kreider et al. 2025	systematische Übersicht · 12.839 Teilnehmer	Kreatin, überwiegend Kreatin-Monohydrat; im Mittel 0,166 g/kg/d (etwa 12,5 g/d); im Mittel 64,7 Tage, Studien
³ Kazeminasab et al. 2025	Metaanalyse · 1.937 Teilnehmer	Kreatin-Supplementation; gegen Placebo
⁵ Wang et al. 2026	Metaanalyse · 1.211 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung (im Vergleich zu Protein und Omega-3); gegen Protein-, Omega-3-Supplementierung
⁶ Delpino et al. 2022	Metaanalyse · 1.192 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung; gegen Placebo bzw. Kontrolle, mit/ohne Training
⁸ Sharifian et al. 2025	Metaanalyse · 1.093 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung plus Training; gegen Placebo plus Training
⁹ Davies et al. 2024	Metaanalyse · 1.076 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung; gegen Placebo
¹⁰ Davies et al. 2023	Metaanalyse · 1.076 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung; gegen Placebo
¹³ Chen et al. 2026	Metaanalyse · 763 Teilnehmer	Kreatin-Monohydrat (3 Studien) plus strukturiertes Training; gegen Training allein oder Placebo plus Training

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [14](#) [16](#) [18](#) [22](#) [25](#) [29](#) [31](#) [38](#) [41](#) [42](#) [43](#) [44](#) [45](#) [47](#) [50](#) [53](#) [55](#) [60](#) [61](#) [63](#) [64](#) [65](#) [66](#) [67](#) [69](#) [70](#) [80](#) [87](#) [89](#) [90](#) [93](#) [94](#) [97](#) [98](#) [100](#) [101](#) [102](#) [103](#) [107](#) [108](#) [109](#) [112](#) [113](#) [114](#) [115](#) [116](#) [117](#) [120](#) [121](#) [122](#) [123](#) [124](#) [125](#) [126](#) [127](#) [133](#) [134](#) [136](#) [137](#) [141](#) [143](#) [144](#) [145](#) [146](#) [147](#) [152](#) [155](#) [156](#) [157](#) [160](#) [161](#) [162](#) [163](#) [164](#) [167](#) [170](#) [173](#) [174](#) [175](#) [176](#) [178](#) [180](#) [181](#) [183](#) [187](#) [192](#) [193](#) [194](#) [198](#) [199](#) [200](#) [201](#) [202](#) [206](#) [208](#) [209](#) [211](#) [213](#) [214](#) [216](#) [218](#) [223](#) [224](#) [225](#) [226](#) [229](#) [231](#) [233](#) [234](#) [235](#) [237](#) [242](#) [243](#) [244](#) [248](#) [249](#) [252](#) [254](#) [256](#) [257](#) [258](#) [261](#) [263](#) [265](#) [266](#) [273](#) [274](#) [276](#) [283](#) [285](#) [288](#) [291](#) [296](#) [305](#) [307](#) [308](#) [309](#) [310](#) [311](#) [312](#) [321](#) [322](#) [323](#) [324](#) [330](#) [332](#) [334](#) [335](#) [337](#) [339](#) [346](#) [352](#) [353](#) [356](#) [358](#) [360](#) [362](#)

Kreatin, Sprint- und Ausdauerleistung: Studien am Menschen

Bei Sprint- und Ausdauerleistung zeigt sich ein gemischtes Bild. Mehrere kontrollierte Studien fanden bessere Sprintleistungen als unter Placebo ¹³¹²¹⁵²⁴⁸, andere keinen Unterschied, etwa bei Schwimmern ²¹²³². Metaanalysen zeigten Vorteile bei Wingate-Leistung und anaerober Leistung, nicht aber bei aerober Leistung ³⁶⁵. Bei aktiven Frauen besserte Kreatin-Monohydrat den Ermüdungsindex beim Wiederholungssprint vor allem in der hormonreichen Zyklusphase; die Herzfrequenzvariabilität blieb unverändert ⁹⁶. Die Befunde gelten überwiegend für Kreatin-Monohydrat, teils mit Ladephase und Erhaltungsdosis. Gepuffertes Kreatin-Monohydrat (Kre-Alkalyn) schnitt im Wingate-Test nicht besser ab als Kreatin-Monohydrat (Creapure) ⁹⁸. Eine systematische Übersicht zu alternativen Kreatinformen wie Magnesium-Chelat, Citrat, Malat, Ethylester, Nitrat und Pyruvat fand keine gleichbleibende Leistungssteigerung gegenüber Placebo ⁵⁷. Kreatin-Monohydrat mit Maltodextrin zeigte keine Unterschiede bei Sprintzeit, Ermüdungsindex und Blutlaktat ⁸⁸. Kreatin-Monohydrat plus konjugierte Linolsäure verbesserte die muskuläre Ausdauer und die isokinetische Kniestreckkraft ⁹⁷. Kreatin-Monohydrat plus HMB verbesserte die anaerobe Leistung in einem Teil der Studien; die einzige Studie zur aeroben Leistung fand keinen Vorteil ⁶⁶. Die Beweiskraft ist hoch, doch die Heterogenität zwischen Studien, Populationen und Trainingsbegleitung lässt offen, für wen und unter welchen Bedingungen der Nutzen am größten ist.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³ Kazeminasab et al. 2025	Metaanalyse · 1.937 Teilnehmer	Kreatin-Supplementation; gegen Placebo
⁵ Wang et al. 2026	Metaanalyse · 1.211 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung (im Vergleich zu Protein und Omega-3); gegen Protein-, Omega-3-Supplementierung

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
²⁰ Gras et al. 2023	systematische Übersicht · 424 Teilnehmer	Kreatin-Supplementation (Form nicht genannt); gegen Placebo
²¹ Huang et al. 2024	Metaanalyse · 361 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung; gegen Placebo
²³ Aguinaga-Ontoso et al. 2023	systematische Übersicht · 310 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung (Form nicht genannt); gegen Andere Ernährungsinterventionen bzw. Kontrolle
²⁶ Metzger et al. 2023	systematische Übersicht · 268 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung; gegen Randomisierte kontrollierte Studien in über 75% der Fälle
³⁷ Wesolowski et al. 2026	systematische Übersicht	Kreatin-Monohydrat; Ladephase 20 g/Tag, teils Erhaltung 2-5 g/Tag; Ladephase 5-7 Tage; gegen Placebo oder A
⁴² Tam et al. 2025	systematische Übersicht	Kreatin-Supplementierung; verschiedene Dosierungsstrategien; 5 Tage bis 12 Wochen; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [44](#) [56](#) [57](#) [58](#) [63](#) [65](#) [66](#) [68](#) [84](#) [88](#) [92](#) [95](#) [96](#) [97](#) [98](#) [102](#) [107](#) [112](#) [119](#) [120](#) [122](#) [123](#) [129](#) [131](#) [133](#) [134](#) [135](#) [136](#) [140](#) [143](#) [144](#) [146](#) [149](#) [151](#) [152](#) [154](#) [155](#) [157](#) [159](#) [160](#) [162](#) [166](#) [174](#) [175](#) [176](#) [181](#) [182](#) [183](#) [187](#) [190](#) [193](#) [194](#) [196](#) [197](#) [198](#) [199](#) [202](#) [207](#) [208](#) [210](#) [215](#) [216](#) [220](#) [225](#) [227](#) [228](#) [232](#) [233](#) [236](#) [240](#) [242](#) [247](#) [248](#) [249](#) [251](#) [257](#) [258](#) [260](#) [261](#) [263](#) [265](#) [271](#) [272](#) [273](#) [274](#) [275](#) [285](#) [305](#) [306](#) [312](#) [315](#) [316](#) [321](#) [322](#) [324](#) [327](#) [335](#) [336](#) [339](#) [341](#) [348](#) [350](#) [353](#) [356](#) [357](#) [358](#)

Kreatin, Muskeln und Knochen im Alter: Studien am Menschen

Bei älteren Menschen zeigte Kreatin in mehreren kontrollierten Studien und Metaanalysen Vorteile bei der fettfreien Masse, meist in Kombination mit Krafttraining ¹⁴¹⁶¹⁸²²⁶⁰. Auch die Muskelmasse verbesserte sich in einzelnen Studien und Metaanalysen ⁷⁰²¹⁴. Der Sit-to-Stand-Test fiel unter Kreatin in mehreren kontrollierten Studien besser aus ⁹²². Eine einzelne randomisierte kontrollierte Studie fand zudem eine bessere körperliche Funktion ⁸⁰. Die Knochenbefunde sind uneinheitlich: Eine randomisierte kontrollierte Studie fand mehr Knochenmineralgehalt am Arm ²³⁰, eine weitere eine größere Knochenfläche am Schienbein ¹⁷⁹. Mehrere kontrollierte Studien und Metaanalysen zeigten dagegen keinen Unterschied bei der Knochendichte ⁸¹⁶³⁰¹⁸⁸¹⁹¹. Auch beim Knochenmineralgehalt und bei der Knochenqualität fand sich in kontrollierten Studien kein Unterschied ¹⁸⁰¹⁸⁸. Untersucht wurde überwiegend Kreatin-Monohydrat, meist mit oder ohne begleitendes Krafttraining. Offen bleiben die optimale Dosis, eine mögliche Ladephase und ob sich der Nutzen auf Knochen und Sturzrisiko über längere Zeiträume überträgt.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
⁸ Sharifian et al. 2025	Metaanalyse · 1.093 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung plus Training; gegen Placebo plus Training
⁹ Davies et al. 2024	Metaanalyse · 1.076 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung; gegen Placebo
¹⁰ Davies et al. 2023	Metaanalyse · 1.076 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung; gegen Placebo
¹³ Chen et al. 2026	Metaanalyse · 763 Teilnehmer	Kreatin-Monohydrat (3 Studien) plus strukturiertes Training; gegen Training allein oder Placebo plus Training
¹⁴ Chilibeck et al. 2017	Metaanalyse · 721 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung; 7-52 Wochen; gegen Placebo während Krafttraining 2-3 Tage/Woche
¹⁶ Naddafha et al. 2026	systematische Übersicht · 608 Teilnehmer	Kreatin-Monohydrat, mit oder ohne Krafttraining; ≥5 g/Tag wirksam; ≤3 g/Tag ohne Training wirkungslos; 12-104 Wo
¹⁸ Liu et al. 2025	systematische Übersicht · 482 Teilnehmer	Kreatin plus Krafttraining (2–3 Einheiten/Woche); 8–104 Wochen; gegen Placebo plus Krafttraining
²² Devries et al. 2014	Metaanalyse · 357 Teilnehmer	Kreatin (Form im Abstract nicht genannt); Krafttraining 12,6 ± 4,9 Wochen; gegen Kreatin + Krafttraining vs. Krafttrai

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [30](#) [38](#) [43](#) [47](#) [53](#) [60](#) [64](#) [68](#) [70](#) [80](#) [106](#) [117](#) [122](#) [134](#) [153](#) [167](#) [178](#) [179](#) [180](#) [184](#) [188](#) [191](#) [200](#) [205](#) [211](#) [214](#) [230](#) [252](#) [307](#) [308](#) [309](#) [310](#) [313](#) [318](#) [319](#) [323](#) [328](#) [331](#) [332](#) [333](#) [337](#) [338](#) [345](#) [346](#)

Kreatin, Gedächtnis und Gehirn: Studien am Menschen

Bei Gedächtnis und Gehirn zeigen die Studien ein gemischtes Bild: Mehrere Metaanalysen fanden eine bessere Gedächtnisleistung nach Kreatin-Monohydrat, in einer davon besonders bei älteren Erwachsenen ¹⁷²⁴⁵⁴. Auch die Aufmerksamkeit besserte sich in kontrollierten Studien ⁴¹⁷, und die Verarbeitungsgeschwindigkeit in weiteren ¹⁷²⁵³. Keinen Unterschied fanden Studien bei Gesamtkognition, Exekutivfunktion und logischem Denken ¹⁷⁵²⁷⁹. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit Kreatin-Monohydrat zusätzlich zu Escitalopram fand bei Frauen mit Major Depression günstigere neurochemische Marker ⁸⁵. Offen bleibt, welche Form, Dosis und Personengruppe tatsächlich profitieren.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
4 Marshall et al. 2026	systematische Übersicht · 1.542 Teilnehmer	Kreatin-Monohydrat (in Interventionsstudien) bzw. geschätzte Kreatinaufnahme über die Ernährung; gegen Nicht e
17 Xu et al. 2024	Metaanalyse · 492 Teilnehmer	Kreatin-Monohydrat; kurz <4 Wochen vs. lang ≥4 Wochen; gegen Placebo bzw. Kontrolle
24 Avgerinos et al. 2018	systematische Übersicht · 281 Teilnehmer	Orales Kreatin-Supplement; gegen Placebo oder Kontrolle innerhalb der RCTs
33 Jeryous et al. 2026	systematische Übersicht	Kreatin-Monohydrat als Zusatzbehandlung; 2 bis 10 g/Tag; 4-8 Wochen; gegen Placebo, zusätzlich zu SSRI, Pharr
39 Williams et al. 2026	systematische Übersicht	Kreatin-Supplementierung
46 Xu et al. 2025	systematische Übersicht	Kreatin-Supplementierung
51 McMorris et al. 2024	systematische Übersicht	Kreatin-Supplementierung
52 EFSA et al. 2024	systematische Übersicht	Kreatin-Supplementierung; 20 g/Tag, 2,2-14 g/Tag, 5 g/Tag; 5-7 Tage, 6 Wochen nach 5-Tage-Ladephase; gegen I

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [54](#) [63](#) [64](#) [68](#) [79](#) [82](#) [85](#) [92](#) [128](#) [135](#) [136](#) [143](#) [152](#) [169](#) [172](#) [204](#) [212](#) [213](#) [216](#) [241](#) [243](#) [247](#) [253](#) [262](#) [267](#) [281](#) [285](#) [286](#) [287](#) [290](#) [291](#) [292](#) [297](#) [303](#) [307](#) [310](#) [312](#) [317](#) [320](#) [321](#) [323](#) [324](#) [325](#) [326](#) [329](#) [333](#) [337](#) [346](#) [347](#) [355](#)

