

Gefermenteerde rode rijst (Red Yeast Rice), natuurlijke én veilige cholesterolverlager

Bijna dagelijks worden we erop gewezen dat onze cholesterolspiegel niet te hoog mag oplopen. Als aanpassingen in levensstijl en voedingswijze niet het gewenste resultaat opleveren, dan kan meestal met het voedingssupplement gefermenteerde rode rijst of rode gistrijst (red yeast rice) op een veilige en natuurlijke manier hulp geboden worden.

Niet direct medicijnen

Tenzij het gaat om erfelijk bepaalde gevallen van een verhoogde cholesterolspiegel, kan doorgaans de cholesterolspiegel beheerst worden door een aangepaste levenswijze, voldoende bewegen, een gezond dieet en de inname van gefermenteerde rode rijst. Helaas worden vaak in de praktijk al te snel cholesterolverlagende medicijnen (vooral statines) ingezet. En dat zijn geneesmiddelen met potentiële nevenwerkingen.

Traditioneel voedingsmiddel

Al eeuwen gebruikt men in de traditionele Chinese keuken “Red Yeast Rice” of gefermenteerde rode rijst. Deze smaakmaker en natuurlijke kleurstof verkrijgt men door gestoomde rijst te laten fermenteren door de gunstige gist *Monascus purpureus*, waarbij rode korrels ontstaan. Een bepaald type van deze gefermenteerde rode rijst werd in de Chinese geneeskunde al eeuwen ingezet om de circulatie te bevorderen en het hart te ondersteunen, tot men in moderne tijden vaststelde dit middel ook een gunstig effect uitoefende op de cholesterolspiegel.

Cholesterolverlagend én veilig

In tegenstelling tot medicijnen, dankt gefermenteerde rode rijst zijn cholesterolverlagende werking niet aan één geïsoleerde, synthetische stof, maar aan een synergie van natuurlijke componenten, voorop het zogenaamde

monacoline K. In goed uitgevoerde klinische studies is het cholesterolverlagend effect van gefermenteerde rode rijst duidelijk bewezen. Na 8 à 12 weken ziet men gemiddeld een afname van de totale cholesterolspiegel met 16 à 20 % en van het LDL-cholesterolgehalte met 22 à 26 %. In tegenstelling tot wat bepaalde (jaloerse) bronnen durven beweren, is het gebruik van gefermenteerde rode rijst van een correcte kwaliteit wél veilig! In 2019 toonde een meta-analyse van liefst 53 gecontroleerde studies dat gefermenteerde rode rijst – in tegenstelling tot cholesterolverlagende statines die dat soms wel doen – niet leidt tot spieren gewrichtspijnen, noch tot verstoring van de leverenzymen of van de nierwerking. Mensen met leverlijden of nierziekten wordt wel aangeraden het alleen te gebruiken op voorschrift. En het is niet bedoeld voor zwangere vrouwen en kinderen.

Met co-enzym Q10

Er bestaan veel preparaten met red yeast rice. Hoe haal je de beste eruit?

- kies voor biologische gefermenteerde rode rijst, die werd verkregen door een traditioneel fermentatieproces en dat geen geïsoleerde monacolines aanvoert
- het gehalte van de actieve ingrediënt monacoline K moet zeker aangegeven zijn: bij een mild verhoogde cholesterolspiegel volstaat dagelijks 2,4 à 4,8 mg monacoline K, bij een hogere cholesterolgehalte ga je voor een dagdosis met 5 tot 10 mg monacoline K
- de potentieel toxische stoffen citrinine en aflatoxine (die kunnen ontstaan bij verkeerde fermentatietechnieken) moeten onder de detectiegrens liggen
- ten slotte heeft vooral de toevoeging van de vitamineachtige stof co-enzym Q10 een absolute meerwaarde: zowel voor een absoluut veilige toepassing zonder spierpijnen, om het cholesterolgehalte nog beter te beheersen, om het globale proces van atherosclerose of slagaderverkalking tegen te gaan, als om beginnende hoge bloeddruk af te remmen.