

nine, die de opname van cholesterol in de darm remmen

- ◉ **Isoflavonen**, die de ontsteking van de vaatwand verminderen
- ◉ **Onverzadigde vetzuren**: oleïnezuur (mono-onverzadigd), linolzuur (poly-onverzadigd omega-6-vetzuur) en alfa-linoleenzuur (poly-onverzadigd omega-3-vetzuur), die de vaatwand helpen beschermen

Bewezen cholesterol- en triglyceridenverlagend

In 2002 verschenen de eerste publicaties over de biologische werking van gefermenteerde rode rijst, waarbij zowel de werkzaamheid als de veiligheid werden vastgesteld. Een grote meta-analyse (2) uit 2006, die 93 ernstige studies combineerde, bevestigde de cholesterolverlagende werking van gefermenteerde rode rijst. Men zag dat het totaal cholesterol met gemiddeld 35 mg/dL en het LDL-cholesterol met 29 mg/dL daalde tegenover de placebogroep, terwijl de “goede” HDL-cholesterol steeg met 6 mg/dL. Deze cijfers zijn in de praktijk vaak hoger, omdat men veelal van hogere uitgangswaarden vertrekt of tegelijk voor een verstandige voedingswijze kiest. Op te merken valt dat in deze studie ook een verlaging van de triglyceriden (een andere vetstof die kan bijdragen tot atherosclerose) werd vastgesteld, wat van statines niet kan gezegd worden.

Veilig, ook voor wie geen statines verdraagt

In de met gefermenteerde rode rijst uitgevoerde studies werden enkel af en toe nevenwerkingen gerapporteerd zoals lichte hoofdpijn, maag- en darmbezwaren zoals winderigheid en maagzuur en een tijdelijke en onschadelijke roodverkleuring van de stoelgang. Heel interessant is ook de studie op patiënten met een verhoogd cholesterolgehalte, die de inname van statines dienden te staken omwille van spierpijnen (3). Ondersteund door een betere levensstijl, kreeg één groep gefermenteerde rode rijst en een andere groep een placebo. Na 12 weken zag men een af-

name van LDL-cholesterol met 43 mg/dL in de groep op gefermenteerde rode rijst ten opzichte van 11 mg/dL in de placebogroep. Opmerkelijk was dat de patiënten die voorheen intolerant waren voor statines en nu gefermenteerde rode rijst kregen, niet méér pijn rapporteerden dan de placebogroep, terwijl ook de lever- en spierenzymen niet hoger waren dan in de placebogroep!

Kies voor kwaliteit

Er wordt heel wat ‘red yeast rice’ aangeboden op de markt. Kies zeker voor een kwaliteitsproduct, verkregen door een gecontroleerde fermentatie en gestandaardiseerd op monacoline K, dat zoals de best uitgevoerde studies per dag 4,8 mg monacoline K aanbiedt. Ga eveneens na of het vrij is van het mycotoxine “citrinine”, dat bij minderwaardige preparaten soms opduikt. En ten slotte biedt zeker de combinatie van gefermenteerde rode rijst met co-enzyme Q10 een meerwaarde, omdat gefermenteerde rode rijst door de remming van het enzym HMG-CoA reductase in de lever bij gevoelige personen de lichaamseigen aanmaak van co-enzyme Q10 kan verminderen.

Voorzorgen

Beperk de inname van alcohol bij gebruik van gefermenteerde rode rijst. Mensen met een nierziekte, met een leverziekte, met een leveraandoening in de voorgeschiedenis, met gestoorde leverenzymen of die heel regelmatig alcohol gebruiken, gebruiken enkel gefermenteerde rode rijst op voorschrift van een arts.

- ◉ Geef **geen** gefermenteerde rode rijst aan **zwangere** en **zogende** vrouwen
- ◉ Geef **geen** gefermenteerde rode rijst aan mensen met een **transplantatieorgaan**, aan mensen die een **ernstige infectie** of aandoening hebben
- ◉ Geef **geen** gefermenteerde rode rijst bij **overgevoeligheid** aan één van de componenten ervan
- ◉ Gebruik best **geen pompelmoes- of grapefruitsap of pittenextract** van deze vruchten bij inname van gefermenteerde rode rijst: deze middelen zijn inhibitoren van het leverenzym CYP3A4, waardoor er een hogere plasmapijpe van monacolines dan normaal kan optreden en er dus meer kans op nevenwerkingen is

Wat bij inname van medicijnen?

- ◉ Gebruik geen gefermenteerde rode rijst als er al **statines** worden gebruikt! Dat verhoogt de kans op de hoger vernoemde nevenwerkingen van statines
- ◉ Bij inname van **coumarines** (bepaalde bloedverdunders): **gebruik enkel gefermenteerde rode rijst op voorschrift van een arts**
- ◉ Bij inname van **ciclosporine**, **fibraten** (fenofibraat, clofibraat...), van **inhibitoren van het leverenzym CYP3A4** zoals macroliden (erythromycine, clarithromycine), protease-inhibitoren (amprenavir, indinavir, nelfinavir, ritonavir, saquinavir), azoolderivaten (fluconazole, ketoconazole, itraconazole), diltiazem: **gebruik enkel gefermenteerde rode rijst op voorschrift van een arts**

1. Hipsley-Cox J, Coupland C. Unintended effects of statins in men and women in England and Wales: population based cohort study using the QResearch database. *BMJ*. 2010 May 20;340:c2197.

2. Liu J, Zhang J, Shi Y, Grimsgaard S, Alraek T, Fønnebo V. Chinesered yeast rice (*Monascus purpureus*) for primary hyperlipidemia: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Chin. Med.* 2006, nov.

3. Becker DJ, Gordon RY, Halbert SC, French B, Morris PB, Rader DJ. Red yeast rice for dyslipidemia in statin-intolerant patients: a randomized trial. *Ann Intern Med.* 2009 Jun 16;150(12):830-9, W147-9

Geert's hoekje

Net zoals knoflook is curcuma een “pleiotrope” plant, wat betekent dat ze op verschillende terreinen onze gezondheid kan verbeteren.

Vooraf de sterke antioxiderende werking van deze gele wortel is bewezen, waarbij onder meer **vaatziekten en geheugenverlies** worden afgehouden. Sterk gedocumenteerd is ook de **ontstekingswerende werking** van curcuma, waarbij een volgehouden inname spier- en gewrichtspijn duidelijk verlicht. En ten slotte is het ook een kruid dat de **leverwerking** en de **kwaliteit van de gal** verbetert. Voorwaarde voor een goede werkzaamheid van een curcumapreparaat is het bevatten van voldoende werkzame ‘curcuminoïden’. Het toevoegen van **peperextract** (piperine) zorgt bovendien voor een betere opname van de curcuminoïden. Een hoogwaardig preparaat dat aan alle kwaliteitseisen voldoet, is CURCUMA PLATINUM van Mannavit.

