

Kankerspecialist promoot aardbeien

nieuws

"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 zoiets 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.

🕒 10 JUNI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 4 APRIL 2020 14:30

"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 zoiets 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.

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

 screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

 screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

 screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

 screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

 screenreader.visit us on our bluesky page:
<https://bsky.app/profile/viltnieuwbs.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by Who Owns The Zebra