

# Selen

Spurenelement mit Schutzwirkung



[www.gesund-bleiben.de](http://www.gesund-bleiben.de)

1.05 1.05

Patientenratgeber  
Unsere Reihe für Ihre Gesundheit



## SELEN

# Spurenelement mit Schutzwirkung

Das Spurenelement Selen spielt eine wichtige Rolle für unser Immunsystem. Ein Mangel an Selen führt zu verschiedenen Funktionsstörungen, da sehr wichtige Enzyme im Bereich der Entgiftung wie auch der Zellteilung ohne Selen nicht arbeiten können. Das Ergebnis: Die Körperabwehr wird geschwächt und die Entstehungsrate bösartiger Erkrankungen nimmt zu.

In Deutschland wird Selen oft nicht in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen, da unsere Böden und damit das Getreide relativ selenarm sind. Beispielsweise in den USA ist die natürliche Selenversorgung besser als bei uns. Neuerdings werden in der EU auch Selen-haltige Stickstoffdünger eingesetzt. Außer mangelnde Zufuhr mit der Nahrung führt möglicherweise eine verschlechterte Aufnahme vom Körper zur Unterversorgung. Auch verschiedene Erkrankungen können zu einem Selendefizit führen. Zugleich können Stress und Schadstoffbelastungen den Selenbedarf erhöhen.

## Schutzwirkung des Selens

In den Jahren 1980 bis etwa 2000 ergaben sich in großen Studien mit mehr als 10.000 Personen Hinweise, dass ein niedriger Selenspiegel im Blut mit einem erhöhten Risiko für verschiedene Krebsarten einhergeht. In einer doppelblind-Placebo-kontrollierten Interventionsstudie testeten Forscher des *Arizona Cancer Center* (USA), ob sich durch eine Selen-Zuführung das Risiko für das Auftreten von Karzinomen reduzieren lässt. An 1.312 Personen wurde diese Studie durchgeführt. Das Ergebnis: Eine Schutzwirkung durch Selen muss eindeutig angenommen werden.

## Krebshemmende Wirkung

Insgesamt gab es 63 Prozent weniger Prostatakarzinome, 58 Prozent weniger Darmkrebs und 46 Prozent weniger Lungenkarzinome. Auf Hautkrebs war kein Einfluss feststellbar, jedoch wurde die Gesamtkrebssterblichkeit um 50 Prozent gemindert. Aus diesen wissenschaftlichen Erkenntnissen können gesicherte Empfehlungen abgeleitet werden, in welcher Konzentration Selen im Organismus vorliegen sollte, damit die betroffenen Enzyme im Bereich Körperabwehr, Krankheitsabwehr und Entgiftung optimal arbeiten können.

## Wie hoch ist Ihr Selenspiegel?

Für alle Altersklassen gilt: Ein Selenspiegel unter 108 µg/l sollte vermieden werden. Bei Werten unter 108 µg/l sollte eine zusätzliche Selenzufuhr vorgenommen werden, beispielsweise 50 bis 100 µg pro Tag. Zum Teil ist Selen in Multivitamin-plus-Spurenelement-Präparaten enthalten (meistens in einer Menge von 20 bis 25 µg). Sechs Monate nach Beginn einer Selenzuführung sollte eine weitere Laboranalyse erfolgen, um eventuelle Dosisanpassungen vornehmen zu können.

## Selen-Konzentration bestimmen

Eine Bestimmung des Selenspiegels im Blut ist labortechnisch zwar aufwendig, aber heute problemlos möglich. Wichtig erscheint uns die Beobachtung, dass der Selenspiegel mit dem Alter absinkt. Dieser sollte deshalb bei jungen Patienten alle zehn Jahre, ab dem 50. Lebensjahr alle fünf Jahre bestimmt werden. Bei bestehenden chronischen oder anderen schweren Erkrankungen mit Erfordernis von Chemotherapie, Bestrahlung etc. können auch kurzfristige Bestimmungen sinnvoll und erforderlich sein.



Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Er berät Sie gerne.