

Aardbeien en blauwe bessen bestrijden welvaartsziekten

nieuws

Aardbeien en blauwe bessen zijn bijzonder gezond. Onderzoek heeft aangetoond dat de kleurstof die zorgt voor de rode dan wel blauwe kleur van de vruchtjes ook ongezonde stoffen uit het lichaam weghaalt. Aardbeien lijken bovendien extra te beschermen tegen welvaartsziekten als overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten.

🕒 31 MEI 2010 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:11

Lees meer over:

[fruitteelt](#)

[gezondheid](#)

▫

Aardbeien en blauwe bessen zijn bijzonder gezond. Onderzoek heeft aangetoond dat de kleurstof die zorgt voor de rode dan wel blauwe kleur van de vruchtjes ook ongezonde stoffen uit het lichaam weghaalt. Aardbeien lijken bovendien extra te beschermen tegen welvaartsziekten als overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten.

Op een symposium van zachtfruitkwekers op 17 juni in het Nederlandse Venlo presenteren onderzoekers van de Universiteit Maastricht en de Wageningen Universiteit de resultaten van verschillende onderzoeken naar de zachte vruchten, die op dit moment overal verkrijgbaar zijn. Het staat vast dat zowel de aardbei als de blauwe bes veel antioxidanten bevat. Ze halen stoffen weg die in het lichaam zorgen voor celmutaties, waardoor bijvoorbeeld kanker kan ontstaan.

Belangrijkste antioxidant is anthocyaan en dat is precies de kleurstof die aardbeien en blauwe bessen hun uiterlijk geeft, aldus de onderzoekers.

Anthocyaan verlaagt bovendien het cholesterolgehalte in het bloed en werkt als ontstekingsremmer. Volgens de onderzoekers was van aardbeien wel bekend dat ze gezond zijn door het hoge gehalte aan vitamine C.

Tot nu toe werd aangenomen dat het gezondheidsbevorderende effect van bessen veel minder zou zijn na verwerking, maar op het symposium worden onderzoeksresultaten getoond die bewijzen dat producten met bessen die op een bepaalde manier zijn verwerkt nog steeds heel gezond zijn.

Enkele jaren geleden bleek al uit ander onderzoek dat frambozen meer gezonde stoffen bevatten dan bijvoorbeeld tomaten, kiwi's of broccoli.

Bron: Belga

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/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)