

Gefermenteerde Rode rijst

(Rode gistrijst)
natuurlijk en wel veilig



Het zit de farmaceutische industrie, die aan peperdure cholesterolverlagende statines miljarden verdient, niet lekker dat zoveel mensen met een eeuwenoud, natuurlijk voedingssupplement zoals gefermenteerde rode rijst op een veilige manier een aanvaardbaar cholesterolniveau bereiken. En terwijl net statines geneesmiddelen zijn, waarop heel wat mensen nevenwerkingen ontwikkelen, proberen sommige reguliere kanalen totaal onterecht gefermenteerde rode rijst in een verkeerd daglicht te plaatsen en als onveilig te profileren. Een weerwoord tegen valse beschuldigingen.

∴ *Gefermenteerde rode rijst werd door het strenge, superkritische Europese voedselagentschap (EFSA) grondig geëvalueerd en toegelaten als een veilig voedingssupplement.*

“Natuurlijk is daarom niet veilig”

Onjuist. Gefermenteerde rode rijst werd door het strenge, superkritische Europese voedselagentschap (EFSA) grondig geëvalueerd en toegelaten als een veilig voedingssupplement. In correct uitgevoerde studies zag men dat gebruikers van gefermenteerde rode rijst niet meer nevenwerkingen vertoonden dan een placebo en vooral dat er **geen negatieve veranderingen in de spier- en leverenzymen en nierfunctieparameters werden waargenomen**, fenomenen die vaak bij statinegebruik worden gezien. Wel wordt aangeraden om bij lever- of nierproblemen enkel gefermenteerde rode rijst op voorschrift in te nemen.

“Gefermenteerde rode rijst werkt niet”

Onjuist. In gerandomiseerde, dubbelblind placebogecontroleerde studies (het criterium voor “evidence based medicine”) leidde gefermenteerde rode rijst met 7,5 mg monacoline K na 12 weken tot een afname van LDL-cholesterol met 22 % en van totaal cholesterol met 16 % en resulteerde gefermenteerde rode rijst met 11,4 mg monacoline K, na 8 weken tot een afname van het LDL-cholesterol met 26,3 % en van het totaal cholesterolgehalte met 20,4 %.

“Gefermenteerde rode rijst is niet gestandaardiseerd”

Onjuist. Het EFSA laat enkel de cholesterolclaim “draagt bij tot een normaal cholesterolgehalte” toe als gefermenteerde rode rijst minstens 10 mg monacoline K per dagdosis bevat. De meeste en betrouwbare preparaten op de markt zijn dan ook juist wel gestandaardiseerd op monacoline K; anders mogen ze geen cholesterolclaim dragen.

“Niets anders dan statines”

Dit is echt de wereld op zijn kop zetten! Statines ontstonden door één component uit gefermenteerde rode rijst (monacoline K)

kunstmatig na te maken én deze vervolgens als geïsoleerde stof toe te dienen én dit in een hoge concentratie. Zo creëer je uiteraard een geneesmiddel met potentiële nevenwerkingen. Gefermenteerde rode rijst dankt daarentegen zijn werking aan een natuurlijke synergie van inhoudsstoffen: minstens 8 monacolines, fytosterolen, iso-flavonen, saponinen, mono- en omega-3-onverzadigde vetzuren.

“Niet geven bij wie statines niet verdraagt”

Onjuist. Twee correct uitgevoerde studies toonden aan dat mensen die stopten met de inname van statines omdat ze er intolerant op reageerden (spierpijn, leverklachten) door inname van gefermenteerde rode rijst niet alleen een cholesterol daling vertoonden, maar daarbij ook geen last ondervonden, noch gestegen spier- of leverenzymen vertoonden. Als gefermenteerde rode rijst daarenboven nog verrijkt is met co-enzym Q10, moet men deze nevenwerkingen helemaal niet vrezen.

“Opgepast voor het citrinine”

Citrinine is een toxine dat door schimmels kan worden aangemaakt. Het kan in granen, noten, kaas, sake en gefermenteerde rode rijst van slechte kwaliteit voorkomen. Het EFSA stelt dat de concentratie aan citrinine in gefermenteerde rode rijst lager moet liggen dan 2000 mcg/kg. In het in de natuurwinkels meest verkochte voedingssupplement kan bij een 40 maal lagere detectiegrens (50 mcg/kg) nog geen citrinine aangetoond worden! ■

Besluit: bij gebruik van een biologisch kwaliteitsproduct, verkregen door traditionele fermentatie, gestandaardiseerd op monacoline K en met citrinine onder de detectiegrens, is gefermenteerde rode rijst een veilig en efficiënt voedingssupplement. Het verrijken met co-enzym Q10 kan hierbij op vlak van werking en veiligheid nog een meerwaarde aan geven.

