

Long-COVID: Symptomlinderung mit Kreatin plus Glukose

Datum: 03.06.2024

Original Titel:

Eight-Week Creatine-Glucose Supplementation Alleviates Clinical Features of Long COVID

Kurz & fundiert

- Nahrungsergänzung mit Kreatin bei Long-COVID?
- Doppelblind randomisierte Studie mit 15 Personen
- Kreatin, Kreatin + Glukose oder Placebo über 8 Wochen
- Symptomlinderung mit Kreatin plus Glukose

MedWiss - Vorherige Studien demonstrierten vorteilhafte Effekte einer Nahrungsergänzung mit Kreatin, verstärkt mit Glukose, für eine Reihe post-viraler Erschöpfungssyndrome. Eine randomisiert-kontrollierte Studie mit 15 Patienten deutete nun an, dass dies auch bei Long-COVID hilfreich sein könnte.

Vorherige Studien demonstrierten vorteilhafte Effekte einer Nahrungsergänzung mit Kreatin für eine Reihe post-viraler Erschöpfungssyndrome. Kreatin wird häufig gemeinsam mit Glukose gegeben, um die Wirkung zu verstärken. Allerdings ist unklar, ob dieser Verstärkungseffekt auch bei Long-COVID genutzt werden kann.

Nahrungsergänzung mit Kreatin + Glukose bei Long-COVID?

Wissenschaftler untersuchten nun die Effekte von Kreatin mit und ohne Glukose über 8 Wochen. Dazu erfassten sie patientenberichtete Effekte (patient-reported outcomes, PRO), ermittelten die körperliche Fitness anhand der sogenannten Exercise-tolerance und bestimmten Kreatinin-Spiegel im Gewebe von Patienten mit Long-COVID mit mittelschwerer Fatigue und mindestens einem weiteren Symptom in Zusammenhang mit Long-COVID.

Die Studie wurde doppelblind, randomisiert-kontrolliert in parallelen Gruppen durchgeführt. Studienteilnehmer erhielten Kreatin (8 g Kreatin-Monohydrat pro Tag), eine Mischung aus Kreatin und Glukose (8 g Kreatin-Monohydrat und 3 g Glukose pro Tag) oder ein Placebo (3 g Glukose pro Tag) über 8 Wochen.

Doppelblind randomisierte Studie mit 15 Personen: Kreatin, Kreatin + Glukose oder Placebo

Insgesamt nahmen 15 erwachsene Personen mit Long-COVID im durchschnittlichen Alter von 39,7 Jahren (+/- 16,0 Jahre; 9 Frauen) an der Studie teil. Die Analyse ergab signifikante Unterschiede in der Veränderung der Kreatin-Spiegel zwischen den Gruppen. Dies ging mit messbaren Unterschieden in der Gehirnaktivität zwischen beiden Kreatin-Gruppen und der Placebogruppe

einher, berichteten die Autoren. Verschiedene Long-COVID-Symptome, wie Körperschmerzen, Atemprobleme, Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen und allgemeines Krankheitsgefühl, waren nach 8 Wochen in der Kreatin-Glukose-Gruppe signifikant reduziert ($p < 0,05$).

Symptomlinderung mit Kreatin plus Glukose

Die vorläufige Studie deutet demnach darauf, dass eine ergänzende Einnahme von Kreatin mit Glukose zur Besserung von Long-COVID-Symptomen eingesetzt werden könnte. Weitere Studien mit einer größeren Teilnehmerzahl sollten diese Ergebnisse nun überprüfen.

Referenzen:

Slankamenac J, Ranisavljev M, Todorovic N, Ostojic J, Stajer V, Candow DG, Ratgeber L, Betlehem J, Acs P, Ostojic SM. Eight-Week Creatine-Glucose Supplementation Alleviates Clinical Features of Long COVID. *J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo)*. 2024;70(2):174-178. doi: 10.3177/jnsv.70.174. PMID: 38684388