

Selen für Alle?

Selen wird als Spurenelement in den Körper aufgenommen. Eingebaut in Enzyme wirkt es antioxidativ und ist am Giftabbau beteiligt. Dabei liegt das Optimum der Wirkung bei einem Serumspiegel von 100-130 µg/l.



Krebspatienten haben oft erniedrigte Spiegel. Ob dies Folge der Erkrankung oder Mitursache ist bleibt noch unklar. Klar ist hingegen, dass sowohl zu wenig als auch zu viel Selen ungünstig ist.

Einzelne Untersuchungen weisen darauf hin, dass ein auf die Norm angehobener Selenspiegel möglicherweise die Verträglichkeit einer Strahlen- oder Chemotherapie verbessern kann.

Folgen einer längeren Überdosierung sind: Muskelschwäche, Erschöpfung, Nervenschädigung, Haut-, Nagel- und Haarveränderungen bzw. Verlust, Mundgeruch und Körpergeruch, vermehrter Erregbarkeit, Wachstumsverzögerung und Leberschädigung. Akute Selenvergiftung bei Einnahme in Gramm-Dosierungen kann schwere Schäden am Magen-Darm-System, den Nerven, an Niere und Lunge sowie Herzinfarkte hervorrufen.

Fazit: Bisher sind keine negativen Auswirkungen einer Selengabe auf das Therapieansprechen bekannt. Bei normalem Selenspiegel im Blut sollte kein Selen eingenommen werden! Liegt ein Mangel vor (< 80 µg/l) kann es sinnvoll sein, diesen durch Einnahme von z.B. Natriumselenit auszugleichen. Dabei darf nicht gleichzeitig Vitamin C eingenommen werden, da dann das Natriumselenit zu wirkungslosem elementarem Selen reduziert wird. Zuviel Selen kann zu Vergiftungserscheinungen führen.

Hinweis: Die Infoblätter werden gewissenhaft recherchiert, ersetzen aber keine ärztliche Beratung.

Stand der Information: 06/18