

## Selen

Selen ist ein essentielles Spurenelement, das mit der Nahrung aufgenommen wird. Es ist unter anderem Bestandteil eines Enzyms, welches freie Radikale bindet, die bei der Beschädigung von Fettsäuren durch Sauerstoff entstehen. Weiterhin ist Selen bei der Bildung des Schilddrüsenhormons beteiligt.

### Klinische Zeichen des Selenmangels

Selenmangel kann Auslöser für Muskelschwäche, Erkrankungen des Herzmuskels, Haarausfall, Weißfärbung der Fingernägel und Schwächung des Immunsystems sein. Bei Männern kann ein Selenmangel zudem die Spermienqualität vermindern.

Weitere potentielle Bedeutung könnte ein chronischer Selenmangel bei Schilddrüsenerkrankung, Herz-Kreislauf-Erkrankung und der Entstehung maligner Erkrankungen haben, wobei diese Zusammenhänge noch nicht abschliessend geklärt sind.

### Risiko der Unterversorgung

Ein Risiko für eine Unterversorgung mit Selen besteht insbesondere für folgende Bevölkerungsgruppen:

- Veganer
- extrem einseitige Ernährung
- Alkoholismus
- Dialysepatienten
- chronische Unterernährung (Anorexie)
- Bulämie
- Malabsorption
- chronische Blutverluste
- Proteinurie
- langzeitstillende Mütter

Die optimale Tagesdosis für Selen wird für Erwachsene mit 55 µg Selen/Tag angegeben. Wegen des höheren Bedarfs werden für Schwangere 60 µg/Tag und für Stillende 70 µg/Tag empfohlen.





### Selenhaltige Nahrungsmittel

Nordeuropa und damit auch Deutschland gehören zu den Ländern mit überwiegend selenarmen Böden, so dass unsere Nutzpflanzen wie Getreide, Kartoffeln oder Gemüse wenig Selen enthalten. In tierischem Eiweiß von Fleisch und Fisch und insbesondere in Innereien findet sich ein hoher Selengehalt. Desweiteren ist Selen in Hühnereiern und Käse, wenn auch in niedrigeren Konzentrationen, enthalten. Die wenigen pflanzlichen Selenquellen mit einem hohen Selengehalt sind Leinsamen, Sesam und Kokosnuss.

### Überdosierung

Eine Selenvergiftung ist möglich, aber sehr selten. Daher sollten hochdosierte Einnahmen von Selen immer mit dem behandelnden Arzt besprochen werden.

### Praxis

Kosten des Verfahrens:  
23,90 Euro (GOÄ 1-facher Satz)

Benötigtes Material:  
Serum

Weitere Fragen beantwortet Ihr behandelnder Arzt gerne.

