

# Gefermenteerde rode rijst

## veilig cholesterolverlagend alternatief

Omdat cholesterol overdreven veel aandacht krijgt als risicofactor voor hart- en vaatziekten, terwijl andere risicofactoren nauwelijks belicht worden, slikken wereldwijd miljoenen mensen cholesterolverlagende statines. En dat is om twee redenen jammer: die statines leiden niet zelden tot ernstige nevenwerkingen en een verantwoorde cholesterolverlaging zoals in de meeste gevallen kunnen verkregen worden door een betere levensstijl en ongevaarlijke voedingssupplementen. Tot die laatste categorie behoort “gefermenteerde rode rijst”, dat als veilig alternatief voor cholesterolverlagende medicijnen kan ingezet worden.

### Statines niet zonder gevaar

“Het doel heiligt de middelen”, kunnen we zonder meer stellen bij de manier waarop tegenwoordig zoveel mensen veroordeeld worden tot het levenslang slikken van statines. Ten koste van heel wat mogelijke nevenwerkingen wordt er alles aan gedaan om het LDL- en totaal cholesterolgehalte te verlagen, terwijl men niet eens weet hoeveel het aandeel van de “echte slechte” en aan de vaatwand verklevende oxycholesterolgehalte is (zie elders in deze “BioGezond”). Want je kan een vrij hoog cholesterolgehalte hebben met een laag oxycholesterolgehalte en/of een hoog gehalte van de “goede” HDL-cholesterol, waarbij de inname van statines totaal overbodig wordt. Erger nog is het feit dat andere, waarschijnlijk veel gevaarlijkere, meetbare risicofactoren op atherosclerose totaal worden genegeerd. We denken hierbij aan het vrije radicaal homocysteïne (serumgehalte best onder de 9 à 10  $\mu\text{mol/L}$ ), dat ontsteking van de vaatwand bevordert, en nog meer aan de stof lipoproteïne (a) (serumgehalte best onder de 20 mg/dL), een sterk aan de vaatwand verklevende stof, die volgens de “Framingham Heart Study” zelfs een tienmaal grotere risicofactor vormt voor hartziekten dan LDL-cholesterol. Dat statines innemen niet altijd even veilig is, toont een zeer grote Britse epidemiologische studie aan op meer dan 2 miljoen mensen uit 368 dokterspraktijken (1).

„Ten koste van heel wat mogelijke nevenwerkingen wordt er alles aan gedaan om het LDL- en totaal cholesterolgehalte te verlagen, terwijl men niet eens weet hoeveel het aandeel van de “echte slechte” en aan de vaatwand verklevende oxycholesterolgehalte is.”



Die kwam tot de conclusie dat de inname van statines kan leiden tot de volgende nevenwerkingen:

- milde tot ernstige **myopathie** (spierpijn en spierontsteking)
- acuut **nierfalen**
- cataract (staar)
- milde tot ernstige **leverfunctiestoornissen** met gestegen **leverenzymen**

## Nog meer nevenwerkingen

Maar een alerte arts zal beamen dat de voornoemde potentiële nevenwerkingen zeker niet de enige zijn! Dat komt omdat bepaalde zaken niet onderzocht werden in die studie en omdat vaak de duur van de inname van statines onvoldoende lang was. Want naast het feit dat statines het leverenzym HMG-coA reductase afremmen (elementair in de cholesterolsynthese), wat bij heel veel mensen zorgt voor een te laag gehalte van het sterk ontstekingswerende antioxidans co-enzyme Q10, kan het kunstmatig al te laag houden van cholesterol ook zorgen voor een mindere aanmaak van vitamine D, galzouten, hormonen en volwaardige celmembranen.

Om al deze redenen kunnen ook de volgende nevenwerkingen van statines optreden:

- ▶ **hartspierzwakte**
- ▶ **tendinitis** (peesontsteking) en **artritis** (gewrichtsontsteking)
- ▶ **spijsverteringsmoeilijkheden** (vooral moeilijke vetvertering)  
**geheugen- en concentratieproblemen**
- ▶ **vroegtijdige dementie**
- ▶ **depressiviteit, verminderde stressbestendigheid**
- ▶ **slaapstoornissen**
- ▶ **zenuwontstekingen**
- ▶ **verminderd libido** (geslachtsdrift)
- ▶ **erectiestoornissen, impotentie**
- ▶ versnelde **osteoporose**

Daarom zouden statines moeten voorbehouden worden voor mensen met erfelijke vormen van hypercholesterolemie, waarbij een al te hoge cholesterolspiegel wordt vastgesteld. En die mensen zou men dan nog moeten beschermen tegen de genoemde nevenwerkingen met extra co-enzyme Q10 en vitamine D.

