

Selen: Auf die Dosis kommt es an

Das lebenswichtige Spurenelement Selen kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Es muss deshalb in ausreichender Menge mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden. Weil der Selengehalt hiesiger Ackerböden und damit auch der dort erzeugten Lebensmittel sehr gering ist, gestaltet sich die ausreichende Selenaufnahme selbst bei einer ausgewogenen, gesunden Mischkost schwierig. Da zudem nur eiweißreiche Nahrungsmittel wie Fisch oder Fleisch genügend Selen enthalten, lässt sich der Bedarf über eine ausgewogene Mischkost oft nicht decken.

Nahrungsergänzungen sind aufgrund des Mangelrisikos daher in vielen Fällen empfehlenswert. Eine zu-

sätzliche und dauerhafte Zufuhr von täglich 100 bis 200 Mikrogramm Selen in Form von Nahrungsergänzungsmitteln gilt als sicher und nebenwirkungsfrei.

Höhere Tagesdosen sollten nur nach Rücksprache mit dem Arzt eingenommen werden. Eine Selenbestimmung verschafft Arzt und Patient Sicherheit. Überdosierungen sind selten und kündigen sich an. Erste Anzeichen sind knoblauchartiger Atemgeruch sowie eventuelle Veränderungen der Finger- und Fußnägel. Wird die Dosis reduziert, bilden sich diese Erscheinungen ohne weiteres zurück. Solche Nebenwirkungen sind bei Einnahme der apothekengängigen Selenpräparate nicht zu befürchten. ■



Selenmangelgebiet Deutschland: Durch den Verzehr von heimischem Gemüse und Obst lässt sich der Selenbedarf des Körpers nur unzureichend decken.

Warum anorganisches Selen besser ist

Selen liegt in organischen oder anorganischen Verbindungen vor. Als organisch werden Verbindungen bezeichnet, die Kohlenstoff enthalten. Diese Substanzen bilden die Grundlage für alles Lebendige - ob Pflanze, Tier oder Mensch. Anorganische Verbindungen enthalten keinen Kohlenstoff, werden aber dennoch von den Lebewesen für Bau und Funktion des Organismus benötigt.

Organisch liegt Selen an Eiweißbestandteilen gebunden vor. Die entsprechenden Aminosäuren heißen dann Selenmethionin oder Selencystein. Die entsprechenden Verbindungen werden mit Selenomethionin oder Selenocystein bezeichnet.

Anorganische Selenpräparate ent-

halten Selen in der Regel in Form von Natriumselenit. Es ist das Salz der Selenigen Säure.

Das anorganische Natriumselenit ist für den Organismus besser und schneller verfügbar. Daher kann es in der Therapie des Selenmangels zielgerichtet verabreicht werden. ■



Der Entdecker

Der schwedische Chemiker Jöns Jakob Freiherr von Berzelius hat das Element Selen 1817 entdeckt und beschrieben.

TICKER

+++ Weil bei Diabetikern aufgrund des ständig erhöhten Blutzuckers die oxidative Belastung durch freie Radikale in den Blutgefäßen stark erhöht ist, neigen diese Patienten eher zu Arterienverkalkung. Um dieses rasche „biologische Rosten“ der Gefäßwände zu verlangsamen, braucht der Organismus ausreichend Antioxidantien wie Selen. Für jeden Diabetiker bedeutet eine gute Selenversorgung daher ein wichtiges Stück Lebensqualität. +++

+++ selenase® wurde auch in diesem Jahr wieder in der Kategorie der Selenarzneimittel von Deutschlands Apothekern zum Medikament des Jahres gewählt. +++

+++ Mit zunehmendem Alter braucht der Körper mehr Selen. Das liegt einerseits am sinkenden Selenspiegel im Vollblut und andererseits an der Mehrbelastung des alternden Organismus durch freie zellschädigende Radikale, was sich zum Beispiel in der altersbedingten Zunahme von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Rheuma zeigt. Verstärkend wirkt hier oft eine selenarme Ernährung bei Senioren. +++

Höhere Selenspiegel: bessere Gesundheit?

Das Spurenelement Selen ist in den letzten 100 Jahren zum wichtigen Medikament avanciert. Es ist heute nicht nur „Mitarbeiter in der Zellfeuerwehr“ gegen chronische Erkrankungen, sondern spielt auch in der Krankheitsvorbeugung eine wichtige Rolle. Höhere Selenkonzentrationen können das Wohlbefinden steigern, weiß man aus zahlreichen Studien. Ebenso besteht ein Zusammenhang zwischen einem niedrigen Selenspiegel im Blut und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Als potenter Radikalfänger vermindert Selen die Bildung entzündungsfördernder Botenstoffe – die wiederum chronisch Gefäße und Organe schädigen – und verbessert die Abwehrkräfte auf zellulärer und humoraler Ebene. ■

Unverzichtbar

Selen ist für unzählige Stoffwechselfvorgänge unverzichtbar, etwa für die Funktion der Schilddrüse. Nach Expertenmeinung sollte der Selengehalt des Vollbluts zwischen 120 und 140 Mikrogramm pro Liter liegen, wobei sich Werte von mehr als 140 Mikrogramm durchaus positiv auswirken können. Das Erreichen einer ausreichend hohen Selenkonzentration im Blut ist gerade bei chronisch kranken Menschen aufgrund des gesteigerten Bedarfs an zellschützenden Substanzen besonders wichtig. ■



EXPERTEN-INFOLINE

0711/5 75 32-22