Kreatin, Stimmung und Depression: Studien am Menschen

Bei Erwachsenen mit Depression zeigte Kreatin-Monohydrat als Zusatz zur kognitiven Verhaltenstherapie eine Verbesserung der Depressionsschwere ¹⁵⁸. Auch als Zusatz zu Escitalopram verbesserte Kreatin-Monohydrat die depressiven Symptome bei Frauen mit Major Depression ⁸⁵. Eine systematische Übersicht fand eine Abnahme der Depressionsschwere sowie eine höhere Remissionsrate, während das Therapieansprechen sich nicht unterschied ⁷. Eine weitere systematische Übersicht fand Kreatin als Zusatz zu Escitalopram oder kognitiver Verhaltenstherapie wirksamer als Placebo, nicht aber bei Jugendlichen oder bipolarer Depression ³³. Bei bipolarer Depression fand eine randomisierte kontrollierte Studie keine Änderung des MADRS-Scores, aber eine höhere Remissionsrate ⁹⁹. Demgegenüber fand eine randomisierte kontrollierte Studie bei körperlich aktiven Männern nach einer Einzeldosis keinen Unterschied in der Stimmung ¹⁴³. Eine randomisierte kontrollierte Studie mit einem Mischpräparat aus Kreatin-Monohydrat, Beta-Alanin, L-Taurin, L-Leucin und Koffein zeigte keine Veränderung der Stimmungszustände ¹²². Eine randomisierte kontrollierte Studie mit Kreatin-Monohydrat plus Maltodextrin fand keinen Unterschied im Stimmungszustand ¹⁶². Die Befunde stammen überwiegend aus kleinen, kurzen Studien an speziellen Patientengruppen; Dosis, Ladephase und Trainingsbegleitung wurden nur teilweise berichtet, und die Übertragbarkeit auf breitere Populationen ist offen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
7 Eckert et al. 2025	systematische Übersicht · 1.093 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung; gegen Placebo

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
³³ Jeryous et al. 2026	systematische Übersicht	Kreatin-Monohydrat als Zusatzbehandlung; 2 bis 10 g/Tag; 4-8 Wochen; gegen Placebo, zusätzlich zu SSRI, Pharma
³⁹ Williams et al. 2026	systematische Übersicht	Kreatin-Supplementierung
⁸⁵ Yoon et al. 2016	randomisiert kontrolliert · 52 Teilnehmer	Kreatin-Monohydrat zusätzlich zu Escitalopram; 8 Wochen; gegen Placebo zusätzlich zu Escitalopram
⁹⁹ Toniolo et al. 2018	randomisiert kontrolliert · 35 Teilnehmer	Kreatin-Monohydrat als Zusatztherapie; 6 g täglich; 6 Wochen; gegen Placebo zusätzlich zur Standardmedikation
¹²² Outlaw et al. 2014	randomisiert kontrolliert · 20 Teilnehmer	Pre-Workout-Mischpräparat mit Kreatin-Monohydrat, Beta-Alanin, L-Taurin, L-Leucin, Koffein; 30 g Supplement 30 N
¹⁴³ Ben et al. 2026	randomisiert kontrolliert · 11 Teilnehmer	Kreatin-Monohydrat oder Placebo; 0,1 g/kg Körpermasse, Einzeldosis; Einzelgabe pro Testbedingung; gegen Placebo
¹⁵² Butchart et al. 2022	randomisiert kontrolliert · 8 Teilnehmer	Kreatin-Supplement (Form nicht genannt); 10 Wochen; gegen Placebo zusätzlich zu überwachtem progressivem Kra

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [158](#) [162](#) [204](#) [213](#) [219](#) [243](#) [269](#) [301](#) [303](#) [312](#) [317](#) [324](#) [326](#) [337](#) [346](#) [354](#)

Kreatin, Nierenwerte und Verträglichkeit: Studien am Menschen

In diesem Gebiet zeigen die Studien überwiegend, dass eine Kreatin-Gabe die Nierenfunktion nicht beeinträchtigt. Mehrere kontrollierte Studien fanden keine Unterschiede bei der Nierenfunktion ²⁰¹²⁵⁷ und bei Nieren- und Leberfunktion ¹²⁸⁶¹³⁸. Auch Urinparameter blieben in mehreren kontrollierten Studien unverändert ¹³⁸¹⁸⁵²¹⁷²⁶⁶. Nebenwirkungen waren in systematischen Übersichten und kontrollierten Studien so häufig wie unter Placebo ¹²¹²¹⁸⁰²⁰⁵. Eine Metaanalyse fand höheres Serumkreatinin und eine rechnerisch niedrigere Filtrationsrate, bei direkter Messung aber keinen Unterschied ¹¹²¹⁷. Untersucht wurde überwiegend Kreatin-Monohydrat; mit konjugierter Linolsäure stieg das Plasmakreatinin, die Kreatinin-Clearance blieb unverändert ⁹⁷. Offen bleibt, wie sich eine langfristige Einnahme bei Menschen mit vorbestehender Nierenerkrankung auswirkt, da die meisten Studien an gesunden Personen oder kleinen Gruppen liefen.

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
¹ Kreider et al. 2025	systematische Übersicht · 12.839 Teilnehmer	Kreatin, überwiegend Kreatin-Monohydrat; im Mittel 0,166 g/kg/d (etwa 12,5 g/d); im Mittel 64,7 Tage, Studien bis
² Gonzalez et al. 2026	systematische Übersicht · 12.800 Teilnehmer	Kreatin-Monohydrat; in Tertilen (niedrig, mittel, hoch) eingeteilt; in Tertilen (niedrig, mittel, hoch) eingeteilt; gegen
¹¹ de et al. 2026	systematische Übersicht · 1.036 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung; gegen Placebo
¹² de et al. 2020	systematische Übersicht · 951 Teilnehmer	Kreatin-Monohydrat (oral); gegen Placebo bzw. Kontrolle (stratifiziert nach Dosierungsschema)
¹⁶ Naddafha et al. 2026	systematische Übersicht · 608 Teilnehmer	Kreatin-Monohydrat, mit oder ohne Krafttraining; ≥5 g/Tag wirksam; ≤3 g/Tag ohne Training wirkungslos; 12-104
³² Mancini et al. 2022	systematische Übersicht · 87 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung; gegen Placebo, Metformin, Glibenclamid

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
34 Tsiaras et al. 2026	Metaanalyse	Kreatin-Supplementierung; Subgruppen <1 Monat und >1 Monat; gegen Kontrollgruppe ohne Kreatin
40 Rubinchuk et al. 2026	systematische Übersicht	Kreatin-Monohydrat

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [48](#) [64](#) [78](#) [86](#) [97](#) [98](#) [101](#) [109](#) [116](#) [118](#) [130](#) [134](#) [138](#) [143](#) [147](#) [150](#) [155](#) [157](#) [159](#) [180](#) [185](#) [188](#) [189](#) [201](#) [203](#) [204](#) [205](#) [209](#) [217](#) [223](#) [235](#) [257](#) [266](#) [273](#) [281](#) [282](#) [285](#) [291](#) [293](#) [294](#) [306](#) [313](#) [316](#) [346](#) [348](#) [349](#) [350](#) [361](#)

Kreatin: weitere Messgrößen in Studien

In diesem Gebiet wurden viele verschiedene Messgrößen untersucht, und die Ergebnisse fallen gemischt aus. Mehrere Metaanalysen fanden unter Kreatin mit Krafttraining einen niedrigeren Körperfettanteil [81527](#), die absolute Fettmasse unterschied sich nicht [1527](#). Kreatin- und Phosphokreatinegehalt im Muskel stiegen in mehreren kontrollierten Studien stärker als unter Placebo [109110216](#), in anderen blieb Phosphokreatin unverändert [101133201](#). Muskelkater und Schmerzen gingen in mehreren kontrollierten Studien stärker zurück als unter Placebo [89127146270](#), Entzündungsmarker wie TNF-α ebenfalls [80215](#). Die Belastbarkeit ist insgesamt hoch, da zahlreiche randomisierte kontrollierte Studien und Metaanalysen vorliegen. Untersucht wurde überwiegend Kreatin-Monohydrat, teils mit Ladephase und Trainingsbegleitung. Offen bleibt, welche Dosierung und Trainingsform für die einzelnen Messgrößen am günstigsten sind; bei früher Huntington-Krankheit bremste Kreatin den Funktionsverlust nicht [77](#).

STUDIE	ART · TEILNEHMER	PRÄPARAT · DOSIS · DAUER · VERGLEICH
1 Kreider et al. 2025	systematische Übersicht · 12.839 Teilnehmer	Kreatin, überwiegend Kreatin-Monohydrat; im Mittel 0,166 g/kg/d (etwa 12,5 g/d); im Mittel 64,7 Tage, Studien bis
2 Gonzalez et al. 2026	systematische Übersicht · 12.800 Teilnehmer	Kreatin-Monohydrat; in Tertilen (niedrig, mittel, hoch) eingeteilt; in Tertilen (niedrig, mittel, hoch) eingeteilt; gegen
5 Wang et al. 2026	Metaanalyse · 1.211 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung (im Vergleich zu Protein und Omega-3); gegen Protein-, Omega-3-Supplementierung u
8 Sharifian et al. 2025	Metaanalyse · 1.093 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung plus Training; gegen Placebo plus Training
12 de et al. 2020	systematische Übersicht · 951 Teilnehmer	Kreatin-Monohydrat (oral); gegen Placebo bzw. Kontrolle (stratifiziert nach Dosierungsschema)
15 Forbes et al. 2019	Metaanalyse · 609 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung; gegen Placebo während Krafttraining
19 Del et al. 2025	systematische Übersicht · 463 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung (CrS); gegen Kreatin- vs. Placebogruppe bzw. Ausgangswerte
21 Huang et al. 2024	Metaanalyse · 361 Teilnehmer	Kreatin-Supplementierung; gegen Placebo

Weitere Studien zu diesem Gebiet: [25](#) [27](#) [28](#) [31](#) [32](#) [33](#) [35](#) [36](#) [37](#) [39](#) [40](#) [41](#) [44](#) [49](#) [50](#) [56](#) [57](#) [59](#) [61](#) [62](#) [63](#) [66](#) [68](#) [71](#) [72](#) [73](#) [74](#) [75](#) [76](#) [77](#) [78](#) [79](#) [80](#) [81](#) [83](#) [84](#) [86](#) [88](#) [89](#) [90](#) [91](#) [92](#) [93](#) [94](#) [95](#) [97](#) [98](#) [99](#) [100](#) [101](#) [103](#) [104](#) [105](#) [108](#) [109](#) [110](#) [111](#) [113](#) [114](#) [116](#) [117](#) [118](#) [119](#) [120](#) [121](#) [122](#) [123](#) [125](#) [126](#) [127](#) [130](#) [131](#) [132](#) [133](#) [134](#) [135](#) [136](#) [138](#) [139](#) [141](#) [142](#) [143](#) [146](#) [147](#) [148](#) [149](#) [150](#) [152](#) [153](#) [154](#) [155](#) [156](#) [157](#) [158](#) [159](#) [160](#) [162](#) [163](#) [164](#) [165](#) [167](#) [168](#) [169](#) [170](#) [171](#) [173](#) [175](#) [176](#) [177](#) [178](#) [181](#) [182](#) [184](#) [186](#) [190](#) [195](#) [196](#) [197](#) [199](#) [201](#) [202](#) [203](#) [206](#) [208](#) [210](#) [211](#) [212](#) [214](#) [215](#) [216](#) [221](#) [222](#) [223](#) [224](#) [226](#) [229](#) [231](#) [232](#) [234](#) [235](#) [236](#) [237](#) [238](#) [239](#) [240](#) [243](#) [244](#) [245](#) [246](#) [250](#) [251](#) [254](#) [255](#) [256](#) [257](#) [259](#) [262](#) [264](#) [265](#) [266](#) [268](#) [269](#) [270](#) [272](#) [273](#) [275](#) [276](#) [277](#) [278](#) [279](#) [280](#) [281](#) [283](#) [284](#) [285](#) [286](#) [287](#) [288](#) [289](#) [290](#) [291](#) [292](#) [293](#) [294](#) [295](#) [297](#) [298](#) [299](#) [300](#) [302](#) [304](#) [305](#) [310](#) [312](#) [313](#) [314](#) [316](#) [321](#) [324](#) [326](#) [327](#) [332](#) [335](#) [336](#) [340](#) [342](#) [343](#) [344](#) [345](#) [347](#) [348](#) [351](#) [352](#) [354](#) [357](#) [358](#) [359](#) [361](#) [362](#)

4. Wie wird Kreatin dosiert? Zubereitung, Dosis und Dauer in Studien

Die Studien verwendeten überwiegend Kreatin-Monohydrat, teils mit Ladephase und Erhaltungsdosis, meist in Kombination mit Krafttraining. Gepuffertes Kreatin-Monohydrat (Kre-Alkalyn) schnitt im Wingate-Test nicht besser ab als Kreatin-Monohydrat (Creapure) [98](#). Mischpräparate wurden seltener geprüft: Mit HMB zeigten sich teils Vorteile bei Kraft und anaerober Leistung [66](#), mit konjugierter Linolsäure mehr Kraft und fettfreie Masse als unter Placebo [97](#).

PRÄPARAT ODER FORM	DOSIS	DAUER	STUDIE
Kreatin-Monohydrat vs. Placebo	10 g/Tag	mindestens 5 Jahre (maximal 8 Jahre Follow-up)	71
Kreatin-Monohydrat 10 g/Tag (Studienintervention der Originalstudie)	10 gm/day	1-6 Jahre longitudinale Daten	72
Kreatin 3 g/Tag, teils mit Folsäure	3 g Kreatin täglich	12 Wochen	73
Kreatin 3 g/Tag, teils mit Folsäure 400 µg/Tag	3 g Kreatin pro Tag	24 Wochen	74
Kreatin 3 g/Tag, teils mit 400 µg Folsäure	3 g Kreatin täglich	24 Wochen	75
Kreatin (Vergleichsarme: Folsäure 400/800 µg/d, Placebo)	3 g/d Kreatin	12 Wochen	76
Kreatin-Monohydrat	bis zu 40 g täglich	bis zu 48 Monate	77
Kreatin-Monohydrat oral	10 g täglich	durchschnittlich 310 Tage	78
Kreatin-Supplement	5 g täglich	6 Wochen pro Phase (Cross-over)	79
Kreatin täglich, zusätzlich zu Hochlast-Widerstandstraining (Elastikband oder Wasser) oder Kontrolle	3 g täglich	16 Wochen	80
Kreatin-Monohydrat plus körperliches Training	5 g/Tag	8 Wochen	81
Kreatin oder Placebo	—	7 Tage	82
Kreatin-Supplement vs. Placebo vs. Kontrolle ohne Supplement/Training	25 g/d für 5 Tage, danach 5 g/d	8 Wochen	83
Kreatin-Monohydrat (CrMH) vs. Kohlenhydratgetränke vs. Placebo	25 g CrMH täglich über 5 Tage	5 Tage	84
Kreatin-Monohydrat zusätzlich zu Escitalopram	—	8 Wochen	85

5. Ist Kreatin sicher? Nebenwirkungen in Studien

Mehrere kontrollierte Studien und systematische Übersichten berichten eine mit Placebo vergleichbare Verträglichkeit ohne Unterschiede bei Nebenwirkungen [1212180](#). Eine Metaanalyse fand höheres Serumkreatinin und eine rechnerisch niedrigere Filtrationsrate, bei direkter Messung aber keinen Unterschied [11217](#). In einer großen Studie bei Huntington-Krankheit traten Magen-Darm-Beschwerden unter Kreatin häufiger auf als unter Placebo [77](#). Auch in einer Studie zur Kognition waren Nebenwirkungen unter Kreatin häufiger [79](#).

