

Практикум. Креатин без легенд: что умеет порошок из мясного бульона

Креатин – вещество с двойной репутацией. Банки с ним стоят в каждом магазине спортивного питания, врачи назначают его детям с редкими наследственными болезнями, а блогеры, рассуждающие о долголетию, называют почти эликсиром молодости.

Вокруг него живут два мифа с противоположными знаками.

Первый утверждает, что креатин губит почки и лишает волос.

Второй обещает, что он продлевает жизнь.

Первый опровергнут достаточно убедительно, хотя и с оговорками.

Второй держится на единственном опыте с мышами, да и тот в пересказах приобрёл смысл, которого в оригинале не было.

Лиса, бульон и олимпийский чемпион

В 1832 году французский химик Мишель Эжен Шеврёль выделил из мясного бульона новое вещество и назвал его по греческому слову «креас», то есть мясо. Название оказалось точным: почти весь креатин тела сосредоточен в мышцах, а главными пищевыми источниками остаются мясо и рыба. Сам Шеврёль прожил 102 года. Факт так и просится в рекламу, но не доказывает ничего: добавок учёный не принимал, а один долгожитель – не статистика.

Через 15 лет за креатин взялся Юстус фон Либих, самый влиятельный химик тогдашней Европы. В лисе, убитой на охоте после погони, он нашёл креатина в 10 раз больше, чем в лисе, которую 200 дней держали в клетке. Догадка о связи креатина с мышечной работой была верной, но сам опыт сегодня не прошёл бы ни одной проверки: два животных, разный корм, примитивные методы анализа. Современные измерения такой огромной разницы не находят.

В 1865 году под покровительством Либиха появилась компания Liebig's Extract of Meat Company. Её завод в уругвайском городе Фрай-Бентос выпаривал из говяжьих туш густую тёмную пасту, которую с огромным успехом продавали как питание для больных и ослабленных. Вскоре выяснилось, что питательной ценности в ней почти нет: белка ничтожно мало, зато много соли, вкусовых веществ и того самого креатина. Так первая массовая продажа креатина состоялась за 130 лет до появления спортивных банок. И сразу в форме обещания, превышающего доказательства.

Документальная история добавки начинается в 1992 году. Шведские физиологи Роджер Харрис, Карин Сёдерлунд и Эрик Хультман из Каролинского института показали, что несколько дней приёма по 20 граммов креатина в сутки заметно повышают его запас в мышцах. Сильнее всего у тех, у кого он исходно был низким. Популярная легенда о советских спортсменах 1970-х годов, принимавших креатин задолго до Запада, первоисточника не имеет: её пересказывают сайты производителей, не называя ни авторов, ни документов.

Тем же летом прошла Олимпиада в Барселоне. 7 августа 1992 года британская газета The Times сообщила, что Линфорд Кристи, только что выигравший стометровку, перед Играми принимал креатин. Связь между порошком и медалью никто не доказывал, рынку хватило соседства двух слов в одной заметке.

New study from Texas A&M suggests creatine may increase muscle mass, endurance, cognitive function, and have additional benefits for your memory all without exercise



Уже в 1993 году американская компания Experimental and Applied Sciences выпустила первый спортивный креатин под маркой Phosphagen. Ирония в том, что в 1999 году допинг-проба самого Кристи показала запрещённый стероид нандролон, и спринтера дисквалифицировали на два года. Цена довода «чемпион принимал» с тех пор не выросла.

Аккумулятор, а не топливо

Мышца сокращается за счёт особой молекулы-«батарейки», но её запаса хватает на считанные секунды предельной работы. Креатин позволяет мгновенно перезарядить эту батарейку, и такого резерва хватает примерно на первые 10 секунд максимального усилия: спринтерский рывок, тяжёлый подход к штанге, прыжок. Отсюда главное ограничение.

Креатин – не источник энергии, а её аккумулятор. Сам он ничего не производит, лишь быстро доставляет энергию туда, где она нужна прямо сейчас.

