



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Selen spielt eine wichtige Rolle bei der Entgiftung des Körpers

**Schwangerschaft, Schilddrüsenerkrankungen, Krebs:
In der Medizin gilt Selen als essentielles Spurenelement. Essentiell
bedeutet, dass der Körper diesen Stoff nicht selber bilden kann
und eine Zufuhr erforderlich ist.**

Selen spielt eine wichtige Rolle bei der Entgiftung des Körpers und ist Bestandteil einiger Enzyme, wie z.B. der Glutathionperoxidase.

Dieses Enzym verstärkt die Umwandlung von freien Radikalen, vor allem von Wasserstoffperoxid (H_2O_2), mit Hilfe von Glutathion, welches in tierischen Zellen in recht hohen Konzentrationen verfügbar ist, in harmlose Abkömmlinge.

Freie Radikale sind chemisch ausserordentlich reaktionsstarke Moleküle, welche die Erbsubstanz schädigen und damit zu Mutationen führen können.

Sie gehören daher zu den krebserregenden Stoffen. Weiterhin soll es eine Rolle in der Immunabwehr spielen und bei der Entgiftung bzw. Ausleitung von Schwermetallen beteiligt sein.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung geht von einem täglichen Bedarf von 30 bis 70 μg für Menschen ab dem 16. Lebensjahr aus.

Bei älteren Menschen, Rauchern, Krebserkrankten und Menschen mit geschwächtem Immunsystem kann ein erhöhter Selenbedarf bestehen.



Erwin Lorenzen / pixelio.de

Süss- und Seewasserfische, Eigelb, Fleisch, Leber, Getreideprodukte und Nüsse gelten als Hauptlieferanten von Selen. Selen wird an Eiweiss gebunden aufgenommen.

Welche Folgen ein Selenmangel haben kann, ist noch nicht vollständig geklärt.

Studien deuten jedoch auf einen Zusammenhang zwischen Bluthochdruck und verschiedenen Herzkrankheiten hin. Auch Verbindungen zwischen Selenmangel und der Häufigkeit von Krebs wie Leber-, Darm- und Lungenkrebs sind in Studien gezeigt worden.

Ausserdem gibt es Hinweise darauf, dass ein Selenmangel zur Unfruchtbarkeit bei Männern führen kann. Dies geschieht dadurch, dass erstens die Reifung der Spermien bei einem Selenmangel gestört wird und sich

zweitens ihre Beweglichkeit verringert.

Als gesichert gilt aber heutzutage, dass die Einnahme von Selen bei Krebserkrankungen, bestimmten Herz-Kreislauf-Erkrankungen und speziellen Formen der Arthritis empfehlenswert ist.

Selen ist auch für eine normale Schilddrüsenfunktion - besonders in der Schwangerschaft - unverzichtbar.

Die dabei jeweils einzunehmenden Mengen an Selen schwanken aber je nach Erkrankung, bei Krebs auch in Abhängigkeit vom jeweiligen Behandlungsstatus.

Quellen:

Suter, P.M.: Checkliste Ernährung. Thieme, Stuttgart 2002

Deutsche Gesellschaft für Ernährung: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.