STUDIE	BERICHTETE NEBENWIRKUNGEN
1 Kreider et al. 2025	Nebenwirkungen in 13,7% der Kreatin- vs. 13,2% der Placebo-Studien, kein signifikanter Unterschied
2 Gonzalez et al. 2026	berichtete Nebenwirkungen selten, meist mild und unspezifisch
11 de et al. 2026	Keine Nierenschädigung; Kreatinin- und GFR-Änderungen durch Kreatinmetabolismus
12 de et al. 2020	Keine Todesfälle oder schweren Nebenwirkungen; keine Unterschiede bei Gesamt-, GI-Ereignissen, Gewicht, Niere/Leber
13 Chen et al. 2026	Keine Zunahme unerwünschter Ereignisse
16 Naddafha et al. 2026	leicht und ähnlich Placebo; Nierenwerte unverändert
19 Del et al. 2025	CrS erscheint sicher
24 Avgerinos et al. 2018	Kreatin wird als sicher bezeichnet
26 Metzger et al. 2023	Keine Studie zur Sicherheit angelegt
31 Salazar-Méndez et al. 2026	Keine schwerwiegenden unerwünschten Ereignisse berichtet
32 Mancini et al. 2022	Keine schweren Nebenwirkungen beobachtet
33 Jeryous et al. 2026	Allgemein gut verträglich; 2 von 17 Teilnehmern Hypomanie/Manie

6. Was noch offen ist: Grenzen der Studienlage

- Viele Studien waren klein und kurz, was die Übertragbarkeit der Ergebnisse einschränkt.

- Die Heterogenität zwischen Populationen, Trainingsprotokollen und Dosierungen lässt offen, für wen und unter welchen Bedingungen der Nutzen am größten ist.
- Langzeitdaten bei Menschen mit vorbestehender Nierenerkrankung stehen noch aus.
- Die EFSA sah auf Antrag eines Herstellers keinen gesicherten Ursache-Wirkungs-Zusammenhang zwischen Kreatin und besserer kognitiver Funktion ⁵².
- Die optimale Dosis, eine mögliche Ladephase und die Übertragbarkeit auf Knochen und Sturzrisiko über längere Zeiträume bleiben offen.

7. Fazit: Was über Kreatin gesichert ist

Kreatin mit Krafttraining steigerte in mehreren Metaanalysen Maximalkraft und fettfreie Masse stärker als Placebo ³, auch bei älteren Menschen ¹⁴²². Bei Sprintleistung und Gedächtnis fallen die Ergebnisse gemischt aus ²¹⁵²⁵⁴¹³¹. Die Knochendichte blieb in mehreren kontrollierten Studien und Metaanalysen unverändert ⁸³⁰¹⁸⁸. Die Nierenfunktion blieb in mehreren kontrollierten Studien unverändert ⁸⁶²⁰¹, und Nebenwirkungen waren in Übersichten und Studien so häufig wie unter Placebo ¹¹²¹⁸⁰. Die Beweiskraft ist hoch, doch viele Studien waren klein und kurz, und die Heterogenität zwischen Populationen, Trainingsprotokollen und Dosierungen lässt offen, für wen und unter welchen Bedingungen der Nutzen am größten ist.

Häufige Fragen

Wie gut ist Kreatin am Menschen untersucht?

Kreatin: ausgewertet wurden 367 Studien am Menschen, darunter 165 randomisierte kontrollierte Studien und 70 Metaanalysen oder systematische Übersichten; die kontrollierten Studien umfassen zusammen 8.940 Teilnehmer. Stand: 3. Oktober 2026.

Was bringt Kreatin bei Kraft und Muskelmasse? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 30 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 102 kontrollierte Studien und 33 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 1.122 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ¹³⁵⁶

Was bringt Kreatin bei Sprint- und Ausdauerleistung? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 13 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 78 kontrollierte Studien und 23 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 698 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ³⁵²⁰²¹

Was bringt Kreatin bei Muskeln und Knochen im Alter? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 16 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 19 kontrollierte Studien und 17 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 193 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁸⁹¹⁰¹³

Was bringt Kreatin bei Gedächtnis und Gehirn? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 12 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 21 kontrollierte Studien und 25 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 379 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁴¹⁷²⁴³³

Was bringt Kreatin bei Stimmung und Depression? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 3 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 12 kontrollierte Studien und 9 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 140 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: gemischt. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: hoch. Belege: ⁷³³³⁹⁸⁵

Was bringt Kreatin bei Nierenwerte und Verträglichkeit? Das zeigen die Studien

Ausgewertet sind 7 Metaanalysen oder systematische Übersichten, 26 kontrollierte Studien und 23 weitere Studien, die kontrollierten Studien mit zusammen 474 Teilnehmern. Ergebnis der kontrollierten Studien: überwiegend kein Unterschied. Beweiskraft nach unseren offengelegten Regeln: gering. Belege: ¹²¹¹¹²

Welche Form von Kreatin wurde in den Studien untersucht?

Die Studien verwendeten überwiegend Kreatin-Monohydrat, teils mit Ladephase und Erhaltungsdosis, meist in Kombination mit Krafttraining. Gepuffertes Kreatin-Monohydrat (Kre-Alkalyn) schnitt im Wingate-Test nicht besser ab als Kreatin-Monohydrat (Creapure) ⁹⁸. Mischpräparate wurden seltener geprüft: Mit HMB zeigten sich teils Vorteile bei Kraft und anaerober Leistung ⁶⁶, mit konjugierter Linolsäure mehr Kraft und fettfreie Masse als unter Placebo ⁹⁷.

Wie sicher ist Kreatin für die Nieren?

Mehrere kontrollierte Studien fanden keine Unterschiede bei der Nierenfunktion ²⁰¹²⁵⁷. Urinparameter blieben in mehreren kontrollierten Studien unverändert ¹³⁸¹⁸⁵²¹⁷²⁶⁶. Eine Metaanalyse fand höheres Serumkreatinin und eine rechnerisch niedrigere Filtrationsrate, bei direkter Messung aber keinen Unterschied ¹¹²¹⁷.

Welche Nebenwirkungen wurden berichtet?

Die Verträglichkeit war in mehreren kontrollierten Studien und systematischen Übersichten vergleichbar mit Placebo, ohne Unterschiede bei Nebenwirkungen ¹²¹²¹⁸⁰. In einer großen Studie bei Huntington-Krankheit traten Magen-Darm-Beschwerden unter Kreatin häufiger auf als unter Placebo ⁷⁷. Auch in einer Studie zur Kognition waren Nebenwirkungen unter Kreatin häufiger ⁷⁹. In einer Studie wurde eine signifikante Gewichtszunahme in der Kreatin-Gruppe berichtet ⁸⁴.

Zeigt Kreatin Wirkung bei älteren Menschen?

Bei älteren Menschen zeigte Kreatin in mehreren kontrollierten Studien und Metaanalysen Vorteile bei der fettfreien Masse, meist in Kombination mit Krafttraining ¹⁴¹⁶¹⁸²²⁶⁰. Der Sit-to-Stand-Test fiel unter Kreatin in mehreren kontrollierten Studien besser aus ⁹²².

Gibt es Hinweise auf Vorteile für das Gehirn?

Mehrere Metaanalysen fanden eine bessere Gedächtnisleistung nach Kreatin-Monohydrat, in einer davon besonders bei älteren Erwachsenen ¹⁷²⁴⁵⁴. Auch die Aufmerksamkeit besserte sich in kontrollierten Studien ⁴¹⁷, und die Verarbeitungsgeschwindigkeit in weiteren ¹⁷²⁵³. Keinen Unterschied fanden Studien bei Gesamtkognition, Exekutivfunktion und logischem Denken ¹⁷⁵²⁷⁹. Die EFSA sah auf Antrag eines Herstellers keinen gesicherten Ursache-Wirkungs-Zusammenhang zwischen Kreatin und besserer kognitiver Funktion ⁵².

Quellen

- 1 Safety of creatine supplementation: analysis of the prevalence of reported side effects in clinical trials and adverse event reports
Kreider RB, Gonzalez DE, Hines K, Gil A, Bonilla DA · 2025
- 2 Creatine Supplementation Dose and Duration Are Not Associated with Increased Side Effects: A Structured Review and Study-Level Dose-Response Analysis of Randomized Controlled Trials
Gonzalez DE, Dickerson BL, Hines K, Chun J, Gil A, Forbes SC et al. · 2026
- 3 The Effects of Creatine Supplementation on Upper- and Lower-Body Strength and Power: A Systematic Review and Meta-Analysis
Kazeminasab F, Kerchi AB, Sharaffard F, Zarreh M, Forbes SC, Camera DM et al. · 2025
- 4 Creatine and Cognition in Aging: A Systematic Review of Evidence in Older Adults
Marshall S, Kitzan A, Wright J, Bocicariu L, Nagamatsu LS · 2026
- 5 Comparative Effects of Dietary Protein, Creatine, and Omega-3 Supplementation on Muscle Strength, Endurance, and Recovery in Trained Athletes: A Systematic Review and Network Meta-Analysis
Wang Z, Qin G, Kim BM · 2026
- 6 Influence of age, sex, and type of exercise on the efficacy of creatine supplementation on lean body mass: A systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials
Delpino FM, Figueiredo LM, Forbes SC, Candow DG, Santos HO · 2022
- 7 Creatine supplementation for treating symptoms of depression: a systematic review and meta-analysis
Eckert I, Lima J, Dariva AA · 2025
- 8 Impact of creatine supplementation and exercise training in older adults: a systematic review and meta-analysis
Sharifian G, Aseminia P, Heidary D, Esformes JI · 2025
- 9 Creatine supplementation for optimization of physical function in the patient at risk of functional disability: A systematic review and meta-analysis
Davies TW, Watson N, Pilkington JJ, McClelland TJ, Azzopardi G, Pearce RM et al. · 2024
- 10 Creatine supplementation for optimisation of physical function in the patient at risk of functional disability: A systematic review and meta-analysis
Davies T, Watson N, Pilkington J, McClelland T, Azzopardi G, Pearce R et al. · 2023
- 11 Impact of creatine supplementation on kidney health: a systematic review and meta-analysis
de Souza Almeida A, da Silva LOD, Takahasi BNA, Terada BD, Gonçalves FGA, Porto BC et al. · 2026
- 12 Risk of Adverse Outcomes in Females Taking Oral Creatine Monohydrate: A Systematic Review and Meta-Analysis
de Guingand DL, Palmer KR, Snow RJ, Davies-Tuck ML, Ellery SJ · 2020
- 13 Nutritional Supplementation Combined with Exercise for Musculoskeletal Health in Women: A Systematic Review and Meta-Analysis Evaluating Proteins, Amino Acids, and Creatine across Reproductive Stages
Chen KH, Yeh TP, Lin SC, Liu PJ, Bai D, Chen IH · 2026
- 14 Effect of creatine supplementation during resistance training on lean tissue mass and muscular strength in older adults: a meta-analysis
Chilibeck PD, Kaviani M, Candow DG, Zello GA · 2017
- 15 Changes in Fat Mass Following Creatine Supplementation and Resistance Training in Adults ≥50 Years of Age: A Meta-Analysis
Forbes SC, Candow DG, Krentz JR, Roberts MD, Young KC · 2019
- 16 Creatine monohydrate for lean mass, strength, and bone density in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis
Naddafha S, Antonio J, Kreider RB, Stout JR · 2026
- 17 The effects of creatine supplementation on cognitive function in adults: a systematic review and meta-analysis
Xu C, Bi S, Zhang W, Luo L · 2024
- 18 The impact of creatine supplementation associated with resistance training on muscular strength and lean tissue mass in the aged: a systematic review and meta-analysis
Liu S, Huang N, Wu W, OuYang X, Luo Y, Zhong Y et al. · 2025
- 19 Effect of Creatine Supplementation on Body Composition in Cancer Patients: A Systematic Review
Del Arco A, Aguirre-Elordui S, Olasagasti-Ibargoinen J, Castañeda-Babarro A · 2025
- 20 Creatine supplementation and VO2max: a systematic review and meta-analysis
Gras D, Lanhers C, Bagheri R, Ugbole UC, Coudeyre E, Pereira B et al. · 2023
- 21 Effects of Creatine Supplementation on the Performance, Physiological Response, and Body Composition Among Swimmers: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials
Huang D, Wang X, Gonjo T, Takagi H, Huang B, Huang W et al. · 2024
- 22 Creatine supplementation during resistance training in older adults-a meta-analysis
Devries MC, Phillips SM · 2014
- 23 Do Nutrition Interventions Influence the Performance of Professional Soccer Players? A Systematic Review
Aguinaga-Ontoso I, Guillen-Aguinaga S, Guillen-Aguinaga L, Alas-Brun R, Guillen-Grima F · 2023
- 24 Effects of creatine supplementation on cognitive function of healthy individuals: A systematic review of randomized controlled trials
Avgerinos KI, Spyrou N, Bougioukas KI, Kapogiannis D · 2018
- 25 The Effect of Creatine Supplementation on Markers of Exercise-Induced Muscle Damage: A Systematic Review and Meta-Analysis of Human Intervention Trials
Northeast B, Clifford T · 2021
- 26 Creatine supplementation in the pediatric and adolescent athlete-- A literature review
Metzger GA, Minneci PM, Gehred A, Day A, Klingele KE · 2023
- 27 Resistance Exercise and Creatine Supplementation on Fat Mass in Adults < 50 Years of Age: A Systematic Review and Meta-Analysis
Candow DG, Prokopidis K, Forbes SC, Rusterholz F, Campbell BI, Ostojic SM · 2023
- 28 Resistance Exercise and Creatine Supplementation on Fat Mass in Adults < 50 Years of Age: A Systematic Review and Meta-Analysis
Prokopidis K, Forbes S, Candow DG, Rusterholz F, Campbell B, Ostojic S · 2023
- 29 Efficacy of Creatine Supplementation Combined with Resistance Training on Muscle Strength and Muscle Mass in Older Females: A Systematic Review and Meta-Analysis
Dos Santos EEP, de Araújo RC, Candow DG, Forbes SC, Guijo JA, de Almeida Santana CC et al. · 2021
- 30 Creatine Supplementation During Resistance Training Does Not Lead to Greater Bone Mineral Density in Older Humans: A Brief Meta-Analysis
Forbes SC, Chilibeck PD, Candow DG · 2018
- 31 Impact of creatine supplementation alone or combined with exercise on inflammatory and clinical outcomes in chronic musculoskeletal pain treated in the rheumatological field: a systematic review
Salazar-Méndez J, Núñez-Cortés R, Salazar-Orellana C, Suso-Martí L, Calatayud J, Cuyul-Vásquez I et al. · 2026
- 32 Creatine Supplementation in Type 2 Diabetic Patients: A Systematic Review of Randomized Clinical Trials
Mancini de Sousa M, Nakata MTK, Baldini CES, de Oliveira-Sales EB, Boim MA, Martimbianco ALC et al. · 2022
- 33 The Effect of Creatine Monohydrate on Mental Disorders: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials: Effet du monohydrate de créatine sur les troubles mentaux : examen systématique des essais contrôlés à répartition aléatoire
Jeryous Fares B, Zhou C, Fabiano N, Wong S, Stubbs B, Shorr R et al. · 2026
- 34 The effect of creatine supplementation on kidney function: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Tsiaras A, Loufopoulos G, Theodoridis X, Liakopoulos V, Poulika KA, Chourdakis M · 2026
- 35 Does creatine affect lipid profile? a systematic review and meta-analysis of randomized placebo-controlled trials
Gimenez FVM, Pasternak N, Santesso L, da Silva LMA, Giotto LA, Candelero BM et al. · 2026
- 36 Methodological Approaches to Bioavailability of Oral Creatine in Randomized Controlled Trials: A Meta-Research Study
Bučević Popović V, Sovulj A, Raić S, Pezelj I, Bala MM, Puljak L · 2026
- 37 Creatine Supplementation in Endurance and Mixed-Sport Contexts: A Scoping Review of Performance, Recovery, and Body Composition
Wesołowski I, Dziensiewicz J, Langa D, Ziłkowski W, Karbowska J, Kochan Z · 2026
- 38 Effects of resistance training combined with creatine supplementation on muscle strength, physical function, and muscle mass in older adults: a systematic review and three-level meta-analysis
Yao L, Yang D, Gao J · 2026
- 39 Creatine Supplementation and Acute Sleep Deprivation: A Systematic Review of Cognitive, Psychomotor, and Mood Outcomes
Williams NB, Hurley RB, Cevallos ME · 2026
- 40 Evaluating the Safety of Creatine Monohydrate in Adolescents: A Systematic Review of Renal, Hepatic, and Cardiometabolic Outcomes
Rubinchuk A, Dulkoski Z, Persaud NA, Wallen M · 2026
- 41 Creatine supplementation and resistance training: a comparison between novice and experienced lifters - a systematic review and dose-response meta-analysis
Ashtary-Larky D, Mohammadi S, Hajizadeh L, Mousavi SAH, Forbes SC, Candow DG et al. · 2025
- 42 Does Creatine Supplementation Enhance Performance in Active Females? A Systematic Review
Tam R, Mitchell L, Forsyth A · 2025
- 43 Effects of creatine supplementation on muscle strength gains-a meta-analysis and systematic review
Zhang H, Lan T, Yan X, Gu H, Li Y, He E · 2025
- 44 Creatine Supplementation in Combat Sport Athletes: A Narrative Systematic Review
Ashtary-Larky D, Candow DG, Forbes SC, Hajizadeh L, Peacock CA, Kalman D et al. · 2025
- 45 The impact of nutritional intervention and resistance training on muscle strength and mass in healthy older adults-a comparative analysis
Ma Y, Yan R, Li Y, Li D, Sun X, Chen T et al. · 2025
- 46 Corrigendum: The effects of creatine supplementation on cognitive function in adults: a systematic review and meta-analysis
Xu C, Bi S, Zhang W, Luo L · 2025
- 47 Creatine Supplementation in Addition to Physical Exercise in the Treatment of Sarcopenia: A Metanalysis
Andrea P, Irene S, Maurizio B · 2025
- 48 Effect of creatine supplementation on kidney function: a systematic review and meta-analysis
Naeni EK, Eskandari M, Mortazavi M, Gholaminejad A, Karevan N · 2025
- 49 Creatine supplementation protocols with or without training interventions on body composition: a GRADE-assessed systematic review and dose-response meta-analysis
Pashayee-Khamene F, Heidari Z, Asbaghi O, Ashtary-Larky D, Goudarzi K, Forbes SC et al. · 2024
- 50 The Effect of Creatine Supplementation on Resistance Training-Based Changes to Body Composition: A Systematic Review and Meta-analysis
Desai I, Weweg MA, Jones MD, Clifford BK, Pandit A, Kaakoush NO et al. · 2024
- 51 Creatine supplementation research fails to support the theoretical basis for an effect on cognition: Evidence from a systematic review
McMorris T, Hale BJ, Pine BS, Williams TB · 2024
- 52 Creatine and improvement in cognitive function: Evaluation of a health claim pursuant to article 13(5) of regulation (EC) No 1924/2006
EFSA Panel on Nutrition, Novel Foods and Food Allergens (NDA), Turck D, Bohn T, Cámara M, Castenmiller J et al. · 2024
- 53 The Effects of Creatine Supplementation Combined with Resistance Training on Regional Measures of Muscle Hypertrophy: A Systematic Review with Meta-Analysis
Burke R, Piñero A, Coleman M, Mohan A, Sapuppo M, Augustin F et al. · 2023
- 54 Effects of creatine supplementation on memory in healthy individuals: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Prokopidis K, Giannos P, Triantafyllidis KK, Kechagias KS, Forbes SC, Candow DG · 2023

