



Nahrungsergänzungsmittel für Männer:

Kann ich mich mit Selen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen?



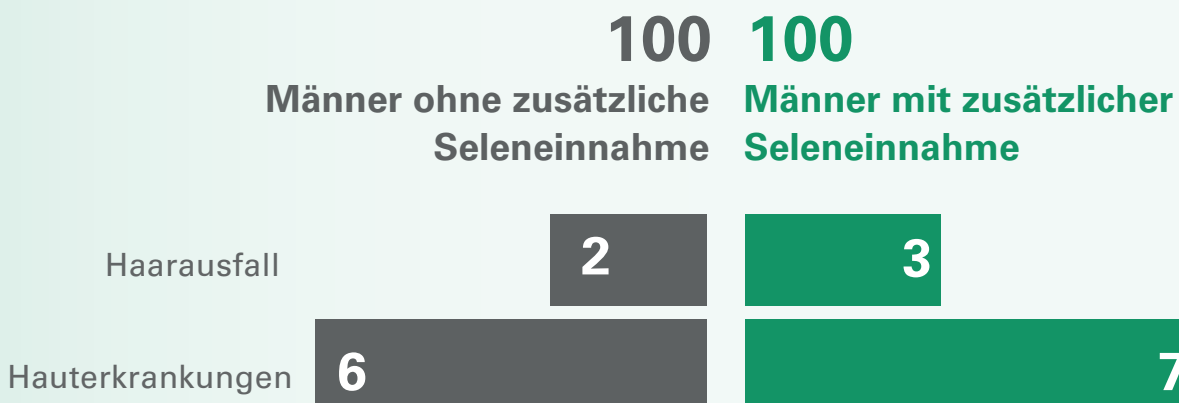
Kein Nutzen: Zusätzliches Selen über die normale Ernährung hinaus verhindert keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

	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.



Nahrungsergänzungsmittel für Männer:

Kann ich mich mit Selen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen?

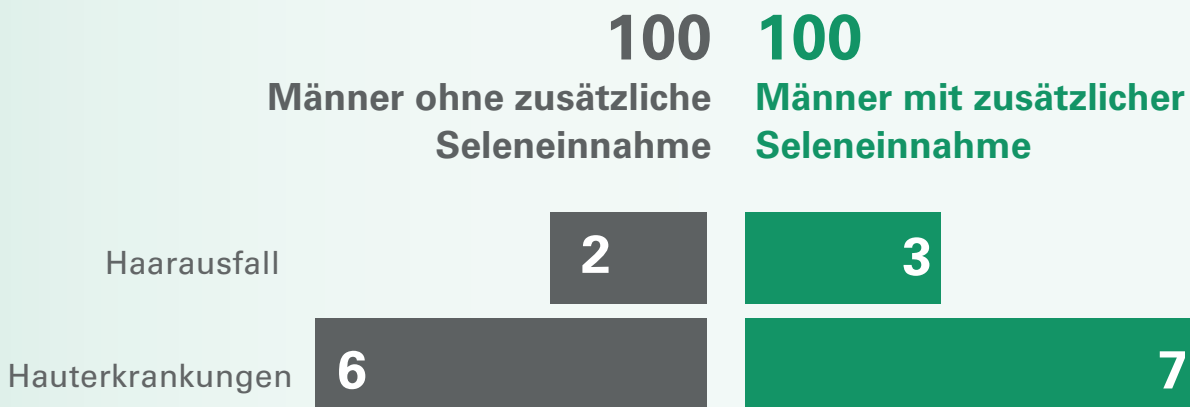


Kein Nutzen: Zusätzliches Selen über die normale Ernährung hinaus verhindert keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

	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



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.

Die Faktenbox wurde vom Hauptverband unter dem Namen „Informiert entscheiden!“ an Österreich angepasst.