

Rood gefermenteerde rijst verlaagt cholesterol

Voedingssupplementen met rood gefermenteerde rijst (*Red Yeast Rice*, RYR) winnen opnieuw aan belangstelling. Dit heeft te maken met de Europese goedkeuring van een cholesterolclaim. Tijdens de fermentatie van rijst door *Monascus*-schimmels ontstaat een paarsrood pigment en **cholesterolverlagende monacolines**. Monacolines remmen de activiteit van HMG-CoA-reductase, een cholesterolproducerend leverenzym.

Samenstelling

Rood gefermenteerde rijst bevat tot 14 verschillende soorten monacolines. Van de totale hoeveelheid monacolines is 55-90% monacoline K. **Monacoline K** is aanwezig als lacton- en zuurvorm maar alleen de lactonvorm is identiek aan lovastatine, een statine gecommmercialiseerd in de Verenigde Staten.

Naast monacolines bevat rood gefermenteerde rijst vezels, onverzadigde vetzuren (oliezuur, linolzuur), fytosterolen (bètasitosterol, campesterol, stigmasterol, sapogenine), flavonoïden, isoflavonen en B-complexvitaminen.

Dosering en werkzaamheid

Rood gefermenteerde rijst **verlaagt LDL-cholesterol met 20-30%** bij patiënten met mild tot matig verhoogde cholesterol. In klinische studies varieerde de werkzame dosis van **7.2 tot 14.3 mg monacoline K per dag**.

Spierpijn

Voor een cholesterolverlagend effect is in vergelijking met statines een **lagere dosering monacolines** nodig. De reden hiervoor? Een vermoedelijke synergie tussen de verschillende bestanddelen uit rood gefermenteerde rijst zoals monacolines, vetzuren en fytosterolen.

Bij een normale dagdosering monacolines is het **risico op spierpijn klein**. Rood gefermenteerde rijst is daardoor een alternatief voor statines bij patiënten met spierpijn door statinegebruik.

Waarschuwingen

Vermijd gelijktijdig gebruik van **pompelmoessap**.

Respecteer de aanbevolen **dosering monacoline K** want een te hoge dosering vermindert, zoals statines, de productie van coQ10 en dit verhoogt het risico op spierpijn.

Kwaliteitsbewaking

Vraag een **analysecertificaat** aan de fabrikant en controleer het gehalte aan **monacolines**. Dit is nodig want uit steekproeven blijkt dat het **gehalte** aan

monacolines in voedingssupplementen **met een factor 30 kan variëren**. Volgens de Europese claimrichtlijn is **minstens 10 mg monacoline K per dag nodig**.

Monascussoorten produceren citrinine, een mycotoxine dat bij proefdieren nierschade veroorzaakt. De Europese autoriteit voor voedselveiligheid (*European Food Safety Authority*, EFSA) beschouwt een totaalconsumptie van **0.2 µg citrinine per kg lichaamsgewicht per dag** als veilig.

Overige producten

Andere beproefde natuurlijke cholesterolverlagers zijn visolie (ook in capsules, maar dan wel een goede kwaliteit), lijnzaad(olie), amandelen, zonnebloempitten, (ongezouten)pistachenoten, (gedroogde) vijgen, groene thee, vitamine B, magnesium, afgeleide sojaproducten, gember, wortel duizendblad, rozemarijn, kurkuma (geelwortel), knoflook, artisjok en lecithine.

Bronnen

Heber D, Yip I, Ashley JM et al. *Am J Clin Nutr* 1999; 69(2):231-6 • Heber D, Lembertas A, Lu QY et al. *J Altern Complement Med* 2001; 7(2):133-9 • Li YG, Zhang F, Wang ZT et al. *J Pharm Biomed Anal* 2004; 35(5):1101-12 • Lin CC, Li TC, Lai MM. *Eur J Endocrinol* 2005; 153(5):679-86 • Becker DJ, Gordon RY, Halbert SC et al. *Ann Intern Med* 2009; 150(12):830-9 • Mark DA. *Am J Cardiol* 2010; 106(3):448 • Borden WB. *Curr Atheroscler Rep* 2010; 12(1):11-3 • Halbert SC, French B, Gordon RY et al. *Am J Cardiol* 2010; 105(2):198-204 • Gordon RY, Becker DJ. *Curr Atheroscler Rep* 2011; 13(1):73-80 • Lachenmeier DW, Monakhova YB, Kuballa T et al. *Chin Med* 2012; 7:8. • EFSA Journal 2012;10(3):2605

Deze informatie is met grote zorg samengesteld. Verno Scientific kan echter niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade, van welke aard ook, als gevolg van handelingen of beslissingen gebaseerd op informatie die deze e-mail alert bevat.