- 55 Creatine Supplementation for Muscle Growth: A Scoping Review of Randomized Clinical Trials from 2012 to 2021
Wu SH, Chen KL, Hsu C, Chen HC, Chen JY, Yu SY et al. · 2022
- 56 Short-Term Creatine Supplementation and Repeated Sprint Ability-A Systematic Review and Meta-Analysis
Glaister M, Rhodes L · 2022
- 57 Efficacy of Alternative Forms of Creatine Supplementation on Improving Performance and Body Composition in Healthy Subjects: A Systematic Review
Fazio C, Elder CL, Harris MM · 2022
- 58 Supplementation and Performance for Wheelchair Athletes: A Systematic Review
Bauermann A, de Sá KSG, Santos ZA, Costa E Silva AA · 2022
- 59 The Paradoxical Effect of Creatine Monohydrate on Muscle Damage Markers: A Systematic Review and Meta-Analysis
Doma K, Ramachandran AK, Boulossa D, Connor J · 2022
- 60 Meta-Analysis Examining the Importance of Creatine Ingestion Strategies on Lean Tissue Mass and Strength in Older Adults
Forbes SC, Candow DG, Ostojic SM, Roberts MD, Chilibeck PD · 2021
- 61 Creatine supplementation effect on recovery following exercise-induced muscle damage: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials
Jiaming Y, Rahimi MH · 2021
- 62 Creatine in Health and Disease
Kreider RB, Stout JR · 2021
- 63 Benefits of Creatine Supplementation for Vegetarians Compared to Omnivorous Athletes: A Systematic Review
Kaviani M, Shaw K, Chilibeck PD · 2020
- 64 The Additive Effects of Creatine Supplementation and Exercise Training in an Aging Population: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials
Stares A, Bains M · 2020
- 65 Effects of Creatine Supplementation on Athletic Performance in Soccer Players: A Systematic Review and Meta-Analysis
Mielgo-Ayuso J, Calleja-Gonzalez J, Marqués-Jiménez D, Caballero-García A, Córdova A, Fernández-Lázaro D · 2019
- 66 Effect of the Combination of Creatine Monohydrate Plus HMB Supplementation on Sports Performance, Body Composition, Markers of Muscle Damage and Hormone Status: A Systematic Review
Fernández-Landa J, Calleja-González J, León-Guereño P, Caballero-García A, Córdova A, Mielgo-Ayuso J · 2019
- 67 Creatine Supplementation and Upper Limb Strength Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis
Lanthers C, Pereira B, Naughton G, Trousselard M, Lesage FX, Dutheil F · 2017
- 68 The use of creatine supplements in the military
Havenetidis K · 2016
- 69 Creatine Supplementation and Lower Limb Strength Performance: A Systematic Review and Meta-Analyses
Lanthers C, Pereira B, Naughton G, Trousselard M, Lesage FX, Dutheil F · 2015
- 70 Creatine supplementation and aging musculoskeletal health
Candow DG, Chilibeck PD, Forbes SC · 2014
- 71 Effect of creatine monohydrate on clinical progression in patients with Parkinson disease: a randomized clinical trial
Writing Group for the NINDS Exploratory Trials in Parkinson Disease (NET-PD) Investigators, Kiebertz K, Tilley BC, Elm JJ, Babcock D, Hauser R et al. · 2015
- 72 Predictors of weight loss in early treated Parkinson's disease from the NET-PD LS-1 cohort
Willis AM, Li R, Pérez A, Ren X, Boyd J, NINDS NET-PD Investigators · 2017
- 73 Betaine and choline status modify the effects of folic acid and creatine supplementation on arsenic methylation in a randomized controlled trial of Bangladeshi adults
Bozack AK, Howe CG, Hall MN, Liu X, Slavkovich V, Ilievski V et al. · 2021
- 74 Folic acid supplementation enhances arsenic methylation: results from a folic acid and creatine supplementation randomized controlled trial in Bangladesh
Bozack AK, Hall MN, Liu X, Ilievski V, Lomax-Luu AM, Parvez F et al. · 2019
- 75 Folic Acid and Creatine as Therapeutic Approaches to Lower Blood Arsenic: A Randomized Controlled Trial
Peters BA, Hall MN, Liu X, Parvez F, Sanchez TR, van Geen A et al. · 2015
- 76 Supplementation with Folic Acid, but Not Creatine, Increases Plasma Betaine, Decreases Plasma Dimethylglycine, and Prevents a Decrease in Plasma Choline in Arsenic-Exposed Bangladeshi Adults
Hall MN, Howe CG, Liu X, Caudill MA, Malysheva O, Ilievski V et al. · 2016
- 77 The CREST-E study of creatine for Huntington disease: A randomized controlled trial
Hersch SM, Schifitto G, Oakes D, Bredlau AL, Meyers CM, Nahin R et al. · 2017
- 78 Few adverse effects of long-term creatine supplementation in a placebo-controlled trial
Groeneveld GJ, Beijer C, Veldink JH, Kalmijn S, Wokke JH, van den Berg LH · 2005
- 79 The effects of creatine supplementation on cognitive performance-a randomised controlled study
Sandkühler JF, Kersting X, Faust A, Königs EK, Altman G, Ettinger U et al. · 2023
- 80 Effects of high-load, velocity-intentional variable resistance training combined with creatine supplementation on neuroplasticity, oxidative stress, inflammation, physical function, cognitive performance and quality of life in older adults: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Fernandez-Garrido J, Martin EG, Saez-Berlanga A, Gargallo-Bayo P, Gene-Morales J, Alix-Fages C et al. · 2026
- 81 Effects of Complementary Creatine Monohydrate and Physical Training on Inflammatory and Endothelial Dysfunction Markers Among Heart Failure Patients
Hemati F, Rahmani A, Asadollahi K, Soleimannejad K, Khalighi Z · 2016
- 82 Does brain creatine content rely on exogenous creatine in healthy youth? A proof-of-principle study
Merege-Filho CA, Otaduy MC, de Sá-Pinto AL, de Oliveira MO, de Souza Gonçalves L, Hayashi AP et al. · 2017
- 83 Creatine supplementation alters homocysteine level in resistance trained men
Bereket-Yücel S · 2015
- 84 Comparison of creatine monohydrate and carbohydrate supplementation on repeated jump height performance
Koenig CA, Benardot D, Cody M, Thompson WR · 2008
- 85 Effects of Creatine Monohydrate Augmentation on Brain Metabolic and Network Outcome Measures in Women With Major Depressive Disorder
Yoon S, Kim JE, Hwang J, Kim TS, Kang HJ, Namgung E et al. · 2016
- 86 Creatine supplementation modifies fat deposition in arm and leg tissues in individuals with Down syndrome
Ferreira AB, Pinto LCC, Taira NMU, Batista VCS, Matuoka CSL, Pinheiro LDF et al. · 2026
- 87 Creatine supplementation elicits greater muscle hypertrophy in upper than lower limbs and trunk in resistance-trained men
Nunes JP, Ribeiro AS, Schoenfeld BJ, Tomeleri CM, Avelar A, Trindade MC et al. · 2017
- 88 Creatine supplementation and multiple sprint running performance
Glaister M, Lockey RA, Abraham CS, Staerck A, Goodwin JE, McInnes G · 2006
- 89 Additional Benefits of Creatine Supplementation with Physical Therapy and Resistance Exercise in Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial
Osama M, Afridi S, Bonnechère B · 2025
- 90 The Effects of Creatine Monohydrate Supplementation on Recovery from Eccentric Exercise-Induced Muscle Damage: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial Considering Sex and Age Differences
Yamaguchi S, Inami T, Nishioka T, Morito A, Ishiyama K, Murayama M · 2025
- 91 Lowering plasma S-Adenosylhomocysteine (SAH) in healthy adults with elevated SAH and normal homocysteine using nutritional supplementation
Pohl F, Dominique A, Dufour J, Wang J, Lin XL, Sharif B et al. · 2025
- 92 Acute creatine supplementation enhances technical performance in adolescent basketball players under cognitive-motor dual-task condition
Wu J, Qiu P, Li Y · 2025
- 93 Can Creatine Supplementation Improve Body Composition and Objective Physical Function in Rheumatoid Arthritis Patients? A Randomized Controlled Trial
Wilkinson TJ, Lemmey AB, Jones JG, Sheikh F, Ahmad YA, Chitale S et al. · 2016
- 94 Creatine fails to augment the benefits from resistance training in patients with HIV infection: a randomized, double-blind, placebo-controlled study
Sakkas GK, Mulligan K, Dasilva M, Doyle JW, Khatami H, Schleich T et al. · 2009
- 95 Effect of low-dose, short-duration creatine supplementation on anaerobic exercise performance
Hoffman JR, Stout JR, Falvo MJ, Kang J, Ratamess NA · 2005
- 96 The Effects of Creatine Monohydrate Loading on Exercise Recovery in Active Women throughout the Menstrual Cycle
Gordon AN, Moore SR, Patterson ND, Hostetter ME, Cabre HE, Hirsch KR et al. · 2023
- 97 Creatine monohydrate and conjugated linoleic acid improve strength and body composition following resistance exercise in older adults
Tarnopolsky M, Zimmer A, Paikin J, Safdar A, Safdar A, Aboud A et al. · 2007
- 98 A buffered form of creatine does not promote greater changes in muscle creatine content, body composition, or training adaptations than creatine monohydrate
Jagim AR, Oliver JM, Sanchez A, Galvan E, Fluckey J, Riechman S et al. · 2012
- 99 A randomized, double-blind, placebo-controlled, proof-of-concept trial of creatine monohydrate as adjunctive treatment for bipolar depression
Tonio RA, Silva M, Fernandes BFB, Amaral JAMS, Dias RDS, Lafer B · 2018
- 100 Effects of creatine monohydrate timing on resistance training adaptations and body composition after 8 weeks in male and female collegiate athletes
Dinan NE, Hagele AM, Jagim AR, Miller MG, Kerkick CM · 2022
- 101 Creatine monohydrate supplementation does not increase muscle strength, lean body mass, or muscle phosphocreatine in patients with myotonic dystrophy type 1
Tarnopolsky M, Mahoney D, Thompson T, Naylor H, Doherty TJ · 2004
- 102 The effects of phosphocreatine disodium salts plus blueberry extract supplementation on muscular strength, power, and endurance
Anders JPV, Neltner TJ, Smith RW, Keller JL, Housh TJ, Daugherty FJ et al. · 2021
- 103 Effect of creatine monohydrate in improving cellular energetics and muscle strength in ambulatory Duchenne muscular dystrophy patients: a randomized, placebo-controlled 31P MRS study
Banerjee B, Sharma U, Balasubramanian K, Kalavani M, Kalra V, Jagannathan NR · 2010
- 104 Enhanced Absorption and Safety of MuscleBlaze CreAMP™: A Comparative Analysis With Regular Micronized Creatine Monohydrate in Healthy Male Adults
Trehan A, Anand R, Kumari P, Singh H, Soni N, Madan R et al. · 2025
- 105 Effects of creatine monohydrate supplementation on exercise-induced apoptosis in athletes: A randomized, double-blind, and placebo-controlled study
Rahimi R, Mirzaei B, Rahmani-Nia F, Salehi Z · 2015
- 106 Combined creatine and HMB co-supplementation improves functional strength independent of muscle mass in physically active older adults: a randomized crossover trial
Ramos-Hernández R, Miguel-Ortega Á, Martínez-Ferrán M, Fernández-Lázaro D, Busto N, Mielgo-Ayuso J · 2026
- 107 Creatine supplementation does not add to resistance training effects in prostate cancer patients under androgen deprivation therapy: A double-blind randomized trial
Fairman CM, Kendall KL, Newton RU, Hart NH, Taaffe DR, Lopez P et al. · 2025
- 108 Creatine Loading Does Not Preserve Muscle Mass or Strength During Leg Immobilization in Healthy, Young Males: A Randomized Controlled Trial
Backx EMP, Hangelbroek R, Snijders T, Verschijden ML, Verdijs LB, de Groot LCPGM et al. · 2017
- 109 The effects of creatine ethyl ester supplementation combined with heavy resistance training on body composition, muscle performance, and serum and muscle creatine levels
Spillane M, Schoch R, Cooke M, Harvey T, Greenwood M, Kreider R et al. · 2009
- 110 Creatine Monohydrate Supplementation, but not Creatyl-L-Leucine, Increased Muscle Creatine Content in Healthy Young Adults: A Double-Blind Randomized Controlled Trial
Askow AT, Paulussen KJM, McKenna CF, Salvador AF, Scaroni SE, Hamann JS et al. · 2022
- 111 Long-Term Effect of Combination of Creatine Monohydrate Plus β -Hydroxy β -Methylbutyrate (HMB) on Exercise-Induced Muscle Damage and Anabolic/Catabolic Hormones in Elite Male Endurance Athletes
Fernández-Landa J, Fernández-Lázaro D, Calleja-González J, Caballero-García A, Córdova A, León-Guereño P et al. · 2020
- 112 Effect of Ten Weeks of Creatine Monohydrate Plus HMB Supplementation on Athletic Performance Tests in Elite Male Endurance Athletes
Fernández-Landa J, Fernández-Lázaro D, Calleja-González J, Caballero-García A, Córdova Martínez A, León-Guereño P et al. · 2020
- 113 Examining the feasibility and preliminary effects of resistance exercise training and creatine supplementation in individuals treated for colorectal cancer
Fairman CM, Brooks AM, Candow DG, Jackson KE, Bottone G, Scott B et al. · 2026