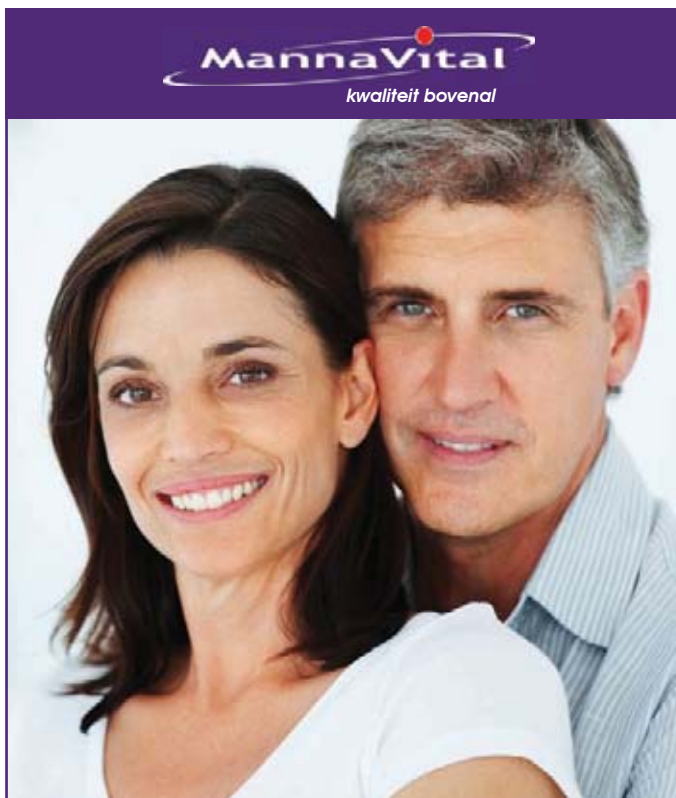
## Gefermenteerde rode rijst (Red yeast rice)

Gelukkig bestaat met gefermenteerde rode rijst een voedingssupplement dat kan ingezet worden om op een veilige manier een te hoog cholesterolgehalte te verlagen. Het wordt ook wel "Chinese rode rijst", "red yeast rice" of "angkak" genoemd en ontstaat wanneer men witte, gestoomde rijst laat fermenteren door de rode gist *Monascus purpureus*. Na het inactiveren van de gist wordt het mengsel van de rijst en gist gemalen en in capsules of tabletten verwerkt. Gefermenteerde rode rijst zit in heel veel Aziatische voedingsmiddelen verwerkt, waarbij het als natuurlijk kleurmiddel en/of smaakstof dient: sojasaus, pikante "hoi sin" saus, sojakaas en andere sojaboonbereidingen, visbereidingen, gepekeld groenten, eend, gezouten vleeswaren en rijstwijn. De inname van rode gefermenteerde rijst in een traditioneel Aziatisch dieet bereikt gemakkelijk 14 à 55 g/dag, een stuk meer dan de geadviseerde dosis als voedingssupplement (1,2 à 2,4 g). Ook wordt gefermenteerde rode rijst al eeuwen in de traditionele Chinese geneeskunde ingezet om "de bloedcirculatie te bevorderen", voor "gezond bloed" en om "het hart te versterken". Van zodra men cholesterolgehalte begon te meten, zag men dat red yeast rice zijn gunstige werking onder meer dankte aan het verlagen van de cholesterolspiegel.

## Werkzame componenten

Na het fermentatieproces onder invloed van *Monascus purpureus*, treft men in gefermenteerde rode rijst vooral aan:

- ▶ Negen verschillende **monacolines**, waarvan de belangrijkste monacoline K is. Deze natuurlijke verbinding remt het leverenzym HMG-CoA-reductase af en vermindert de snelheid van de cholesterolsynthese
- ▶ **Fytosterolen**: bètasitosterol, campesterol, stigmasterol en sapog-



**Beheers je cholesterolgehalte op een natuurlijke én vooral veilige manier met GEFERMENTEERDE RODE RIJST + Co-enzyme Q10**

- met gefermenteerde rode rijst, een traditioneel fermentatieproduct dat zonder nevenwerkingen bijdraagt tot een goede cholesterol
- met co-enzyme Q10 voor meer energie en een gezonde stofwisseling
- eenvoudig in gebruik: 2 capsules per dag



60 Vegecaps.:  
€14,95

**GEFERMENTEERDE RODE RIJST + Co-enzyme Q10: een veilig alternatief voor chemische middelen om zonder nevenwerkingen cholesterol te beheersen**

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingwinkels  
Info Mannavita: 056 43 98 52  
info@mannavita.be - www.mannavita.be

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 plasmaspiegel 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.

