Nahrungsergänzungsmittel für Männer:
Kann ich mich mit Selen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen?

Kein Nutzen: Zusätzliches Selen über die normale Ernährung hinaus verhindert keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

	ohne zusätzliche Seleneinnahme	mit zusätzlicher Seleneinnahme
Untersuchte Männer	je 100	je 100
Herz-Kreislauf-Vorfälle	12	12
Schlaganfälle ohne Todesfolge	1	1
Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen	1–2	1–2

Erläuterungen und Quellen

Nebenwirkungen: Selen als Nahrungsergänzungsmittel kann zu Haarausfall und Hauterkrankungen führen.

Wegen Hinweisen auf einen Zusammenhang mit Typ-2-Diabetes wurde 2008 eine Selen-Studie sicherheitshalber abgebrochen.

Erläuterungen und Quellen

PDF-Download

Nahrungsergänzungsmittel für Männer:
Kann ich mich mit Selen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen?

Kein Nutzen: Zusätzliches Selen über die normale Ernährung hinaus verhindert keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

	ohne zusätzliche Seleneinnahme	mit zusätzlicher Seleneinnahme
Untersuchte Männer	je 100	je 100
Herz-Kreislauf-Vorfälle	12	12
Schlaganfälle ohne Todesfolge	1	1
Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen	1–2	1–2

Erläuterungen und Quellen

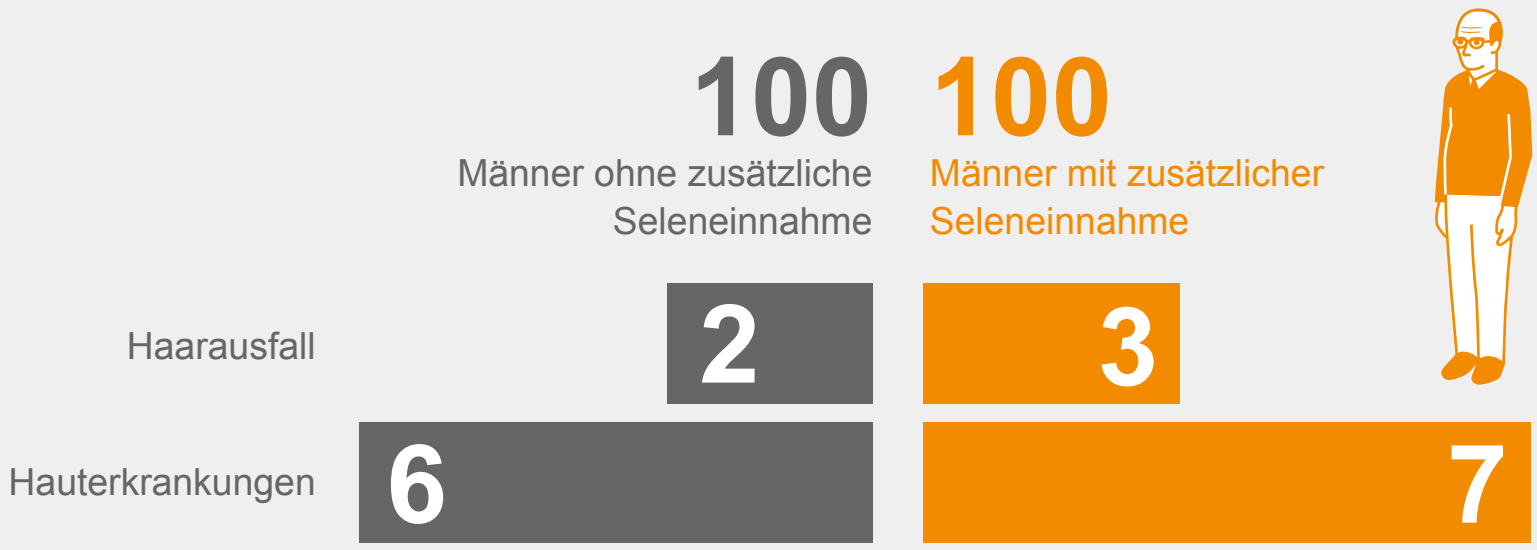
Selen ist ein Spurenelement, das beispielsweise in Fisch, Fleisch und Eiern enthalten ist. Es ist unter anderem wichtig für das Immunsystem und die Schilddrüse. Hat der Körper zu wenig davon, kann das Mangelerkrankungen auslösen, die in unseren Breiten jedoch selten sind. Selen wird als Nahrungsergänzungsmittel frei verkauft und unter anderem eingenommen, um Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. In der amerikanischen SELECT-Studie wurde jedoch festgestellt, dass eine erhöhte Zufuhr von Selen keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindert.

Die Zahlen der Tabelle bedeuten: Von je 100 Männern ab 50 Jahren mit normalem Blutdruck sind innerhalb von 4 bis 7 Jahren mit und ohne zusätzliche Seleneinnahme jeweils 1 bis 2 an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung gestorben. Ebenso sind die Gesamtsterblichkeit (4 von 100; in der Tabelle nicht abgebildet), die Anzahl der nicht tödlich verlaufenen hämorrhagischen, ischämischen und nicht näher bestimmten Schlaganfälle (1 von 100) sowie die Anzahl aller Herz-Kreislauf-Vorfälle insgesamt (12 von 100) in beiden Gruppen gleich geblieben. Bei den genannten Herz-Kreislauf-Vorfällen handelt es sich beispielsweise um Herzinfarkte, Schlaganfälle oder ein akutes Koronarsyndrom.

Die Männer der Selen-Gruppe nahmen über ihre natürliche Selen-Aufnahme mit dem Essen hinaus zusätzlich täglich die Menge von 200 Mikrogramm L-Selenomethionin ein. Die Angaben sind gerundet.