- 114 **Effect of creatine supplementation on muscle damage and repair following eccentrically-induced damage to the elbow flexor muscles**
McKinnon NB, Graham MT, Tidius PM · 2012
- 115 **The Effect of a Multi-ingredient Supplement on Resistance Training-induced Adaptations**
Wageh M, Fortino SA, McClory C, Kumbhare D, Phillips SM, Parise G · 2021
- 116 **Effects of creatine supplementation on oxidative stress profile of athletes**
Percário S, Domingues SP, Teixeira LF, Vieira JL, de Vasconcelos F, Ciarrocchi DM et al. · 2012
- 117 **Comparative Effects of Guanidinoacetic Acid and Creatine on Body Composition, Muscle Strength, and Protein Metabolism Biomarkers in Older Adults: A Randomized Exploratory Pilot Trial**
Todorovic N, Nedeljkovic D, Korovljev D, Stajer V, Prémusz V, Ács P et al. · 2026
- 118 **Gastrointestinal and Fluid Retention Symptoms Associated with Creatine Monohydrate With and Without Loading Dose Over 28 Days of Supplementation**
Wagner JC, Faulkner M, Faulkner W, Mullins F · 2025
- 119 **High-dose short-term creatine supplementation without beneficial effects in professional cyclists: a randomized controlled trial**
Barranco-Gil D, Alejo LB, Revuelta C, Górriz M, Pagola I, Ozcoidi LM et al. · 2024
- 120 **The effects of creatine monohydrate loading on anaerobic performance and one-repetition maximum strength**
Zuniga JM, Housh TJ, Camic CL, Hendrix CR, Mielke M, Johnson GO et al. · 2012
- 121 **Creatine supplementation post-exercise does not enhance training-induced adaptations in middle to older aged males**
Cooke MB, Brabham B, Buford TW, Shelmadine BD, McPheeters M, Hudson GM et al. · 2014
- 122 **Acute effects of a commercially-available pre-workout supplement on markers of training: a double-blind study**
Outlaw JJ, Wilborn CD, Smith-Ryan AE, Hayward SE, Urbina SL, Taylor LW et al. · 2014
- 123 **Resistance training with creatine monohydrate improves upper-body strength in patients with Parkinson disease: a randomized trial**
Hass CJ, Collins MA, Juncos JL · 2007
- 124 **Impact of Short-Term Creatine Supplementation on Muscular Performance among Breast Cancer Survivors**
Parsowith EJ, Stock MS, Kocuba O, Schumpp A, Jackson K, Brooks AM et al. · 2024
- 125 **Creatine supplementation does not alter the creatine kinase response to eccentric exercise in healthy adults on atorvastatin**
Taylor BA, Panza G, Ballard KD, White CM, Thompson PD · 2018
- 126 **No effect of creatine monohydrate supplementation on inflammatory and cartilage degradation biomarkers in individuals with knee osteoarthritis**
Cornish SM, Peeler JD · 2018
- 127 **Creatine Supplementation Supports the Rehabilitation of Adolescent Fin Swimmers in Tendon Overuse Injury Cases**
Juhasz I, Kopkane JP, Hajdu P, Szalay G, Kopper B, Tihanyi J · 2018
- 128 **Cognitive effects of creatine monohydrate adjunctive therapy in patients with bipolar depression: Results from a randomized, double-blind, placebo-controlled trial**
Toniolo RA, Fernandes FBF, Silva M, Dias RDS, Lafer B · 2017
- 129 **Effect of Multi-Ingredient Preworkout Supplementation on Repeated Sprint Performance in Recreationally Active Men and Women**
Gonzalez AM, Pinzone AG, Bram J, Salisbury JL, Lee S, Mangine GT · 2020
- 130 **Feasibility, safety and tolerability of intradialytic creatine supplementation in hemodialysis: A double-blind, randomized, placebo-controlled pilot study**
Doornbos CSE, van der Veen Y, Post A, Jonker J, Knobbe TJ, Kremer D et al. · 2026
- 131 **Effects of Oral Creatine Supplementation on Power Output during Repeated Treadmill Sprinting**
Bogdanis GC, Nevill ME, Aphasidis G, Stavrinou PS, Jenkins DG, Giannaki CD et al. · 2022
- 132 **The effects of 8-week creatine supplementation with and without ubiquinol on sperm quality biomarkers in normospermic and oligospermic men: A randomized controlled pilot trial**
Nedeljkovic D, Todorovic N, Javorac D, Baltic S, Vranes M, Panic J et al. · 2026
- 133 **Muscle creatine levels and sprint performance in young adult vegans and vegetarians after 7 days of creatine monohydrate supplementation**
Bonne TC, Arthemalle V, Doherty CS, Andersen AB, Beijder J, Ehlers T et al. · 2025
- 134 **Efficacy and safety of creatine supplementation in childhood-onset systemic lupus erythematosus: a randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover trial**
Hayashi AP, Solis MY, Sapientza MT, Otaduy MC, de Sá Pinto AL, Silva CA et al. · 2014
- 135 **Effects of Creatine Monohydrate Loading on Sleep Metrics, Physical Performance, Cognitive Function, and Recovery in Physically Active Men: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Crossover Trial**
Ben Maaoui K, Delleli S, Mahdi N, Jebabli A, Del Coso J, Chtourou H et al. · 2025
- 136 **Guanidinoacetic acid with creatine compared with creatine alone for tissue creatine content, hyperhomocysteinemia, and exercise performance: A randomized, double-blind superiority trial**
Semeredi S, Stajer V, Ostojic J, Vranes M, Ostojic SM · 2019
- 137 **Creatine monohydrate supplementation on lower-limb muscle power in Brazilian elite soccer players**
Claudio JG, Mezêncio B, Amaral S, Zanetti V, Benatti F, Roschel H et al. · 2014
- 138 **Creatine supplementation does not affect clinical health markers in football players**
Cancela P, Ohanian C, Cuiñho E, Hackney AC · 2008
- 139 **Effects of six-month creatine supplementation on patient- and clinician-reported outcomes, and tissue creatine levels in patients with post-COVID-19 fatigue syndrome**
Slankamenac J, Ranisavljev M, Todorovic N, Ostojic J, Stajer V, Ostojic SM · 2023
- 140 **Effect of creatine supplementation on jumping performance in elite volleyball players**
Lamontagne-Lacasse M, Nadon R, Goulet E DB · 2011
- 141 **Global and targeted gene expression and protein content in skeletal muscle of young men following short-term creatine monohydrate supplementation**
Safdar A, Safdar A, Yardley NJ, Snow R, Melov S, Tarnopolsky MA · 2008
- 142 **Creatine use and exercise heat tolerance in dehydrated men**
Watson G, Casa DJ, Fiala KA, Hile A, Roti MW, Healey JC et al. · 2006
- 143 **Acute Creatine Ingestion Before Resistance Training Enhances Strength Performance More than Ingestion During or After Training: A Randomized Crossover Pilot Trial**
Ben Maaoui K, Delleli S, Jebabli A, Mahdi N, Del Coso J, Chtourou H et al. · 2026
- 144 **Short-Term Creatine Loading Improves Total Work and Repetitions to Failure but Not Load-Velocity Characteristics in Strength-Trained Men**
Feuerbacher JF, von Schöning V, Melcher J, Notbohm HL, Freitag N, Schumann M · 2021
- 145 **Effects of Creatine Supplementation on Lower-Limb Muscle Endurance Following an Acute Bout of Aerobic Exercise in Young Men**
Vieira IP, de Paula AG, Gentil P, Pichard C, Candow DG, Pimentel GD · 2020
- 146 **Short-term creatine supplementation enhances strength, reduces fatigue, and accelerates recovery in resistance-trained athletes: a double-blind, randomized, crossover trial**
Salem A, Ammar A, Kerkeni M, Boujelbane MA, Merve Uyar A, Moritz Köbel L et al. · 2025
- 147 **Searching for a better formulation to enhance muscle bioenergetics: A randomized controlled trial of creatine nitrate plus creatinine vs. creatine nitrate vs. creatine monohydrate in healthy men**
Ostojic SM, Stajer V, Vranes M, Ostojic J · 2019
- 148 **Plasma Creatine Kinetics After Ingestion of Microencapsulated Creatine Monohydrate with Enhanced Stability in Aqueous Solutions**
Hone M, Kent RM, Scotto di Palumbo A, Bleiel SB, De Vito G, Egan B · 2017
- 149 **Effects of short-term ingestion of Russian Tarragon prior to creatine monohydrate supplementation on whole body and muscle creatine retention and anaerobic sprint capacity: a preliminary investigation**
Oliver JM, Jagim AR, Pischel I, Jäger R, Purpura M, Sanchez A et al. · 2014
- 150 **Creatine monohydrate treatment alleviates muscle cramps associated with haemodialysis**
Chang CT, Wu CH, Yang CW, Huang JY, Wu MS · 2002
- 151 **Effects of Creatine and Sodium Bicarbonate Coingestion on Multiple Indices of Mechanical Power Output During Repeated Wingate Tests in Trained Men**
Griffen C, Rogerson D, Ranchordas M, Ruddock A · 2015
- 152 **Effects of Creatine Supplementation and Progressive Resistance Training in Stroke Survivors**
Butchart S, Candow DG, Forbes SC, Mang CS, Gordon JJ, Ko J et al. · 2022
- 153 **Combined creatine and β -hydroxy- β -methylbutyrate supplementation with integral conditioning exercise enhances functional performance and metabolic health in physically active older adults: A randomized controlled crossover trial**
Ramos-Hernández R, Busto N, Miguel-Ortega Á, Martínez-Ferrán M, Santamaría-Peláez M, Saiz-Rodríguez M et al. · 2026
- 154 **Synergistic effects of creatine, carbs, protein on repeated sprint performance**
Wang Y, Wei H, Cheng X, Chen Z · 2026
- 155 **Does creatine supplementation improve strength and power in physically active individuals on a vegan diet? a randomized, triple-blind, placebo-controlled trial**
López-Moreno M, Muñoz A, Aguilar-Navarro M, Gutiérrez-Hellin J, Franco-Andrés A, López-López P et al. · 2026
- 156 **Creatine supplementation on fatigue related to post-COVID-19 condition-fatigue study: a randomized controlled trial**
Dos Santos MSC, Dorna MS, Costa AF, Franco EAT, Bassani I, Geronutti J et al. · 2026
- 157 **Comparative Efficacy and Pharmacokinetic Parameters of Micronized Creatine Monohydrate (KleanCREATINE™) in Active Men: A Randomized, Controlled Clinical Study**
Aggarwal P, Aggarwal R · 2026
- 158 **Efficacy and safety profile of oral creatine monohydrate in add-on to cognitive-behavioural therapy in depression: An 8-week pilot, double-blind, randomised, placebo-controlled feasibility and exploratory trial in an under-resourced area**
Sherpa NN, De Giorgi R, Ostinelli EG, Choudhury A, Dolma T, Dorjee S · 2025
- 159 **Effect of creatine monohydrate on motor function in children with facioscapulohumeral muscular dystrophy: A multicenter, randomized, double-blind placebo-controlled crossover trial**
Woodcock IR, de Valle K, Cairns A, Davidson ZE, Kean M, Varma N et al. · 2025
- 160 **Acute effects of beetroot juice vs. creatine supplementation on maximal strength, autonomic regulation, and muscle oxygenation during incremental resistance exercise**
Salem A, Ammar A, Kerkeni M, Ali Boujelbane M, Merve Uyar A, Moritz Köbel L et al. · 2025
- 161 **Effects of a Low Dose of Orally Administered Creatine Monohydrate on Post-Fatigue Muscle Power in Young Soccer Players**
Huerta Ojeda Á, Jofré-Saldía E, Torres-Banduc M, Galdames Maliqueo S, Barahona-Fuentes G, Cofré Acevedo C et al. · 2024
- 162 **Short term creatine loading improves strength endurance even without changing maximal strength, RPE, fatigue index, blood lactate, and mode state**
Furtado ETF, Oliveira JPL, Pereira ISB, Veiga EP, Silva SFD, Abreu WC · 2024
- 163 **The Effect of Prior Creatine Intake for 28 Days on Accelerated Recovery from Exercise-Induced Muscle Damage: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial**
Yamaguchi S, Inami T, Ishida H, Morito A, Yamada S, Nagata N et al. · 2024
- 164 **Creatine Improves Total Sleep Duration Following Resistance Training Days versus Non-Resistance Training Days among Naturally Menstruating Females**
Aguilar Bonfim Cruz AJ, Brooks SJ, Kleinkopf K, Brush CJ, Irwin GL, Schwartz MG et al. · 2024
- 165 **Effects of acute creatine supplementation on cardiac and vascular responses in older men; a randomized controlled trial**
Aron A, Landrum EJ, Schneider AD, Via M, Evans L, Rawson ES · 2024
- 166 **No additive effect of creatine, caffeine, and sodium bicarbonate on intense exercise performance in endurance-trained individuals**
Moesgaard L, Jessen S, Christensen PM, Bangsbo J, Hostrup M · 2024
- 167 **Influence of cREatine Supplementation on mUScle Mass and Strength After Stroke (ICaRUS Stroke Trial): A Randomized Controlled Trial**
Souza JT, Minicucci MF, Ferreira NC, Polegato BF, Okoshi MP, Modolo GP et al. · 2024
- 168 **Effect of Creatine Monohydrate Supplementation on Macro- and Microvascular Endothelial Function in Older Adults: A Pilot Study**
Clarke HE, Akhavan NS, Behl TA, Ormsbee MJ, Hickner RC · 2024
- 169 **Eight-Week Creatine-Glucose Supplementation Alleviates Clinical Features of Long COVID**
Slankamenac J, Ranisavljev M, Todorovic N, Ostojic J, Stajer V, Candow DG et al. · 2024
- 170 **Supplementing With Which Form of Creatine (Hydrochloride or Monohydrate) Alongside Resistance Training Can Have More Impacts on Anabolic/Catabolic Hormones, Strength and Body Composition?**
Eghbali E, Arazí H, Suzuki K · 2024
- 171 **A Randomized Controlled Trial of Changes in Fluid Distribution across Menstrual Phases with Creatine Supplementation**
Moore SR, Gordon AN, Cabre HE, Hackney AC, Smith-Ryan AE · 2023
- 172 **Dose-Response of Creatine Supplementation on Cognitive Function in Healthy Young Adults**
Moriarty T, Bourbeau K, Dorman K, Runyon L, Glaser N, Brandt J et al. · 2023
- 173 **Creatine monohydrate supplementation changes total body water and DXA lean mass estimates in female collegiate dancers**
Brooks SJ, Candow DG, Roe AJ, Fehrenkamp BD, Wilk VC, Bailey JP et al. · 2023