Около 95% креатина тела находится в скелетных мышцах, остальное приходится на сердце, мозг и сетчатку глаза. У мужчины весом 70 килограммов общий запас составляет примерно 120 граммов. Каждые сутки около двух граммов распадаются сами собой и выводятся почками в виде креатинина. Возмещение идёт примерно поровну из двух источников. Первый – пища: рацион с мясом и рыбой даёт около грамма в сутки, вегетарианский почти ничего. Второй – собственное производство в почках и печени.

Поэтому креатин не похож на витамины. Здоровый человек обеспечивает себя им сам, и без поступления извне болезни дефицита не возникает. Вегетарианцы десятилетиями обходятся без пищевого креатина. Запасы в их мышцах в среднем ниже, чем у любителей мяса, но болезнью это не становится. Зато именно у вегетарианцев добавка даёт самый заметный эффект.

По-настоящему креатин нужен детям с одним из трёх наследственных синдромов, при которых организм не может произвести его или доставить в клетки. Все три поражают прежде всего мозг: задерживают речь и развитие, вызывают судороги. Если не хватает собственного производства, большие дозы креатина, начатые рано, заметно смягчают болезнь. Если сломан механизм доставки, добавка почти бесполезна. Урок отсюда простой. Мозг креатином дорожит, но пропускает его к себе неохотно, и любое обещание «креатина для ума» должно сначала ответить на вопрос, сколько вещества вообще доходит до мозга.

Что доказано, а что показалось

Спортивное действие креатина изучено лучше, чем у почти любой другой добавки: счёт контролируемых испытаний идёт на сотни. Итог скромнее рекламы. Креатин помогает в повторных коротких максимальных усилиях, а прибавка силы по сравнению с тренировками без добавки составляет всего несколько %. На выносливость он почти не влияет. Примерно у каждого четвёртого эффект едва заметен, обычно у тех, чьи мышцы и так насыщены до предела. Лишние килограмм-два в первую неделю приёма – это вода, а не мышцы. Креатин делает тренировку чуть продуктивнее, но не заменяет её.

Интереснее другое. После 40 лет человек начинает терять мышцы и, что важнее, силу. В пожилом возрасте это состояние называют саркопенией, и оно становится одной из главных причин падений, переломов и потери самостоятельности. Канадские исследователи Даррен Кэндоу и Филип Чилибек свели воедино два с лишним десятка испытаний примерно на 700 участниках старше 55 лет. Те, кто тренировался с креатином, в среднем набирали примерно на полтора килограмма больше «сухой» массы и сильнее прибавляли в силе, чем те, кто тренировался с пустышкой.

В 2016 году Европейское агентство по безопасности пищевых продуктов признало этот эффект и разрешило писать на упаковке, что три грамма креатина в сутки вместе с силовыми тренировками усиливают прирост силы у взрослых старше 55 лет. Для регулятора, который отклоняет подавляющее большинство подобных заявок, решение показательное.

Ноансов здесь три.

Во-первых, «сухая» масса включает и воду, которую креатин как раз притягивает.

Во-вторых, испытания измеряют силу на тренажёрах, а не то, ради чего всё затевается: падения, переломы, годы самостоятельной жизни. Таких данных нет.

В-третьих, без тренировок эффект у пожилых мал или отсутствует вовсе. Добавка работает как усилитель, а усиливать можно только то, что есть. Порошок, принятый в кресле перед телевизором, старение мышц не остановит.

Следующая тема – мозг. В 2003 году австралийская исследовательница Кэролайн Рэй давала 45 молодым вегетарианцам по пять граммов креатина в сутки на протяжении шести недель, и их рабочая память улучшилась. У мясоедов в похожих опытах заметного эффекта не было. Обобщающий анализ 2022 года, объединивший 10 испытаний, нашёл небольшое улучшение памяти у здоровых людей, особенно у пожилых. Правда, пожилых в этих испытаниях было мало, а сами испытания были не очень научными.

