

Was ist Selen?

Selen ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das der Körper nicht selbst herstellen kann. Es kommt natürlicherweise vor allem in Fleisch, Fisch, Eiern, Milch und Getreide vor. Doch der Selengehalt der Böden im europäischen Raum ist generell niedrig. Allein durch die Nahrung ist es deshalb schwierig, genügend Selen zu sich zu nehmen – besonders, wenn man wenig Fleisch und andere tierische Produkte isst.

Wie viel Selen benötigt der Körper?

Ein Selenmangel liegt bei einem Wert von unter 100 µg/l Selen im Vollblut bzw. unter 80 µg/l Selen im Serum vor.

Referenzwerte für Selen

		Selenmangel	Referenzbereich
Vollblut	µg/l	< 100	100–140 ^[1]
	µmol/l	< 1,3	1,3–1,8 ^[3]

[1] Fachinformation selenase®

[2] Yang G et al. J Trace Elem Electrolytes Health Dis 3 (1989), 123–130

[3] berechnet aus [1] + [2]

Deshalb empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung für gesunde Menschen eine tägliche Selenzufuhr von 70 Mikrogramm. Die tatsächliche Aufnahme liegt in Deutschland mit durchschnittlich 30 bis 40 Mikrogramm pro Tag deutlich darunter.

Stellt der Arzt einen Selenmangel fest, übernimmt die gesetzliche Krankenkasse die Kosten für ein verschreibungspflichtiges Selenmedikament. Die Kosten für Nahrungsergänzungsmittel werden grundsätzlich nicht übernommen.

Welche Rolle spielt Selen im Körper?

Das Spurenelement Selen spielt bei vielen Körperfunktionen eine wichtige Rolle – zum Beispiel bei der Abwehr von Krankheiten, im Hormonsystem und bei der Regulation des Stoffwechsels. Im menschlichen Körper gibt es mindestens 30 verschiedene Eiweißstoffe, die ihre Funktion ohne Selen nicht erfüllen könnten.

Selen wird an verschiedenen Stellen im Körper benötigt

Selen trägt zu einer normalen Funktion der Schilddrüse bei

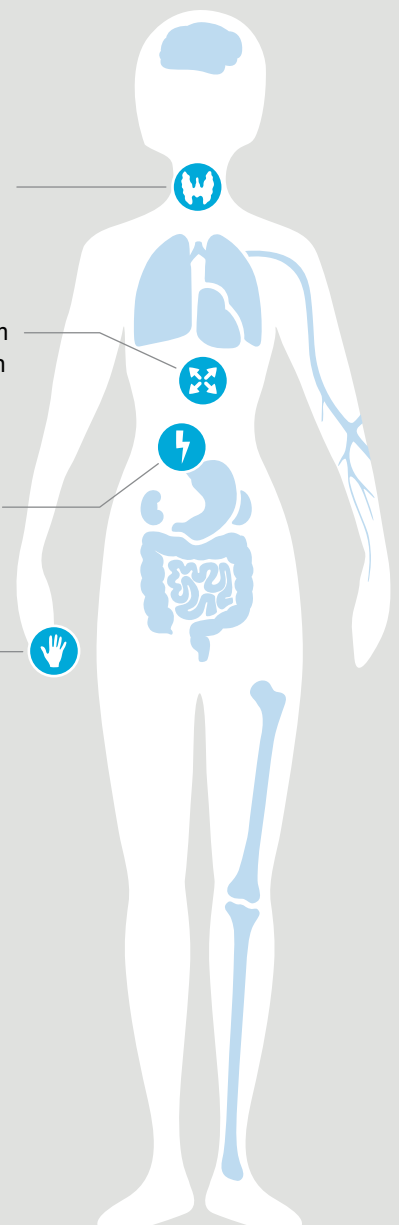
Selen arbeitet mit unserem Immunsystem und den Abwehrkräften Hand in Hand

Selen hilft, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen

Selen trägt zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei



Selen trägt zu einer normalen Spermabildung (Bildung von Samenzellen) bei



Wieso sollte eine Selenmessung durchgeführt werden?

Um möglichst frühzeitig reagieren zu können, denn einige Erkrankungen können mit einem Selenmangel verbunden sein:

Auswirkungen eines Selendefizits

GEHIRN

Müdigkeit,
Leistungsschwäche

SCHILDDRÜSE

Eingeschränkte
Funktion der
Schilddrüse,
Hypothyreose

ORGANISMUS

Eingeschränkte
Funktion des
Immunsystems.
Erhöhte Wahr-
scheinlichkeit einer
Krebserkrankung

KNOCHEN

Arthritis

HODEN

Infertilität

HAARE

Haarausfall

HERZ

Erhöhte Wahr-
scheinlichkeit einer
kardiovaskulären
Erkrankung

MUSKELN

Muskelschwäche

LEBER

Leberfunktions-
störungen

NÄGEL

Weißfärbung
der Nägel

Wie wird eine Selenmessung durchgeführt?

Die Selenbestimmung erfolgt bevorzugt aus dem Vollblut, da sich ein Großteil des Selen in den Blutzellen befindet. Die Blutentnahme erfolgt über die Armvene.

Eine Serummessung hat nicht die gleiche Aussagekraft bezüglich der Langzeitversorgung von Selen. Diese Messung kann aber ebenfalls vom biosyn Labor durchgeführt werden.

Das Probenröhrchen ist abgestimmt auf den Transport von Vollblut. Der Vorteil ist, dass die Probe mit der normalen Post (ohne Kühlung) verschickt werden kann.

Wie viel kostet eine Selenbestimmung?

Die Laborkosten betragen 19,90 Euro.

biosyn Arzneimittel GmbH
Schorndorfer Straße 32
70734 Fellbach, Deutschland
Tel.: +49 / 711 57532-00

www.biosyn.de
information@biosyn.de