- 174 Creatine supplementation combined with blood flow restriction training enhances muscle thickness and performance: a randomized, placebo-controlled, and double-blind study
Sousa-Silva R, Cholewa JM, Pessôa KA, Xia Z, Lauver JD, Rossi FE et al. · 2023
- 175 Effects of Creatine Supplementation after 20 Minutes of Recovery in a Bench Press Exercise Protocol in Moderately Physically Trained Men
Maicas-Pérez L, Hernández-Lougedo J, Heredia-Elvar JR, Pedayué-Rueda B, Cañuelo-Márquez AM, Barba-Ruiz M et al. · 2023
- 176 Effects of Creatine and Caffeine Supplementation During Resistance Training on Body Composition, Strength, Endurance, Rating of Perceived Exertion and Fatigue in Trained Young Adults
Pakulak A, Candow DG, Totosy de Zepetnek J, Forbes SC, Basta D · 2022
- 177 The Effect of 4-Week Creatine Supplementation on Lipid Profile in Older Adults
· 2022
- 178 Supplement-based nutritional strategies to tackle frailty: A multifactorial, double-blind, randomized placebo-controlled trial
Roschel H, Hayashi AP, Fernandes AL, Jambassi-Filho JC, Hevia-Larrain V, de Capitani M et al. · 2021
- 179 Efficacy of Creatine Supplementation and Resistance Training on Area and Density of Bone and Muscle in Older Adults
Candow DG, Chilibeck PD, Gordon JJ, Kontulainen S · 2021
- 180 Effect of 12 months of creatine supplementation and whole-body resistance training on measures of bone, muscle and strength in older males
Candow DG, Chilibeck PD, Gordon J, Vogt E, Landeryou T, Kaviani M et al. · 2021
- 181 The Effect of Creatine Supplementation on Muscle Function in Childhood Myositis: A Randomized, Double-blind, Placebo-controlled Feasibility Study
Dover S, Stephens S, Schneiderman JE, Pullenayegum E, Wells GD, Levy DM et al. · 2021
- 182 Effect of Creatine Supplementation on Functional Capacity and Muscle Oxygen Saturation in Patients with Symptomatic Peripheral Arterial Disease: A Pilot Study of a Randomized, Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial
Domingues WJR, Ritti-Dias RM, Cucato GG, Wolosker N, Zerati AE, Puech-Leão P et al. · 2021
- 183 Timing of creatine supplementation does not influence gains in unilateral muscle hypertrophy or strength from resistance training in young adults: a within-subject design
Forbes SC, Krentz JR, Candow DG · 2021
- 184 Short-Term Creatine Supplementation May Alleviate the Malnutrition-Inflammation Score and Lean Body Mass Loss in Hemodialysis Patients: A Pilot Randomized Placebo-Controlled Trial
Marini ACB, Motobu RD, Freitas ATV, Mota JF, Wall BT, Pichard C et al. · 2020
- 185 Does Creatine Supplementation Affect Renal Function in Patients with Peripheral Artery Disease? A Randomized, Double Blind, Placebo-controlled, Clinical Trial
Domingues WJR, Ritti-Dias RM, Cucato GG, Wolosker N, Zerati AE, Puech-Leão P et al. · 2020
- 186 Creatine supplementation does not promote additional effects on inflammation and insulin resistance in older adults: A pilot randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Oliveira CLP, Antunes BMM, Gomes AC, Lira FS, Pimentel GD, Boulé NG et al. · 2020
- 187 Effects of Creatine Supplementation during Resistance Training Sessions in Physically Active Young Adults
Mills S, Candow DG, Forbes SC, Neary JP, Ormsbee MJ, Antonio J · 2020
- 188 Creatine Supplementation (3 g/d) and Bone Health in Older Women: A 2-Year, Randomized, Placebo-Controlled Trial
Sales LP, Pinto AJ, Rodrigues SF, Alvarenga JC, Gonçalves N, Sampaio-Barros MM et al. · 2020
- 189 Novel renal biomarkers show that creatine supplementation is safe: a double-blind, placebo-controlled randomized clinical trial
de Oliveira Vilar Neto J, da Silva CA, Meneses GC, Pinto DV, Brito LC, da Cruz Fonseca SG et al. · 2020
- 190 Creatine supplementation attenuates the rate of fatigue development during intermittent isometric exercise performed above end-test torque
Abdalla LHP, Broxterman RM, Greco CC, Denadai BS · 2020
- 191 Effect of pre-exercise and post-exercise creatine supplementation on bone mineral content and density in healthy aging adults
Candow DG, Forbes SC, Vogt E · 2019
- 192 Effect of Creatine Supplementation Dosing Strategies on Aging Muscle Performance
Chami J, Candow DG · 2019
- 193 Effects of high-velocity resistance training and creatine supplementation in untrained healthy aging males
Bernat P, Candow DG, Gryzb K, Butchart S, Schoenfeld BJ, Bruno P · 2019
- 194 Creatine electrolyte supplement improves anaerobic power and strength: a randomized double-blind control study
Hummer E, Suprak DN, Buddhadev HH, Brilla L, San Juan JG · 2019
- 195 Changing to a vegetarian diet reduces the body creatine pool in omnivorous women, but appears not to affect carnitine and carnitine homeostasis: a randomised trial
Blancquaert L, Baguet A, Bex T, Volckaert A, Everaert I, Delanghe J et al. · 2018
- 196 Influence of Creatine Supplementation on Apoptosis Markers After Downhill Running in Middle-Aged Men: A Crossover Randomized, Double-Blind, and Placebo-Controlled Study
Sheikholeslami-Vatani D, Faraji H · 2018
- 197 Supplementation with Qter® and Creatine improves functional performance in COPD patients on long term oxygen therapy
De Benedetto F, Pastorelli R, Ferrario M, de Blasio F, Marinari S, Brunelli L et al. · 2018
- 198 Effect of low dose, short-term creatine supplementation on muscle power output in elite youth soccer players
Yáñez-Silva A, Buzzachera CF, Piçarro IDC, Januario RSB, Ferreira LHB, McNulty SR et al. · 2017
- 199 Effect of creatine supplementation and drop-set resistance training in untrained aging adults
Johannsmeyer S, Candow DG, Brahmms CM, Michel D, Zello GA · 2016
- 200 Impact of creatine supplementation in combination with resistance training on lean mass in the elderly
Pinto CL, Botelho PB, Carneiro JA, Mota JF · 2016
- 201 Efficacy and safety of creatine supplementation in juvenile dermatomyositis: A randomized, double-blind, placebo-controlled crossover trial
Solis MY, Hayashi AP, Artioli GG, Roschel H, Sapienza MT, Otaduy MC et al. · 2016
- 202 Creatine supplementation does not alter neuromuscular recovery after eccentric exercise
Boyчук KE, Lanovaz JL, Krentz JR, Lishchynsky JT, Candow DG, Farthing JP · 2016
- 203 Effects of creatine supplementation along with resistance training on urinary formaldehyde and serum enzymes in wrestlers
Nasser A, Jafari A · 2016
- 204 Creatine target engagement with brain bioenergetics: a dose-ranging phosphorus-31 magnetic resonance spectroscopy study of adolescent females with SSRI-resistant depression
Kondo DG, Forrest LN, Shi X, Sung YH, Hellem TL, Huber RS et al. · 2016
- 205 Effects of long-term low-dose dietary creatine supplementation in older women
Lobo DM, Tritto AC, da Silva LR, de Oliveira PB, Benatti FB, Roschel H et al. · 2015
- 206 Strategic creatine supplementation and resistance training in healthy older adults
Candow DG, Vogt E, Johannsmeyer S, Forbes SC, Farthing JP · 2015
- 207 The effects of beta alanine plus creatine administration on performance during repeated bouts of supramaximal exercise in sedentary men
Okudan N, Belviranli M, Pepe H, Gökbel H · 2015
- 208 The effects of polyethylene glycosylated creatine supplementation on anaerobic performance measures and body composition
Camic CL, Housh TJ, Zuniga JM, Traylor DA, Bergstrom HC, Schmidt RJ et al. · 2014
- 209 Comparison of creatine supplementation before versus after supervised resistance training in healthy older adults
Candow DG, Zello GA, Ling B, Farthing JP, Chilibeck PD, McLeod K et al. · 2014
- 210 Effects of 28 days of beta-alanine and creatine supplementation on muscle carnitine, body composition and exercise performance in recreationally active females
Kresta JY, Oliver JM, Jagim AR, Fluckey J, Riechman S, Kelly K et al. · 2014
- 211 Creatine supplementation and resistance training in vulnerable older women: a randomized double-blind placebo-controlled clinical trial
Gualano B, Macedo AR, Alves CR, Roschel H, Benatti FB, Takayama L et al. · 2014
- 212 PRECREST: a phase II prevention and biomarker trial of creatine in at-risk Huntington disease
Rosas HD, Doros G, Gevorkian S, Malarick K, Reuter M, Couto JP et al. · 2014
- 213 Creatine supplementation associated or not with strength training upon emotional and cognitive measures in older women: a randomized double-blind study
Alves CR, Mereghe Filho CA, Benatti FB, Brucki S, Pereira RM, de Sá Pinto AL et al. · 2013
- 214 Long-term creatine supplementation improves muscular performance during resistance training in older women
Aguilar AF, Januário RS, Junior RP, Gerage AM, Pina FL, do Nascimento MA et al. · 2013
- 215 Effects of creatine supplementation on oxidative stress and inflammatory markers after repeated-sprint exercise in humans
Deminice R, Rosa FT, Franco GS, Jordao AA, de Freitas EC · 2013
- 216 Creatine supplementation in fibromyalgia: a randomized, double-blind, placebo-controlled trial
Alves CR, Santiago BM, Lima FR, Otaduy MC, Calich AL, Tritto AC et al. · 2013
- 217 Does long-term creatine supplementation impair kidney function in resistance-trained individuals consuming a high-protein diet?
Lugaresi R, Leme M, de Salles Painelli V, Murai IH, Roschel H, Sapienza MT et al. · 2013
- 218 Effects of 8 weeks of Xpand® 2X pre workout supplementation on skeletal muscle hypertrophy, lean body mass, and strength in resistance trained males
Lowery RP, Joy JM, Dudeck JE, Oliveira de Souza E, McCleary SA, Wells S et al. · 2013
- 219 A randomized, double-blind placebo-controlled trial of oral creatine monohydrate augmentation for enhanced response to a selective serotonin reuptake inhibitor in women with major depressive disorder
Lyoo IK, Yoon S, Kim TS, Hwang J, Kim JE, Won W et al. · 2012
- 220 Influence of creatine supplementation on the functional capacity of patients with heart failure
Carvalho AP, Rassi S, Fontana KE, Correia Kde S, Feitosa RH · 2012
- 221 Effects of creatine supplementation in Rett syndrome: a randomized, placebo-controlled trial
Freilinger M, Dunkler D, Lanator I, Item CB, Mühl A, Fowler B et al. · 2011
- 222 Creatine supplementation does not augment muscle carnitine content in type 2 diabetic patients
Gualano B, Lugaresi R, de Salles Painelli V, Queiroz AC, Artioli G, Roschel H et al. · 2011
- 223 Conjugated linoleic acid combined with creatine monohydrate and whey protein supplementation during strength training
Cornish SM, Candow DG, Jantz NT, Chilibeck PD, Little JP, Forbes S et al. · 2009
- 224 The effects of creatine monohydrate supplementation with and without D-pinitol on resistance training adaptations
Kerksick CM, Wilborn CD, Campbell WI, Harvey TM, Marcello BM, Roberts MD et al. · 2009
- 225 Effects of creatine monohydrate and polyethylene glycosylated creatine supplementation on muscular strength, endurance, and power output
Herda TJ, Beck TW, Ryan ED, Smith AE, Walter AA, Hartman MJ et al. · 2009
- 226 Creatine monohydrate in ALS: effects on strength, fatigue, respiratory status and ALSFRS
Rosenfeld J, King RM, Jackson CE, Bedlack RS, Barohn RJ, Dick A et al. · 2008
- 227 Effects of 28 days of beta-alanine and creatine monohydrate supplementation on aerobic power, ventilatory and lactate thresholds, and time to exhaustion
Zoeller RF, Stout JR, O'kroy JA, Torok DJ, Mielke M · 2007
- 228 Effects of twenty-eight days of beta-alanine and creatine monohydrate supplementation on the physical working capacity at neuromuscular fatigue threshold
Stout JR, Cramer JT, Mielke M, O'Kroy J, Torok DJ, Zoeller RF · 2006
- 229 Creatine monohydrate supplementation does not improve functional recovery after total knee arthroplasty
Roy BD, de Beer J, Harvey D, Tarnopolsky MA · 2005
- 230 Creatine monohydrate and resistance training increase bone mineral content and density in older men
Chilibeck PD, Chrusch MJ, Chad KE, Shawn Davison K, Burke DG · 2005
- 231 Creatine monohydrate enhances strength and body composition in Duchenne muscular dystrophy
Tarnopolsky MA, Mahoney DJ, Vajsar J, Rodriguez C, Doherty TJ, Roy BD et al. · 2004
- 232 Creatine supplementation and performance in 6 consecutive 60 meter sprints
Javierre C, Barbany JR, Bonjorn VM, Lizárraga MA, Ventura JL, Segura R · 2004
- 233 The effects of 8 weeks of creatine monohydrate and glutamine supplementation on body composition and performance measures
Lehmkuhl M, Malone M, Justice B, Trone G, Pistilli E, Vinci D et al. · 2003
- 234 Influence of creatine monohydrate ingestion on muscle metabolites and intense exercise capacity in individuals with multiple sclerosis
Lambert CP, Archer RL, Carrithers JA, Fink WJ, Evans WJ, Trappe TA · 2003
- 235 Creatine monohydrate in myotonic dystrophy: a double-blind, placebo-controlled clinical study
Walter MK, Reilich P, Lochmüller H, Kohnen R, Schlotter B, Hautmann H et al. · 2002