В 2024 году немецкий учёный Али Горджи-Неджад из Исследовательского центра Юлиха лишил 15 добровольцев ночного сна и дал им разовую огромную дозу креатина, около 25 граммов. Скорость мышления и кратковременная память улучшились через три часа и держались до девяти часов. Сам автор предупредил, что повторять такое дома не стоит: подобные дозы сильно нагружают почки. Регулятор отнёсся к «креатину для ума» холоднее блогеров. В ноябре 2024 года европейское агентство отклонило заявку на надпись в инструкции об улучшении умственных способностей: при привычных пяти граммах в сутки эффект не воспроизводился.

Есть и сигналы по части депрессии. В 2012 году южнокорейская группа Ин Гюна Лю показала на 52 женщинах, что креатин вместе с антидепрессантом ускоряет улучшение их состояния. Но испытаний было мало, они были короткие, а при биполярном расстройстве описаны случаи, когда на фоне креатина развивались маниакальные приступы. Это направление для наблюдения, а не для самолечения.

Почки, волосы и пустые мармеладки

Самый живучий страх связан с почками, и у него понятное происхождение. Главный лабораторный показатель их работы – уровень креатинина в крови. Но креатин ежедневно превращается именно в креатинин, и у

человека на добавке креатина этот показатель слегка растёт даже при совершенно здоровых почках. Врач, не знающий о добавке, видит начало почечной недостаточности. Ошибка здесь не в почках, а в измерительном приборе. Проверить несложно: анализ на цистатин С от креатина не зависит. Но запаниковать всё-таки можно.

Обобщающий анализ 2025 года подтвердил эту картину: креатинин немного растёт, а реальная работа почек не меняется. Слабое место стоит назвать прямо. В анализ вошли 12 исследований менее чем на 450 участниках, большинство из исследований очень короткие, данных больше года почти нет. Формула «безопасность для почек доказана» на деле означает, что в небольших коротких испытаниях на здоровых людях вреда не нашли. Людям с уже ослабленными почками разумнее проявить осторожность.

История с волосами ещё поучительнее. В 2009 году южноафриканские учёные дали креатин 20 регбистам. Уровень гормона, связанного с наследственным облысением, вырос примерно в полтора раза, хотя и остался в пределах нормы. Сами волосы никто не измерял, а результат ни разу не воспроизвели. Тем не менее эта работа на 16 лет убедила миллионы людей, что креатин ведёт к лысине. Прямая проверка появилась только в 2025 году: 12 недель приёма по пять граммов в сутки не изменили ни гормонов, ни густоты волос. Правда, людей с уже начавшимся облысением в испытание не брали, так что для них окончательного ответа нет.

В 1990-е годы креатин обвиняли даже в смертях. С 7 ноября по 9 декабря 1997 года в американских штатах Северная Каролина, Висконсин и Мичиган погибли трое студентов-борцов. Все они сгоняли вес перед соревнованиями: тренировались в жаре в непромокаемых костюмах, ограничивали воду и еду. Один потерял почти семь килограммов за 12 часов. Пресса сразу заговорила о креатине, однако официальный отчёт американских Центров по контролю и профилактике заболеваний назвал причиной перегрев и обезвоживание, а креатин не упомянул вовсе.

Реальные побочные эффекты прозаичны. Большие разовые дозы нередко расстраивают пищеварение. Беременным и детям, кроме детей с наследственными синдромами, креатин не рекомендуют не потому, что доказан вред, а потому, что нет данных.

Главный практический риск связан не с веществом, а с банкой. В Евросоюзе и США добавки регулируются как обычные продукты, и до продажи никто не проверяет соответствие содержимого этикетке. В 2004 году аккредитованная Международным олимпийским комитетом лаборатория в Кёльне проверила 634 добавки из 13 стран. Почти в 15% нашлись не указанные на этикетке вещества, из которых организм делает анаболические стероиды. Летом 2025 года американский сервис оценки добавок SuppCo отправил в лабораторию шесть модных жевательных мармеладок с креатином. Четыре не прошли проверку: в двух нашлись лишь следы креатина, в двух его не оказалось вовсе.

