

Selen zur Vorbeugung von Krebs bei Männern

Zahlen für Männer ab 50 Jahren 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		
Bei wie vielen Männern wurde Krebs diagnostiziert?		etwa 10 in jeder Gruppe
Bei wie vielen Männern wurde Prostatakrebs diagnostiziert?	5	5
Wie viele Männer verstarben an Krebs?	1	1
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 Krebs, kann aber Nebenwirkungen haben.

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