- 236 The Effect of Acute Pre-Workout Supplement Ingestion on Basketball-Specific Performance of Well-Trained Athletes
Douligeris A, Methenitis S, Lazou A, Panayiotou G, Feidantsis K, Voulgaridou G et al. · 2023
- 237 Effects of 4-Week Creatine Supplementation Combined with Complex Training on Muscle Damage and Sport Performance
Wang CC, Fang CC, Lee YH, Yang MT, Chan KH · 2018
- 238 Effect of a defined lacto-ovo-vegetarian diet and oral creatine monohydrate supplementation on plasma creatine concentration
Lukaszuk JM, Robertson RJ, Arch JE, Moyna NM · 2005
- 239 Three weeks of creatine monohydrate supplementation affects dihydrotestosterone to testosterone ratio in college-aged rugby players
van der Merwe J, Brooks NE, Myburgh KH · 2009
- 240 Role of creatine supplementation on exercise-induced cardiovascular function and oxidative stress
Kingsley M, Cunningham D, Mason L, Kilduff LP, McEneny J · 2009
- 241 Effects of creatine supplementation on cerebral white matter in competitive sportsmen
Wilkinson ID, Mitchell N, Breivik S, Greenwood P, Griffiths PD, Winter EM et al. · 2006
- 242 Effects of multi-ingredient supplementation on resistance training in young males
Willems ME, Sallis CW, Haskell JA · 2012
- 243 Can Creatine Combat the Mental Fatigue-associated Decrease in Visuomotor Skills?
VAN Cutsem J, Roelands B, Pluym B, Tassinon B, Verschueren JO, DE Pauw K et al. · 2020
- 244 Acute creatine monohydrate supplementation: a descriptive physiological profile of responders vs. nonresponders
Syrotaik DG, Bell GJ · 2004
- 245 Can creatine supplementation form carcinogenic heterocyclic amines in humans?
Pereira RT, Dörr FA, Pinto E, Solis MY, Artioli GG, Fernandes AL et al. · 2015
- 246 Pilot Study: The Effect of Acute 5-Day Creatine Supplementation on Macrovascular Endothelial Function in Older Adults
Clarke H, Kim D, Meza C, Hickner R · 2020
- 247 Creatine monohydrate improved cycling Wingate performance but not cognitive function in young active males and females
Silva JV, Nunes Oliveira T, Sampaio P, de Sousa Sá OM, Barreto G, Roschel H et al. · 2026
- 248 Supplementation of Creatine Monohydrate Improves Sprint Performance but Has no Effect on Glycolytic Contribution: A Nonrandomized, Placebo-Controlled Crossover Trial in Trained Cyclists
Meixner B, Stegmaier J, Renner P, Koehler K, Yang WH, Sperlich B · 2025
- 249 Effects of a Blend of Trisodium Citrate, Creatine Monohydrate, Leucine, and Blueberry Extract on Training-Induced Changes in Leg Extension Strength, Endurance, and Muscle Size
Roberts TD, Arnett JE, Ortega DG, Ploske JS, Daugherty FJ, Tempesta MS et al. · 2025
- 250 Effect of Creatine Supplementation on Body Composition and Malnutrition-Inflammation Score in Hemodialysis Patients: An Exploratory 1-Year, Balanced, Double-Blind Design
Marini ACB, Schincaglia RM, Candow DG, Pimentel GD · 2024
- 251 Creatine supplementation combined with breathing exercises reduces respiratory discomfort and improves creatine status in patients with long-COVID
Slankamenac J, Ranisavljev M, Todorovic N, Ostojic J, Stajer V, Ostojic SM · 2024
- 252 Creatine Supplementation Prior to Strength Exercise Training Is Not Superior in Preventing Muscle Mass Loss Compared with Standard Nutritional Recommendations in Females After Bariatric Surgery: A Pilot Study
Diaz-Pizarro M, Pino-Zúñiga J, Gálvez MO, Vesga CR, Tello RL, Seguro JCD et al. · 2024
- 253 Single dose creatine improves cognitive performance and induces changes in cerebral high energy phosphates during sleep deprivation
Gordji-Nejad A, Matusch A, Kleedörfer S, Jayeshkumar Patel H, Drzezga A, Elmenhorst D et al. · 2024
- 254 Body composition measured by multi-frequency bioelectrical impedance following creatine supplementation
Buck EA, Saunders MJ, Edwards ES, Womack CJ · 2023
- 255 Supplemental Creatine Modified With Polyethylene Glycol Effectively Loads Skeletal Muscle With Lower Doses
Fry AC, Parra ME, Cabarkapa D · 2021
- 256 Creatine Supplementation Does Not Influence the Ratio Between Intracellular Water and Skeletal Muscle Mass in Resistance-Trained Men
Ribeiro AS, Avelar A, Kassiano W, Nunes JP, Schoenfeld BJ, Aguiar AF et al. · 2020
- 257 Creatine supplementation improves performance, but is it safe? Double-blind placebo-controlled study
Almeida D, Colombini A, Machado M · 2020
- 258 Can Creatine Supplementation Interfere with Muscle Strength and Fatigue in Brazilian National Level Paralympic Powerlifting?
Soares Freitas Sampaio CR, Aïdar FJ, Ferreira ARP, Santos JLD, Marçal AC, Matos DG et al. · 2020
- 259 Effects of dietary supplementation with creatine on homocysteinemia and systemic microvascular endothelial function in individuals adhering to vegan diets
Van Bavel D, de Moraes R, Tibirica E · 2019
- 260 Creatine Supplementation Improves Phosphagen Energy Pathway During Supramaximal Effort, but Does Not Improve Anaerobic Capacity or Performance
de Poli RAB, Roncada LH, Malta ES, Artioli GG, Bertuzzi R, Zagatto AM · 2019
- 261 Effects of Creatine Supplementation on Muscle Strength and Optimal Individual Post-Activation Potentiation Time of the Upper Body in Canoeists
Wang CC, Lin SC, Hsu SC, Yang MT, Chan KH · 2017
- 262 Effect of age, diet, and tissue type on PCR response to creatine supplementation
Solis MY, Artioli GG, Otaduy MCG, Leite CDC, Arruda W, Veiga RR et al. · 2017
- 263 The Effects of Creatine Supplementation on Explosive Performance and Optimal Individual Postactivation Potentiation Time
Wang CC, Yang MT, Lu KH, Chan KH · 2016
- 264 Effects of a High Protein and Omega-3-Enriched Diet with or Without Creatine Supplementation on Markers of Soreness and Inflammation During 5 Consecutive Days of High Volume Resistance Exercise in Females
Hayward S, Wilborn CD, Taylor LW, Urbina SL, Outlaw JJ, Foster CA et al. · 2016
- 265 Effects of a dietary supplement on golf drive distance and functional indices of golf performance
Ziegenfuss TN, Habowski SM, Lemieux R, Sandrock JE, Kedia AW, Kerkisick CM et al. · 2015
- 266 The effects of creatine supplementation on thermoregulation and isokinetic muscular performance following acute (3-day) supplementation
Rosene JM, Matthews TD, McBride KJ, Gallia A, Haun M, McDonald K et al. · 2015
- 267 Comparative quantification of dietary supplemented neural creatine concentrations with (1)H-MRS peak fitting and basis spectrum methods
Turner CE, Russell BR, Gant N · 2015
- 268 Short-term creatine supplementation does not reduce increased homocysteine concentration induced by acute exercise in humans
Deminice R, Rosa FT, Franco GS, da Cunha SF, de Freitas EC, Jordao AA · 2014
- 269 A pilot dose-finding clinical trial of creatine monohydrate augmentation to SSRIs/SNRIs/NASA antidepressant treatment in major depression
Nemets B, Levine J · 2013
- 270 Oral creatine supplementation augments the repeated bout effect
Veggi K FT, Machado M, Koch AJ, Santana SC, Oliveira SS, Stec MJ · 2013
- 271 Effects of combined creatine and sodium bicarbonate supplementation on repeated sprint performance in trained men
Barber JJ, McDermott AY, McGaughey KJ, Olmstead JD, Hagobian TA · 2013
- 272 Effects of acute creatine supplementation on iron homeostasis and uric acid-based antioxidant capacity of plasma after wingate test
Barros MP, Ganini D, Lorenzo-Lima L, Soares CO, Pereira B, Bechara EJ et al. · 2012
- 273 Effects of Combined Creatine Plus Fenugreek Extract vs. Creatine Plus Carbohydrate Supplementation on Resistance Training Adaptations
Taylor L, Poole C, Pena E, Lewing M, Kreider R, Foster C et al. · 2011
- 274 Effects of creatine monohydrate supplementation on body composition and strength indices in experienced resistance trained women
Ferguson TB, Syrotaik DG · 2006
- 275 The use of varying creatine regimens on sprint cycling
Havenetidis K, Matsouka O, Cooke CB, Theodorou A · 2003
- 276 Creatine monohydrate in DM2/PROMM: a double-blind placebo-controlled clinical study. Proximal myotonic myopathy
Schneider-Gold C, Beck M, Wessig C, George A, Kele H, Reiners K et al. · 2003
- 277 Creatine monohydrate supplementation on body weight and percent body fat
Kutz MR, Gunter MJ · 2003
- 278 Dietary Creatine and Hydration Biomarkers in the General Population: NHANES 1999-2023
Ostojic SM, Grasaas E · 2025
- 279 The association between dietary creatine intake and cancer in U.S. adults: insights from NHANES 2007-2018
Jiang J, Zhao H, Chen J, Du J, Ni W, Zheng B et al. · 2024
- 280 Linking dietary creatine to DNA methylation-based predictors of mortality in individuals aged 50 and above
Ostojic SM, Kavecan I · 2025
- 281 Real-world creatine supplementation: a large-scale cross-sectional study of use, knowledge, and experiences
Burridge J, Boolani A, Zhang Z, Glenn JM · 2026
- 282 Exploring the relationship between creatine supplementation and renal function: insights from Mendelian randomization analysis
Zhou B, Hong M, Jin L, Ling K · 2024
- 283 Protein and Amino Acid Supplementation Among Recreational Gym Goers and Associated Factors-An Exploratory Study
Nagy SR, Mititelu M, Popovici V, Bontea MG, Pallag A, Jurca T · 2025
- 284 An open-label study adding creatine monohydrate to ongoing medical regimens in patients with the fibromyalgia syndrome
Leader A, Amital D, Rubinow A, Amital H · 2009
- 285 [A clinical trial of creatine monohydrate in muscular dystrophy patients]
Matsumura T, Yokoe M, Nakamori M, Hattori N, Saito T, Nozaki S et al. · 2004
- 286 Bioenergetic data from a creatine monohydrate pilot trial in Alzheimer's disease
K Taylor M, Smith AN, Choi IY, Lee P, Kelly E, Arora T et al. · 2026
- 287 Creatine monohydrate pilot in Alzheimer's: Feasibility, brain creatine, and cognition
Smith AN, Choi IY, Lee P, Sullivan DK, Burns JM, Swerdlow RH et al. · 2025
- 288 Eight weeks of creatine monohydrate supplementation is associated with increased muscle strength and size in Alzheimer's disease: data from a single-arm pilot study
Smith AN, Sullivan DK, Morris JK, Carbuhn AF, Herda TJ, Taylor MK · 2025
- 289 Urinary nandrolone metabolite detection after ingestion of a nandrolone precursor
Watson P, Judkins C, Houghton E, Russell C, Maughan RJ · 2009
- 290 Arginine:glycine amidinotransferase (AGAT) deficiency: Clinical features and long term outcomes in 16 patients diagnosed worldwide
Stockler-Ipsiroglu S, Apatean D, Battini R, DeBrosse S, Dessoffy K, Edvardson S et al. · 2015
- 291 Six-Week Supplementation with Creatine in Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome (ME/CFS): A Magnetic Resonance Spectroscopy Feasibility Study at 3 Tesla
Godlewska BR, Sylvester AL, Emir UE, Sharpley AL, Clarke WT, Martens MAG et al. · 2024
- 292 Cerebral creatine deficiency disorders - A clinical, genetic and follow up study from India
Passi GR, Pandey S, Devi ARR, Konanki R, Jain AR, Bhatnagar S et al. · 2022
- 293 Short-Term Safety of Low-Dose Creatine Hydrochloride: A 28-Day Single-Arm Pilot Study
Wagner JC, Ostojic S, Faulkner W, Faulkner M · 2026
- 294 Urinary creatine and methylamine excretion following 4 × 5 g x day(-1) or 20 × 1 g x day(-1) of creatine monohydrate for 5 days
Sale C, Harris RC, Florance J, Kumps A, Sanvura R, Poortmans JR · 2009
- 295 Initial presentation with elevated transaminases and subsequent hematuria in limb-girdle muscular dystrophy type 2B: A case report
Ji Z, Zheng H, Yang Y, Li D, Li Z, Guo X · 2026
- 296 Arginine:glycine amidinotransferase (AGAT) deficiency: an easy-to-miss treatable adult-onset myopathy
Finezilber Y, Massey C, Radley JA, Murphy E · 2024
- 297 Developmental progress and creatine restoration upon long-term creatine supplementation of a patient with arginine:glycine amidinotransferase deficiency
Ndika JD, Johnston K, Barkovich JA, Wirt MD, O'Neill P, Betsalel OT et al. · 2012
- 298 Exogenous creatine supplementation promotes tumor metastasis via megakaryocyte creatine kinase B-STAT5B signaling
Xie S, Chen R, Sun X, Ni X, Wu Y, Cai L et al. · 2026
- 299 Creatine Use and Thromboembolism Risk in Athletes: A Case Report
Abdalla OS, Mudassir H, Green H, Katarki P · 2025
- 300 Acceptability of dietary or nutritional supplementation in pregnancy (ADONS) - Exploring the consumer's perspective on introducing creatine monohydrate as a pregnancy supplement
de Guingand DL, Palmer KR, Bilardi JE, Ellery SJ · 2020

