



# “250 gram bessen per dag helpt al tegen obesitas”

## Canadese plantenwetenschapper Yves Desjardins licht baanbrekend onderzoek toe op Corda Campus

**HASSELT** - “We moeten 800 à 900 gram groenten en fruit per dag eten om echt gezond te leven.” Dat concludeert de Canadese professor Yves Desjardins uit zijn onderzoek naar de gezondheidseffecten van bessen. De plantenwetenschapper was gisterenavond gastspreker op het symposium van pcfruit op Corda Campus.

Olivier SIMONS

Gisteren kon u al in onze krant lezen dat de kleurstoffen in appels de ziekte MS kunnen vertragen, een onderzoek van professor Jerome Hendriks (UHasselt). Naast Hendriks kwam ook professor Yves Desjardins gisteravond een onderzoek toelichten op het symposium over de invloed van fruitconsumptie op gezondheid. De Canadees werkt aan de Laval University in Québec, en onderzocht de afgelopen jaren onder andere de gezondheidseffecten van bessen. Hij stelde op Corda Campus drie van zijn onderzoeksprojecten voor. Die ondersteunen zijn stelling dat bessen bepaalde chronische ziektes kunnen voorkomen.

### Obesitas

“Centraal in mijn onderzoek staat de impact van bessen op de microbiota of bacteriën in de darmen, ook wel darmflora genoemd. Ik merkte bij experimenten met muizen dat veen-

**We moeten zo'n 800 à 900 gram groenten en fruit per dag eten om echt gezond te leven**

Yves DESJARDINS  
Plantenwetenschapper



bessen de aanmaak van de bacterie Akkermansia stimuleren. Die is ontdekt door een Belg, professor Patrice Cani, en heeft een negatief effect op obesitas. Concreet houdt die bacterie de vetophopingen, het cholesterolgehalte en de suikerspiegel in onze darmen onder controle. Zo slinkt de kans dat je obesitas krijgt. Bessen kunnen dus de obesitas niet verminderen als je dat al hebt, maar wel verhinderen dat je symptomen van overgewicht krijgt. Zo'n 250 gram bessen eten per dag helpt al veel tegen chronische ziektes

zoals obesitas.”

Ook andere aandoeningen kan je voorkomen met een gezonde portie bessen per dag. “In een klinische studie viel op dat veenbessen en aardbeien de gevoeligheid aan insuline verbeteren, waardoor je minder kans krijgt op diabetes type 2. Bessen zijn dus heel goed voor het metabolisme. Ze bleken zelfs bijna even effectief als de medicijnen tegen diabetes type 2.”

### 900 gram per dag

Een laatste conclusie die Desjardins gisteren toelichtte is dat het eten van bessen ook de cognitieve functies van ouderen verbetert. “We lieten een honderdtal bejaarden blauwe bessen en druiven eten. Uit dat onderzoek bleek dat hun mentale leeftijd tot tien jaar daalde. Hun geheugen en cognitieve functies gingen enorm vooruit. Ze konden met andere woorden kennis en informatie veel beter opnemen en verwerken.”

Dit alles bevestigt volgens professor Desjardins dat we veel meer groenten en fruit nodig hebben. “We moeten zo'n 800 à 900 gram groenten en fruit eten om echt gezond te leven. Vooral rood vlees moet daardoor vervangen worden. Een gezonder eetpatroon kan heel wat chronische ziektes voorkomen.”

## → Fruitveiling BelOrta

### “Bessen zijn booming business”

**BORGLOON** - Volgens de groenten- en fruitveiling BelOrta zijn de bessen in Limburg aan een enorme opmars bezig. “De bramenteelt is sinds 2014 maar liefst verdrievoudigd”, zegt Mieke Thoelen.

“In Limburg hebben we een breed arsenaal aan bessen”, klinkt het bij BelOrta, die 78 procent van de bessenproductie voor haar rekening neemt. “We hebben frambozen, bramen, blauwe bessen, rode bessen en stekelbessen. Vooral de rode bessen en de bramen zijn enorm aan het boomen. Op een jaar tijd is het areaal rode bessen met 20 procent toegenomen. De bramenteelt is zelfs verdrievoudigd sinds 2014.” Wat verklaart deze populariteit? “Vooral het feit dat de bessen tegenwoordig veel langer beschikbaar zijn. De eerste bessen zijn er meestal al rond eind april of mei, en de teelt gaat door tot in de herfst. Rode bessen en bramen zijn zelfs tot Kerstmis en Nieuwjaar beschikbaar.