Quelle: Die Daten basieren auf der SELECT-Studie: Lippman et al. (2009). Journal of the American Medical Association, 301, S. 39–51.

Nebenwirkungen: Selen als Nahrungsergänzungsmittel kann zu Haarausfall und Hauterkrankungen führen.



Wegen Hinweisen auf einen Zusammenhang mit Typ-2-Diabetes wurde 2008 eine Selen-Studie sicherheitshalber abgebrochen.

Erläuterungen und Quellen

PDF-Download

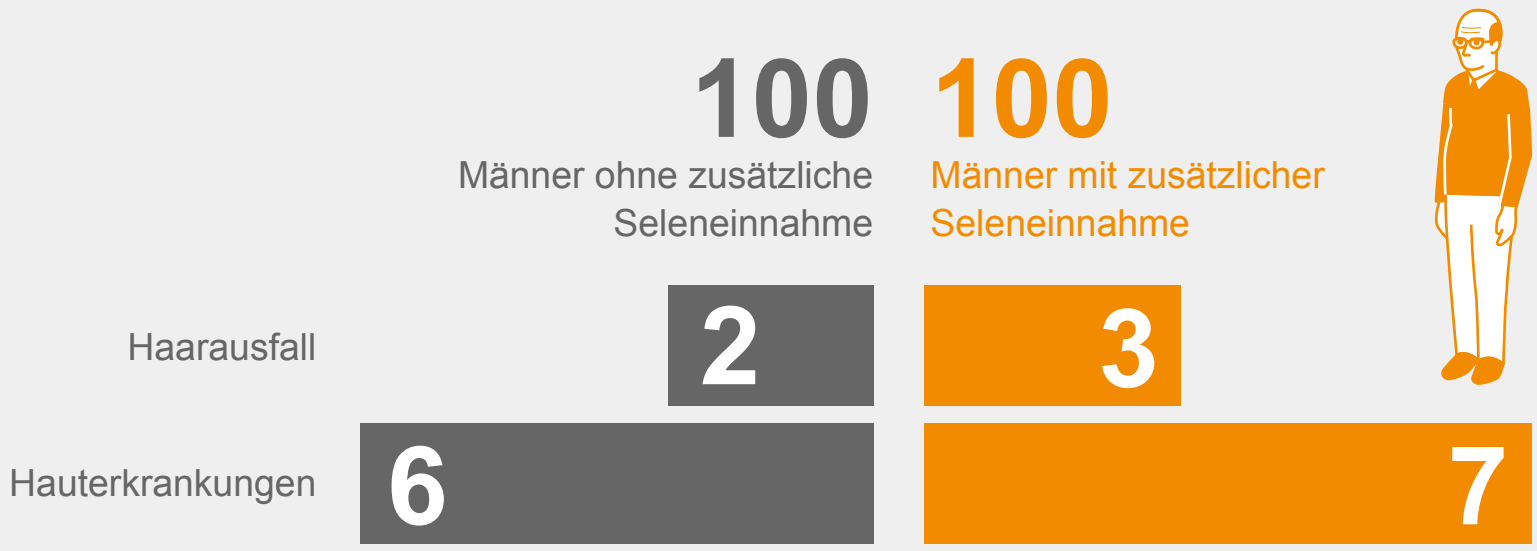
Nahrungsergänzungsmittel für Männer:
Kann ich mich mit Selen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen?

Kein Nutzen: Zusätzliches Selen über die normale Ernährung hinaus verhindert keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

	ohne zusätzliche Seleneinnahme	mit zusätzlicher Seleneinnahme
Untersuchte Männer	je 100	je 100
Herz-Kreislauf-Vorfälle	12	12
Schlaganfälle ohne Todesfolge	1	1
Tod durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen	1–2	1–2

Erläuterungen und Quellen

Nebenwirkungen: Selen als Nahrungsergänzungsmittel kann zu Haarausfall und Hauterkrankungen führen.



Wegen Hinweisen auf einen Zusammenhang mit Typ-2-Diabetes wurde 2008 eine Selen-Studie sicherheitshalber abgebrochen.

Erläuterungen und Quellen

In der amerikanischen SELECT-Studie zu den Folgen der Seleneinnahme wurden 17.800 Männer in zwei Gruppen untersucht. Während bei 3 von 100 Männern mit zusätzlicher Seleneinnahme Haarausfall beobachtet wurde, waren es bei den Männern ohne Seleneinnahme 2. Bei 7 von 100 Männern mit zusätzlicher Seleneinnahme traten milde bis moderate Hautentzündungen auf, während es nur 6 von 100 in der Vergleichsgruppe waren. Etwas mehr als 8 Männer mit zusätzlicher Seleneinnahme entwickelten einen Typ-2-Diabetes, während es in der Vergleichsgruppe weniger als 8 waren. Dieses Ergebnis könnte zufällig sein, aber auch auf ein erhöhtes Diabetes-Risiko durch die Einnahme von Selen hinweisen. Um keine Patienten zu gefährden, wurde diese Studie deshalb abgebrochen. Die Angaben sind gerundet.

Quelle: Die Daten basieren auf der SELECT-Studie: Lippman et al. (2009). Journal of the American Medical Association, 301, S. 39–51.
Wissenschaftliche Erarbeitung: Prof. Dr. med. A. Altiner, Direktor des Instituts für Allgemeinmedizin der Universitätsmedizin Rostock.
Der AOK-Bundesverband entwickelt die Faktenboxen gemeinsam mit Prof. Dr. Gerd Gigerenzer. Er ist Direktor des Harding-Zentrums für Risikokompetenz am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin.
Letzte Aktualisierung: 26. Mai 2015

PDF-Download