

Selen zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Vorfällen bei Männern

Zahlen für Männer ab 50 Jahren mit normalem Blutdruck und ohne nachgewiesenen Selenmangel, die entweder zwischen vier und sieben Jahre lang Selen zur Nahrungsergänzung einnahmen oder kein Selen einnahmen.

	100 Männer ohne Seleneinnahme	100 Männer mit Seleneinnahme
Nutzen		
Wie viele Männer hatten einen Herz-Kreislauf-Vorfall (z.B. Herzinfarkt und Schlaganfall, inklusive Tod)?	12	12
Wie viele Männer hatten einen nicht-tödlichen Schlaganfall?	1	1
Wie viele Männer verstarben an einem Herz-Kreislauf-Vorfall?	2	2
Schaden		
Bei wie vielen Männern trat krankhafter Haarausfall auf?	2	3
Bei wie vielen Männern traten leichte bis mittlere Hautentzündungen auf?	6	7

Da sich im Verlauf der zugrundeliegenden Studie ein Zusammenhang zwischen der Seleneinnahme und dem Auftreten von Typ-2-Diabetes andeutete, wurde sie sicherheitshalber vorzeitig abgebrochen.

Kurz zusammengefasst: Die alltägliche Ernährung durch Selen zu ergänzen, schützt nicht vor Herz-Kreislauf-Vorfällen, kann aber Nebenwirkungen haben.

Quelle: Lippman et al. *JAMA* 2009;301(1):39-51.

Letztes Update: April 2016

<https://www.hardingcenter.de/de/faktenboxen>