Mensen kunnen bessen dus bijna het hele jaar door in de winkel vinden, en snakken er zo natuurlijk meer naar.” (siol)

### Blauwe bessen en druiven

Verbeteren geheugen en cognitieve kennis bij bejaarden

### Veenbessen en aardbeien

Helpen tegen diabetes type 2

### Veenbessen

Helpen tegen obesitas



## Nog lang niet vergeten

**DENDERMONDE** - Tien jaar geleden richtte Kim De Gelder een ravage aan in kinderdagverblijf Fabeltjesland in Dendermonde. Dat werd gisteren herdacht met een stil moment op de plaats van het drama.

De nabestaanden van peuters Leon en Corneel en kinderverzorgster Marita – zijn dodelijke slachtoffers – waren aanwezig op de herdenking, net als veel van de 25 gewonden.

Een van hen was Seppe Tackaert (12), die gewond werd aan het oor en daar nog het litteken van draagt. Hij was 2,5 jaar toen Kim De Gelder toesloeg. “Wat er toen is gebeurd, kunnen we nog altijd moeilijk vatten”, zegt

mama Nele. “Seppe liep naar De Gelder toe, want hij zag hem voor iemand anders aan. Ik ben regelmatig naar een herdenking gekomen, maar voor hem is het de eerste keer.”

Seppe wilde per se de herdenking bijwonen omdat het tien jaar geleden is. “Ik herinner me er niet veel van. Elk jaar staan we er zeker bij stil, maar ik heb er – behalve het litteken – niets aan overgehouden. Het is verwerkt.”

Ook de hulpverleners die de eerste zorgen toedienden, woonden de herdenking bij. “Het is alsof het gisteren is gebeurd”, zei Rafaël Garcia, de papa van Leon. “Het sterkt ons dat nog zoveel mensen bezig zijn met wat er toen gebeurd is.” (svov)



Op de plek van het drama werden bloemen neergelegd. FOTO SVL

## Nemmouche boos: “Ik zal praten. Wees geduldig”

**BRUSSEL** - Mehdi Nemmouche (33) heeft op het assisenproces over de aanslag op het Joods Museum voor het eerst weer gesproken, maar antwoorde op de vele vragen gaf hij niet. Hij maakte zich boos op de voorzitter: “Er zal een moment komen waarop ik zal praten, en alle leugens zal aantonen. Wees toch geduldig.”

Na de middag had een advocaat gevraagd of Nemmouche een pet wou opzetten en zich even wilde omdraaien, zodat de juryleden zijn profiel met de bewakingsbeelden konden vergelijken. De pet weigerde hij, maar hij stond wel recht en ging in profiel staan. (cel, blg)

## Bunker voor protontherapie wellicht maat voor niets

**HASSELT** - Er is geen onweerlegbaar bewijs dat protontherapie beter werkt om kanker te bestrijden dan klassieke radiotherapie. Dat is de conclusie van het Federaal Kenniscentrum Gezondheidszorg (KCE).

Het KCE raadt aan om de behandeling voorlopig niet terug te betalen. Protontherapie is een innovatieve maar dure vorm van radiotherapie waarbij kwaadaardige tumoren zeer gericht worden bestraald. Het gezonde weefsel rond de tumor wordt gevrijwaard om het risico op nieuwe tumoren en bijwerkingen te beperken. Het UZ Leuven bouwt op dit moment samen met andere ziekenhuizen een Centrum voor Protontherapie dat 45 miljoen euro kost. “Maar de resultaten van ons onderzoek naar de doeltreffendheid zijn teleurstellend”, zegt coauteur Joan Vlayen. (sgy)

## Trajectcontroles voor onbepaalde tijd uitgesteld

**ANTWERPEN** - Ruim een halfjaar na de geplande aanvangsdatum is de trajectcontrole op de E313 tussen Wommelgem en Ranst nog altijd niet actief. De start is nu voor een tweede keer uitgesteld. Ook tientallen andere trajectcontroles in Vlaanderen lopen voor onbepaalde tijd vertraging op.

De oorzaak ligt bij een tekort aan connectoren om de foto's van de overtreders te kunnen maken. “Omdat er een nieuwe overheidsprocedure is opgestart om die connectoren aan te kopen, zou het wel eens maanden kunnen duren voor de trajectcontroles effectief in werking kunnen treden”, zegt Kamerlid Koenraad Degroote (N-VA). Ook de kans dat de trajectcontrole in de Craeybeckxtunnel van start kan gaan in februari, zoals eerder was aangekondigd, lijkt zeer klein, al wilde gisteren niemand dat formeel bevestigen. (bpe)