9% мышинной жизни

Всё, что говорят о креатине как о средстве долголетия, восходит всего к одной работе. В 2008 году мюнхенский невролог Андреас Бендер («говорящая» для русскоязычного человека фамилия) с коллегами добавляли креатин в корм мышам на протяжении второй половины их жизни. У этих мышей лучше сохранялась память, а возраст, в котором они начинали болеть, оказался в среднем на 9% выше: 613 дней против 563. Авторы осторожно говорили именно о «здоровом» периоде жизни, то есть о времени до появления болезней.

В пересказах фраза «мыши дольше не болели» превратилось в «мыши прожили на 9% дольше». Один американский интернет-магазин средств для долголетия пошёл ещё дальше и пересчитал эту прибавку в «более чем семь человеческих лет». Ни одно слово в цепочке не выдумано, ложен только итог. Подменён показатель, подменён биологический вид, а единственный опыт превращён в закон природы. Независимого повторения мышинного результата, насколько удаётся установить, так и не появилось.

Проверка на людях шла через болезни, при которых энергетика нервных клеток заведомо нарушена. Испытание при болезни Паркинсона охватило 1741 пациента, которые годами получали по 10 граммов креатина в сутки. В 2013 году его остановили досрочно: продолжать оказалось бессмысленно. Испытание при болезни Хантингтона на 553 пациентах остановили в 2014 году по той же причине.

Небольшой опыт 2025 года при болезни Альцгеймера, проведённый группой Мэттью Тейлора из Медицинского центра Канзасского университета, показал некоторое улучшение памяти у 20 пациентов. Но контрольной группы там не было, и сами авторы называют результат лишь «поводом для следующего испытания».

Кто на этом зарабатывает

Соблазнительная версия гласит, что фармацевтические гиганты замалчивают дешёвое средство, угрожающее их прибылям. Подтверждений у неё нет. Вещество известно с 1832 года, запатентовать его невозможно, а без патента ни одна компания не станет оплачивать многолетнее испытание: результатом воспользуются все, кроме заплатившего. Поэтому крупные испытания креатина при болезнях нервной системы оплачивали Национальные институты здоровья США. Сокрытия здесь нет, есть пустота, которую рынок заполнять не станет.

Зато на рынке добавок у креатина есть очень заинтересованные участники. Крупнейший производитель за пределами Азии – немецкая Alzchem Group, выпускающая его под маркой Creapure. В 2025 году компания отчиталась о рекордной выручке, а в декабре объявила о вложении около 120 миллионов евро в новые мощности. Генеральный директор Андреас Нидермайер назвал среди причин растущего спроса здоровое старение и новых покупательниц-женщин. Именно Alzchem подавала ту самую отклонённую заявку на «креатин для ума».

Конфликт интересов не доказывает подлога: выводы о пользе для мышц пожилых воспроизводились разными группами и выдержали проверку скептически настроенного регулятора. Но интерес определяет, какие вопросы задаются. Индустрии выгодно изучать мозг, настроение, женское здоровье и долголетие. Ей невыгодно изучать долгосрочную безопасность и мармеладки без креатина. Отсюда перекокс: испытаний на 12 недель много, испытаний на 10 лет нет совсем.

Итог получается двойственным. Креатин – одно из немногих веществ в мире добавок, которое делает примерно то, что обещают, если эти обещания скромны. Он усиливает действие силовых тренировок, помогает мышцам стареющего человека и, возможно, поддерживает мозг при недосыпе. Продлевает ли он человеческую жизнь, неизвестно.

Тот, кто продаёт его как средство долголетия, продаёт 9% мышинной жизни, пересчитанные в человеческие годы. А Шеврёль, напомним, прожил 102 года, не вскрыв ни одной банки креатина.

На фото: реклама креатина

Автор: Лера Крышкина © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, РАССЛЕДОВАНИЯ, МИР 👁 75
12.10.2026, 08:22

URL: <https://babr24.com/?IDE=298144> Bytes: 15410 / 15251 [Версия для печати](#)

Поделиться в соцсетях:

ДРУГИЕ СТАТЬИ В СЮЖЕТЕ: ["ПРАКТИКУМ"](#)

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Лера Крышкина**, журналист.

На сайте опубликовано **2389**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)

