

”Att äta bär motverkar cancer”

– Att äta bär har en bevislig effekt mot flera av våra vanligaste folksjukdomar som hjärt- kärlsjukdomar och cancer. Dessutom blir man smartare av att äta bär. Det säger docenten och överläkaren Klas Sjöberg, verksam vid Lunds Universitet. En färsk konsumentundersökning visar dock att kännedomen om bärens hälsoeffekter är dåligt spridd.

Klas Sjöberg har specialstuderat de senaste årens vetenskapliga studier som gjorts kring bär och hälsa och hans slutsats är solklar:

– Bär är inte bara gott – det är samtidigt rena rostskyddsmedlet för våra kroppar med förebyggande och botande effekter på flera av våra vanliga folksjukdomar. Och antalet studier som bekräftar detta blir bara fler.

Enligt Klas Sjöberg har bär som exempelvis jordgubbar och hallon tydliga effekter inom fyra områden. De motverkar hjärt- och kärlsjukdomar, de motverkar cancer, de skyddar mot infektioner – inte minst i magtarmkanalen och de stärker våra hjärnfunktioner som minne och förmåga till orientering i rummet.

Kunskaperna om bärens hälsoeffekter är dock inte så väl spridda bland konsumenterna.

En färsk konsumentundersökning av undersökningsföretaget YouGov visar att bara 4 av 10 konsumenter, 42 procent, håller med om påståendet att bär motverkar cancer. Något fler, 47 procent håller helt eller delvis med om påståendet att ”bär motverkar hjärt- och kärlsjukdomar” Instämmer helt gör bara 12 respektive 15 procent

Kvinnor är bättre informerade än männen enligt undersökningen. 17 respektive 21 procent av kvinnorna håller helt med om påståendena ovan. Motsvarande siffror för männen är 7 respektive 10 procent.

– Vi har blivit bättre på att informera om sambanden mellan kost och hälsa – men uppenbarligen har vi inte lyckats när det gäller bär. Här finns ett stort informationsunderskott, säger Klas Sjöberg.

Undersökningen genomfördes 13-15 maj av undersökningsföretaget YouGov på uppdrag av Bärfrämjandet och Svenskt Sigill. Totalt har ett riksrepresentativt urval om 1015 personer i åldrarna 18-74 år besvarat undersökningen.

För ytterligare information, se www.svenskajordgubbar.se eller kontakta:

Klas Sjöberg, docent- och överläkare, Skånes Universitetssjukhus, tel. 0702- 37 25 80