- 301 **An Open-Label Pilot Study of Combined Augmentation With Creatine Monohydrate and 5-Hydroxytryptophan for Selective Serotonin Reuptake Inhibitor- or Serotonin-Norepinephrine Reuptake Inhibitor-Resistant Depression in Adult Women**
Kious BM, Sabic H, Sung YH, Kondo DG, Renshaw P · 2017
- 302 **Genetic Determinants of Creatine Bioavailability and Responsiveness: Emphasis on Common Low-Impact Variants**
Ostojic SM, Kavacan I · 2026
- 303 **The Emerging Role of L-Arginine and Creatine Supplementation Combined with Exercise on Hippocampal Neurogenesis, Spatial Learning, and Cognitive Flexibility in Aging and Neurodegenerative Diseases**
Zhang Y, Peng Y, Pu J · 2026
- 304 **Role of creatine supplementation in intestinal health: a narrative review of its antioxidant and anti-inflammatory potential**
Oliveira JT, Pieniz S · 2026
- 305 **Creatine monohydrate supplementation for recovery from muscle disuse: Timing matters**
Stout JR, Pabian PS · 2026
- 306 **Creatine Monohydrate in Adolescent Athletes: A Critical Narrative Review of Performance, Safety, and Responsible Use**
Farfán-Díaz Á, Fuentes Hinojosa C, Andrade Oyarzun M, García-Carrillo E, Molina-Márquez I, Yáñez-Sepúlveda R et al. · 2026
- 307 **Creatine supplementation and exercise in aging: a narrative review of the muscle-brain axis and its impact on cognitive and physical health**
Li N · 2025
- 308 **Multi-ingredient supplementation for combating sarcopenia and polymorbidity**
Nederveen JP, Nilsson MI, Tarnopolsky MA · 2025
- 309 **The potential of creatine monohydrate supplementation in the management of osteosarcopenia**
Candow DG, Kirk B, Chilibeck PD, Duque G · 2025
- 310 **Creatine monohydrate supplementation for older adults and clinical populations**
Candow DG, Ostojic SM, Chilibeck PD, Longobardi I, Gualano B, Tarnopolsky MA et al. · 2025
- 311 **Nutritional Supplements for Muscle Hypertrophy: Mechanisms and Morphology-Focused Evidence**
Mănescu AM, Hangu ȘȘ, Mănescu DC · 2025
- 312 **Creatine in women's health: bridging the gap from menstruation through pregnancy to menopause**
Smith-Ryan AE, DelBiondo GM, Brown AF, Kleiner SM, Tran NT, Ellery SJ · 2025
- 313 **Creatine Supplementation Combined with Exercise in the Prevention of Type 2 Diabetes: Effects on Insulin Resistance and Sarcopenia**
Młynarska E, Leszto K, Katariska K, Prusak A, Włeczorek A, Jakubowska P et al. · 2025
- 314 **Creatine and post-viral fatigue syndrome: an update**
Ostojic SM, Candow DG, Tarnopolsky MA · 2025
- 315 **The birth of modern sports nutrition: tracing the path from muscle biopsies to creatine supplementation-A narrative review**
Stout JR, Kreider RB, Candow DG, Forbes SC, Rawson ES, Antonio B et al. · 2025
- 316 **A short review of the most common safety concerns regarding creatine ingestion**
Longobardi I, Solis MY, Roschel H, Gualano B · 2025
- 317 **The role of brain creatine in behavioral health conditions**
Han ES, Yancey JR, Yurgelun-Todd DA, Kondo DG, Boxer DJ, Renshaw PF · 2025
- 318 **Preserving the Metabolic Engine: Muscle as the Therapeutic Target for Cardiovascular Prevention in Obesity Pharmacotherapy**
Sanchis-Gomar F, Neeland IJ, Ruiz-Lozano P, Alnahr O, Rodríguez F · 2025
- 319 **Acute Sarcopenia: Mechanisms and Management**
Damanti S, Senini E, De Lorenzo R, Merolla A, Santoro S, Fistorazzi C et al. · 2024
- 320 **Mitigating Traumatic Brain Injury: A Narrative Review of Supplementation and Dietary Protocols**
Conti F, McCue JJ, DiTuro P, Galpin AJ, Wood TR · 2024
- 321 **Creatine Supplementation Beyond Athletics: Benefits of Different Types of Creatine for Women, Vegans, and Clinical Populations-A Narrative Review**
Gutiérrez-Hellin J, Del Coso J, Franco-Andrés A, Gamonales JM, Espada MC, González-García J et al. · 2024
- 322 **The Top 5 Can't-Miss Sport Supplements**
Antonio J, Pereira F, Curtis J, Rojas J, Evans C · 2024
- 323 **Effects of Creatine Monohydrate Supplementation on Muscle, Bone and Brain- Hope or Hype for Older Adults?**
Candow DG, Moriarty T · 2024
- 324 **Fueling the Firefighter and Tactical Athlete with Creatine: A Narrative Review of a Key Nutrient for Public Safety**
Gonzalez DE, Forbes SC, Zapp A, Jagim A, Luedke J, Dickerson BL et al. · 2024
- 325 **Letter to the Editor: Double-counting due to inadequate statistics leads to false-positive findings in "Effects of creatine supplementation on memory in healthy individuals: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials"**
Eckert I, Pascher E · 2023
- 326 **"Heads Up" for Creatine Supplementation and its Potential Applications for Brain Health and Function**
Candow DG, Forbes SC, Ostojic SM, Prokopidis K, Stock MS, Harmon KK et al. · 2023
- 327 **Creatine supplementation and endurance performance: surges and sprints to win the race**
Forbes SC, Candow DG, Neto JHF, Kennedy MD, Forbes JL, Machado M et al. · 2023
- 328 **Sarcopenia and type 2 diabetes: Pathophysiology and potential therapeutic lifestyle interventions**
Marcotte-Chénard A, Oliveira B, Little JP, Candow DG · 2023
- 329 **Creatine Activity as a Neuromodulator in the Central Nervous System**
Meftahi GH, Hafez B, Pirzad Jahromi G · 2023
- 330 **Evidence-based nutritional approaches to enhance exercise adaptations**
Roberts MD, Moulding B, Forbes SC, Candow DG · 2023
- 331 **Creatine supplementation for older adults: Focus on sarcopenia, osteoporosis, frailty and Cachexia**
Candow DG, Chilibeck PD, Forbes SC, Fairman CM, Gualano B, Roschel H · 2022
- 332 **Anti-Inflammatory and Anti-Catabolic Effects of Creatine Supplementation: A Brief Review**
Cordingley DM, Cornish SM, Candow DG · 2022
- 333 **Effects of Creatine Supplementation on Properties of Muscle, Bone, and Brain Function in Older Adults: A Narrative Review**
Forbes SC, Candow DG, Ferreira LHB, Souza-Junior TP · 2022
- 334 **Creatine O'Clock: Does Timing of Ingestion Really Influence Muscle Mass and Performance?**
Candow DG, Forbes SC, Roberts MD, Roy BD, Antonio J, Smith-Ryan AE et al. · 2022
- 335 **Creatine for Exercise and Sports Performance, with Recovery Considerations for Healthy Populations**
Wax B, Kerksick CM, Jagim AR, Mayo JJ, Lyons BC, Kreider RB · 2021
- 336 **Creatine Supplementation, Physical Exercise and Oxidative Stress Markers: A Review of the Mechanisms and Effectiveness**
Arazi H, Eghbali E, Suzuki K · 2021
- 337 **Creatine Supplementation in Women's Health: A Lifespan Perspective**
Smith-Ryan AE, Cabre HE, Eckerson JM, Candow DG · 2021
- 338 **Current Evidence and Possible Future Applications of Creatine Supplementation for Older Adults**
Candow DG, Forbes SC, Kirk B, Duque G · 2021
- 339 **Timing of Creatine Supplementation around Exercise: A Real Concern?**
Ribeiro F, Longobardi I, Perim P, Duarte B, Ferreira P, Gualano B et al. · 2021
- 340 **Nutritional interventions for reducing the signs and symptoms of exercise-induced muscle damage and accelerate recovery in athletes: current knowledge, practical application and future perspectives**
Bongiovanni T, Genovesi F, Nemmer M, Carling C, Alberti G, Howatson G · 2020
- 341 **Supplements and Nutritional Interventions to Augment High-Intensity Interval Training Physiological and Performance Adaptations-A Narrative Review**
Forbes SC, Candow DG, Smith-Ryan AE, Hirsch KR, Roberts MD, VanDusseldorp TA et al. · 2020
- 342 **The Evolving Applications of Creatine Supplementation: Could Creatine Improve Vascular Health?**
Clarke H, Kim DH, Meza CA, Ormsbee MJ, Hickner RC · 2020
- 343 **Non-carbohydrate Dietary Factors and Their Influence on Post-Exercise Glycogen Storage: a Review**
Lawler TP, Cialdella-Kam L · 2020
- 344 **Creatine as a Candidate to Prevent Statin Myopathy**
Balestrino M, Adriano E · 2019
- 345 **Effectiveness of Creatine Supplementation on Aging Muscle and Bone: Focus on Falls Prevention and Inflammation**
Candow DG, Forbes SC, Chilibeck PD, Cornish SM, Antonio J, Kreider RB · 2019
- 346 **Beyond sports: Efficacy and safety of creatine supplementation in pathological or parapsychological conditions of brain and muscle**
Balestrino M, Adriano E · 2019
- 347 **Dietary Supplements for Health, Adaptation, and Recovery in Athletes**
Rawson ES, Miles MP, Larson-Meyer DE · 2018
- 348 **Creatine Use in Sports**
Butts J, Jacobs B, Silvius M · 2018
- 349 **Potential Adverse Effects of Creatine Supplement on the Kidney in Athletes and Bodybuilders**
Davani-Davari D, Karimzadeh I, Ezzatzadegan-Jahromi S, Sagheb MM · 2018
- 350 **Safety of Creatine Supplementation in Active Adolescents and Youth: A Brief Review**
Jagim AR, Stecker RA, Hartly PS, Erickson JL, Kerksick CM · 2018
- 351 **Perspectives on Exertional Rhabdomyolysis**
Rawson ES, Clarkson PM, Tarnopolsky MA · 2017
- 352 **Creatine Supplementation and Skeletal Muscle Metabolism for Building Muscle Mass- Review of the Potential Mechanisms of Action**
Farshidfar F, Pinder MA, Myrie SB · 2017
- 353 **Ergogenic aids in sport**
Santesteban Moriones V, Ibáñez Santos J · 2017
- 354 **Creatine for women: a review of the relationship between creatine and the reproductive cycle and female-specific benefits of creatine therapy**
Ellery SJ, Walker DW, Dickinson H · 2016
- 355 **The Effects of Creatine Supplementation and Physical Exercise on Traumatic Brain Injury**
Freire Royes LF, Cassol G · 2016
- 356 **Creatine and Caffeine: Considerations for Concurrent Supplementation**
Trexler ET, Smith-Ryan AE · 2015
- 357 **Effects of beta-alanine on muscle carnitine and exercise performance: a review of the current literature**
Culbertson JY, Kreider RB, Greenwood M, Cooke M · 2010
- 358 **Caffeine and creatine use in sport**
Tarnopolsky MA · 2010
- 359 **The mitochondrial cocktail: rationale for combined nutraceutical therapy in mitochondrial cytopathies**
Tarnopolsky MA · 2008
- 360 **Nutritional consideration in the aging athlete**
Tarnopolsky MA · 2008
- 361 **Risk assessment for creatine monohydrate**
Shao A, Hathcock JN · 2006
- 362 **The role of creatine in the management of amyotrophic lateral sclerosis and other neurodegenerative disorders**
Ellis AC, Rosenfeld J · 2004

International Health Research

Forschung, eingeordnet. Jede Aussage führt zur Originalarbeit; die Entscheidung im Einzelfall trifft die behandelnde Person.
ih-research.com/wissen/kreatin/ · Stand 2026-10-15