

Kankerspecialist promoot aardbeien

Friday 10 June 2005



"Het moet de droom zijn van iedere medische wetenschapper", zegt de bekende Limburgse kankerspecialist dr. Jaak Janssens, "om een pil uit te vinden die tegelijk erg lekker en erg gezond is. Maar zo iets bestaat al, de natuur is ons voor geweest: de aardbei". Dat zegt de medicus in Het Belang van Limburg en hij legt ook uit waarom de aardbei zo'n godsgeschenk is.

"Van fruit weten we met heel grote zekerheid dat wie er voldoende van eet, het risico op kanker en op hart- en vaatziekten sterk vermindert. In aardbeien zit natuurlijk wel water, zoals in alle vruchten, maar géén vetten, geen cholesterol en héél weinig calorieën, drie elementen die we best zo min mogelijk gebruiken".

Dit zit er om te beginnen wél in: een bijzonder goede smaak. "De aardbeismaak wordt niet alleen in ijscrème en yoghurt gebruikt, het is ook een bestanddeel in de meeste pillen en **antibiotica**, puur en alleen omdat het een plezierige smaakstof is. Niet voor niets zijn de kinderen er zo verslingerd op", aldus dokter Janssens.

"Maar fruit zit ook vol vitamine C en andere vitamines. De New Yorkse dokter Sun heeft alle fruitsoorten op een rijtje gezet, die met de hoogste hoeveelheid aan vitamine C bovenaan. En de aardbei staat op de vierde plaats na de blauwe bosbes, de appel en de rode druif". Hier sneuvelt dus een langlevende mythe: de sinaasappel die generaties lang is beschouwd als de grootste aanbrenger van vitamine C staat pas op nummer negen. De citroen eindigt op zes.

"In alle fruit zitten ook zogenaamde anti-oxidantia, elementen die ons beschermen tegen kanker, cholesterol, hart- en vaatziekten, trombosen en chronische ontstekingen. Wat blijkt nu? In dat lijstje staat de aardbei alweer op de vierde plaats", besluit de kankerspecialist zijn diagnose van de aardbei.

Bron: Vlaams Informatiecentrum over Land- en Tuinbouw