

LET OP BIJ GEBRUIK VAN RODE GIST RIJST ALS CHOLESTEROLVERLAGER

Veel mensen met een te hoog cholesterolgehalte krijgen statines voorgeschreven om het risico op hart- en vaatziekten te verlagen. Ook preventief worden statines ingezet bij mensen met een verhoogd risico op hartproblemen.

Soms geven statines bijwerkingen. Denk aan spierpijn en maag- en darmklachten. Rode gist rijst staat bekend als natuurlijk alternatief voor statines, maar ook rode gist rijst kan bijwerkingen geven.

Wat is rode gist rijst?

Rode gist rijst is rijst die is gefermenteerd met de schimmel *Monascus purpureus*, waardoor het een dieprode kleur krijgt en onder andere de stof monacoline K wordt gevormd. Deze stof is gelijk aan de cholesterolverlager lovastatine en kan vergelijkbare bijwerkingen geven als statines. In Nederland is lovastatine niet geregistreerd als geneesmiddel.

Atorvastatine, fluvastatine, pravastatine, rosuvastatine en simvastatine zijn statines die in Nederland wel geregistreerd zijn.

In Nederland is rode gist rijst geen geregistreerd medicijn, maar wordt het verkocht als voedingssupplement. Het is online te bestellen en verkrijgbaar bij drogisten. Het wordt vooral gebruikt voor een normaal cholesterolgehalte in het bloed. Mensen gebruiken rode gist rijst soms omdat ze statines niet goed verdragen of liever geen medicijnen gebruiken.

Maar rode gist rijst kan ook bijwerkingen geven. Naast spierpijn en maag- en darmproblemen zijn in zeldzame gevallen een ernstige alvleesklierontsteking en spieraafbraak (rhabdomyolyse) gemeld.

Omdat mensen met reuma misschien al te maken hebben met pijn en vermoeidheid in spieren en gewrichten, kunnen deze

bijwerkingen moeilijk te onderscheiden zijn van de klachten die ze al ervaren.

Regelgeving en waarschuwingen

Sinds juni 2022 is de maximale toegestane hoeveelheid Monacolinen in voedingssupplementen in Europa vastgesteld op minder dan 3 milligram per dag. Ook zijn fabrikanten verplicht om duidelijke waarschuwingen op de verpakking te zetten.

Voor reumapatiënten

Als je reuma hebt en overweegt om rode gist rijst te gebruiken in plaats van statines, bespreek dit dan altijd eerst met je huisarts, apotheker of reumatoloog. Zeker als je al last hebt van spierklachten of andere bijwerkingen ervaart. Het is belangrijk dat supplementgebruik goed wordt afgestemd op je andere medicijnen, zodat je geen risico loopt op ongewenste bijwerkingen.

Nog meer weten over dit onderwerp?

Kijk dan op: <https://www.lareb.nl/geneesmiddel-kennis-pagina/Bijwerkingen+en+Rode+gist+rijst>

Gerda Weits en Corine Ekhardt werken bij Bijwerkingencentrum Lareb.



BIJWERKINGENCENTRUM LAREB

Bijwerkingencentrum Lareb is het meld- en kenniscentrum voor bijwerkingen van medicijnen, vaccins en gezondheidsproducten (zoals vitamines). Lareb is ook het kenniscentrum voor medicijngebruik rondom de zwangerschap. Dit heet Moeders van Morgen. Om de veiligheid van medicijnen en vaccins in Nederland te bewaken verzamelt en analyseert Lareb meldingen van mogelijke bijwerkingen. Ook doet Lareb vragenlijstonderzoeken. Iedereen kan een (vermoeden van een) bijwerking melden bij Lareb. Zowel bekende bijwerkingen die al in de bijsluiter staan, als onbekende bijwerkingen die nog niet in de bijsluiter staan. Meldingen geven belangrijke kennis over bijwerkingen. Deze kennis helpt bijwerkingen beter te voorkomen, te herkennen en te behandelen. Ook kunnen zorgverleners en patiënten met deze kennis bijvoorbeeld de keuze voor een bepaald medicijn beter afwegen. Voor elke editie van ReumaMagazine schrijven medewerkers van Bijwerkingencentrum Lareb over bijwerkingen van (reuma)medicatie.

GERDA WEITS EN CORINE EKHART

