

Gefermenteerde rode rijst en Berberine, topduo voor een natuurlijke én veilige cholesterolverlaging

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 de combinatie van de voedingssupplementen gefermenteerde rode rijst en berberine op een veilige en natuurlijke manier hulp geboden worden. Overigens kan dit duo ook de triglyceridenspiegel en een te hoge glucosespiegel verlagen.

Niet direct medicijnen

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

Rode smaakmaker

Al eeuwen gebruikt men in de traditionele Chinese keuken 'Red Yeast Rice', ook genoemd: gefermenteerde rode rijst of rode gistrijst. 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 gefermenteerde rode rijst werd in de Chinese geneeskunde al eeuwen ingezet om de circulatie te bevorderen en het hart te ondersteunen, toen men in moderne tijden vaststelde dit middel ook een gunstig effect uitoefende op de cholesterolspiegel.

Cholesterolverlagend én veilig

In tegenstelling tot statines, dankt gefermenteerde rode rijst zijn cholesterolverlagende werking niet aan één geïsoleerde en synthetische stof,

maar aan een harmonische synergie van natuurlijke componenten: een reeks monacolines (met als sterkst werkzame monacoline K), isoflavonen, fytoosterolen en mono-onverzadigde vetzuren. Het belangrijkste mechanisme hierbij is het afremmen van het enzym HMG CoA-reductase, de snelheidsbepalende stof in de cholesterolaanmaak in de lever. Inmiddels is zowel de efficiënte werking als de veiligheid van gefermenteerde rode rijst in grote overzichtsstudies (meta-analyses) aangetoond. Zo leidt dit voedingssupplement niet tot spierpijnen, noch tot een verminderde lever- en nierfunctie, die statines wel kunnen veroorzaken. Desondanks mag een voedingssupplement – onder druk van de farmaceutische industrie – vanaf mei 2022 maar 3 mg monacoline K per dag aanvoeren.

Kwaliteit voorop

Er zijn wel een aantal kwaliteitseisen, waaraan een goed preparaat van gefermenteerde rode rijst moet voldoen:

- biologische kwaliteit biedt een grote meerwaarde
- het moet een natuurlijk en compleet fermentatieproduct zijn; dus geen geïsoleerd extract van monacoline K
- het gehalte van de hoofdingrediënt monacoline K moet zeker gekend zijn
- voor een absoluut veilige toepassing en voor een beter effect, is een combinatie met co-enzym Q10 sterk aanbevolen
- de schimmeltoxines citrinine en aflatoxine (die kunnen ontstaan bij verkeerde fermentatietechnieken) moeten onder de detectiegrens liggen

Veelzijdige berberine

Onder meer *Berberis vulgaris* (Zuurbes), *Hydrastis canadensis* (Canadese geelwortel) en *Berberis aristatus* (Houtkurkuma) zijn natuurlijke bronnen van de zeer interessante plantstof berberine. Dit bijzonder alkaloïde is zeer waardevol in de :

- **cholesterolverlaging:** berberine remt, zoals gefermenteerde rode rijst, HMG-CoA reductase af (het snelheidsbepalende enzyme in de cholesterolsynthese). Daarenboven verhoogt berberine de verwerking van LDL-cholesterol door de lever.
- **triglyceridenverlaging:** berberine leidt tot een snellere verbranding van vetzuren en vermindert de nieuwe aanmaak van vetzuren
- **glucoseverlaging:** berberine bevordert de afscheiding van insuline door de pancreas, en verbetert de werking van de insuline ter hoogte van de

de cellen, twee zaken die leiden tot een het verlagen van een verhoogd glucosegehalte

Werkzame synergie

Een combinatie van hoogkwalitatieve gefermenteerde rode rijst met de bijzondere plantenstof berberine, en dit liefst aangevuld met co-enzym Q10, levert in de eerste plaats een veilig en effectief middel om de cholesterolspiegel te verlagen. Dit duo oefent ook een gunstige invloed uit op de triglyceriden- en glucosespiegel.