

Woche 6: Nahrungsergänzungsmittel

Selen

Selen sollte auf etwas mehr als den oberen Normwert eingestellt werden, da Mitteleuropa im weltweiten Vergleich ein Selenmangelgebiet darstellt. Die Normwerte sind viel zu niedrig angesetzt stellen eher suboptimale Werte dar. Viele Menschen mit Autoimmunerkrankungen benötigen für einen optimalen Wert 50-300 µg Selen/Tag.

In Europa sind die Böden und damit die Pflanzen und tierische Lebensmittel arm an Selen.

Funktionen:

Selen hat kurz zusammengefasst viele positive Effekte , die gerade auch bei Autoimmunerkrankungen eine Rolle spielen:

- Antioxidans
- krebshemmende Wirkung
- Immunsystem stärkend
- bindet Schwermetalle

Die Bindung der Schwermetalle wie Aluminium Arsen, Blei, Cadmium und Quecksilber erfolgt sowohl sowohl im Erdreich als auch im menschlichen Körper. Bei selenreicher Ernährung kann der Körper dadurch auch mit quecksilberbelasteter Nahrung wie z.B. Fisch etwas besser umgehen.

Selen stimuliert die Produktion von Antikörpern im Körper.

Schilddrüse

Selen gewährleistet eine ausgewogene Versorgung des Organismus mit Schilddrüsenhormonen, indem es die Aktivierung und Deaktivierung der Schilddrüsenhormone steuert. Es ist sogar so, bei auftretendem Selenmangel

die Schilddrüse noch vor dem Gehirn mit dem lebenswichtigen Selen versorgt wird.

Im Verbund mit der Glutathionperoxidase neutralisiert es die aggressiven freien Radikale im Körper allgemein und auch speziell in der Schilddrüse.

Auch bei der Autoimmunerkrankung Hashimoto-Thyreoiditis kann Selen hilfreich sein: es reduziert die Schäden an der Schilddrüse und verringert entzündliche Reaktionen.

Darüberhinaus kann Selen zu verbesserter Stimmung führen, indem es Ängstlichkeit, Selbstzweifel, Depressionen verringert. Insgesamt wird das allgemeine Wohlbefinden erhöht.

Test:

Ein Test im Vollblut zeigt die aktuelle Versorgung mit Selen. Die Werte sollten idealerweise bei 120-160µg/l liegen. In Deutschland liegen diese meist nur bei der Hälfte.

Über die Selenversorgung der letzten Monate können Nägel und Haare Aufschluss geben.

Nahrungsquellen

Zu den besten pflanzlichen Selenquellen zählen Paranüsse: 100g ca. 1900 µg Selen.

Bei einem Gewicht von 4-5g pro Paranuss: ca. 10 g 2 Paranüsse ca. 190 µg sind 2-3 Paranüsse eine gute Basisversorgung mit Selen.

Andere Selenquellen sind Kokosflocken (100µg/100g) sowie Sesam (80 µg/100g), sowie Hülsenfrüchte und Hirse. Tierische Selenquellen sind Rind-, Kalb- und Hühnerfleisch, Eigelb sowie Hering,

Nahrungsergänzungsmittel

Bei Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln sollten diese nicht mehr als 200 µg/Tag enthalten - ohne therapeutische Empfehlung. Sicher ist eine langfristige tägliche Selenmenge von 300 µg /Tag.

Fazit:

Selen hat viele wichtige Funktionen. Deshalb sollte auf die **tägliche ausreichende Versorgung geachtet werden (2-3 Paranüsse)**. Bei Autoimmunerkrankungen der Schilddrüse wie Hashimoto ist Selen besonders günstig. Hier sollte mit dem Therapeuten die Höhe der Dosierung besprochen werden.