

# ПРОФЕСИОНАЛЕН ПРОТОКОЛ ЗА КРЕАТИН

(за мъже и жени)

**Бележка: Материалът е образователен и не замества индивидуална лекарска преценка!!!**

**ТОВА НЕ Е МЕДИЦИНСКИ СЪВЕТ!!!! ПРЕДИ УПОТРЕБА СЕ КОНСУЛТИРАЙТЕ С ВАШИЯ ЛЕКАР!!!**

## Резюме (Защо креатин?)

Креатинът повишава мускулните запаси от фосфокреатин и подпомага бързото ресинтезиране на АТР. Най-надеждно подобрява **силата, мощността и работоспособността при кратки, интензивни усилия**, като индиректно подпомага **мускулен растеж/функционалност** чрез по-висок тренировъчен обем. При част от хората може да подпомогне **умствената издръжливост** (особено при стрес/недоспиване), но това е по-индивидуално.

## За кого е подходящ (индикации!)

### Основни индикации

- Силови тренировки, спринтове, HIIT, спортове с повтарящи се кратки усилия.
- Цели: сила, мощ, повече повторения/серии, по-добро възстановяване.

### Често полезен и при

- 30+/40+ и нагоре: поддържане на мускул и функционалност (в комбинация със силова работа).
- Нисък прием на месо/риба (вегетарианци/вегани): потенциално по-осезаем ефект.
- Натоварено ежедневие: възможен (не гарантиран) ефект върху „умствен ресурс“.

## Избор на продукт

- **Първи избор:** *креатин монохидрат* (прах или капсули).
- **Качество:** избирай производител с ясно етикетирание (доза в грамове) и добра производствена практика; при възможност – независима сертификация.
- **Други форми (HCL, етил естер, „буфериран“):** обичайно не дават доказуемо предимство спрямо монохидрат при стандартни дози.

## Дозирание (прост, безопасен и реалистичен стандарт)

**Опция А — без „зареждане“ (препоръчителна за повечето)**

- **3–5 g дневно**, всеки ден.
- Очаквано насищане: **2–4 седмици** (понякога до 6).

**Опция Б — „зареждане“ (по-бърз старт, не е задължително)**

- **20 g/ден за 5–7 дни**, разделени на **4 x 5 g**, после
- **3–5 g/ден** поддържащо.

**Практическо правило:** за повечето хора **5 g/ден** е достатъчно и удобно.

## Прием (тайминг, разтворимост, поносимост)

- **Таймингът не е критичен** – важно е да се приема **ежедневно**.
- Избери час, който гарантира постоянство (сутрин/обяд/вечер).
- При стомашен дискомфорт: прием **с храна** и/или раздели на **2 приема** (напр. 2 x 2–2.5 g).
- Разтвори във вода/шейк; утайката не е проблем, ако дозата е изпита.

## Какво да очакваме (реалистично)

- В тренировка: често **+1–2 повторения**, по-стабилна сила в серии, по-добра работоспособност.
- В ежедневието: възможно усещане за „повече сила/издръжливост“, но ефектът е по-изразен при физическа активност.
- **Тегло**: възможно **+0.5 до 2 kg** (основно вода **в мускула**, не мазнини).

## Хидратация

- Нормална хидратация е достатъчна.
- Избягвай хронична дехидратация (важи за всяка суплементация/спорт).

## Безопасност и нежелани реакции

### Най-чести

- Стомашен дискомфорт/подуване → по-ниска доза, разделяне на приема, прием с храна.
- Временно покачване на тегло (вода).

### Важна интерпретация

- Креатинът може да повиши **серумния креатинин** (като лабораторен маркер), без задължително да означава влошена бъбречна функция. При клинични случаи – интерпретирай контекстно.

## Противопоказания / ситуации за повишено внимание (таблица)

Ситуация	Препоръка
Известно бъбречно заболяване / намален eGFR / протеинурия	<b>Само след лекарска преценка</b> и план за мониторинг
Бременност/кърмене	По правило <b>избягвай рутинна употреба</b> (липса на достатъчно данни)
Полиморбидност/множество медикаменти	Индивидуална оценка от лекар; прецени рискове/ползи
Хронична употреба на потенциално нефротоксични медикаменти	Повишено внимание и мониторинг според случая

## Мониторинг (когато се ползва в медицински контекст)

**При здрави, без рискови фактори:** обичайно не е нужен рутинен лабораторен мониторинг.

**При рисков профил/съмнения:** базово и контролно проследяване по преценка:

- креатинин, eGFR
- урина: албумин/креатинин (или протеинурия според практика)
- артериално налягане, хидратация, съпътстващи медикаменти

## Специфики по групи

- **Жени:** дозите са **същите**; предупреждение за възможна промяна в тегло (вода).
- **Мъже:** същият протокол; ефектът често е осезаем при силови/спринтови натоварвания.
- **Вегетарианци/вегани:** често по-видим ефект при стандартни дози.
- **40+ / възрастни:** най-добър ефект като част от план: силова работа + протеин + сън.
- **Нетрениращи:** може да има полза, но обикновено по-фина; насърчи минимум активност.

## Циклиране и продължителност

- **Не е задължително да се циклира.**
- При спиране ефектът постепенно намалява за няколко седмици (връщане към базови нива).

## ПРАКТИЧЕН ПЛАН „30 ДНИ“

**Ден 1–30:** креатин монохидрат **5 g дневно** (или **3 g** при чувствителен стомах), всеки ден.

**Ако има дискомфорт:** **2 x 2.5 g** с храна.

**Проследи:** тренировъчни показатели (повторения/серии), субективно възстановяване, тегло/обиколки.

## FAQ !

### 1) Ще напълнея ли?

Възможно е леко покачване на тегло от вода в мускула; не е мазнина.

### 2) Трябва ли да правя „зарещдане“?

Не. Работи и без зарещдане; просто натрупването е по-бавно.

**3) Кога да го пия?**

Когато ти е удобно. Важното е всеки ден.

**4) Може ли с кафе/кофеин?**

Да, обичайно може. Ако имаш чувствителен стомах, не ги комбинирай в един и същи прием.

**5) Води ли до задържане на вода?**

Да, основно вътреклетъчно в мускула – често това е част от ефекта.

**6) Опасен ли е за бъбреците?**

При здрави хора в стандартни дози се счита за добре проучен. При бъбречно заболяване – само след лекарска оценка.