



Nahrungsergänzungsmittel für Männer: Kann ich mich mit Selen vor Krebs schützen?

! Kein Nutzen: Zusätzliches Selen über die normale Ernährung hinaus verhindert keinen Krebs.

	ohne zusätzliche Seleneinnahme	mit zusätzlicher Seleneinnahme
Untersuchte Männer	je 100	je 100
Diagnose Prostatakrebs	5	5
Diagnose Krebs	9	10
Tod durch Krebs	1	1

▼ 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 Krebs schützen?

Kein Nutzen: Zusätzliches Selen über die normale Ernährung hinaus verhindert keinen Krebs.

	ohne zusätzliche Seleneinnahme	mit zusätzlicher Seleneinnahme
Untersuchte Männer	je 100	je 100
Diagnose Prostatakrebs	5	5
Diagnose Krebs	9	10
Tod durch Krebs	1	1

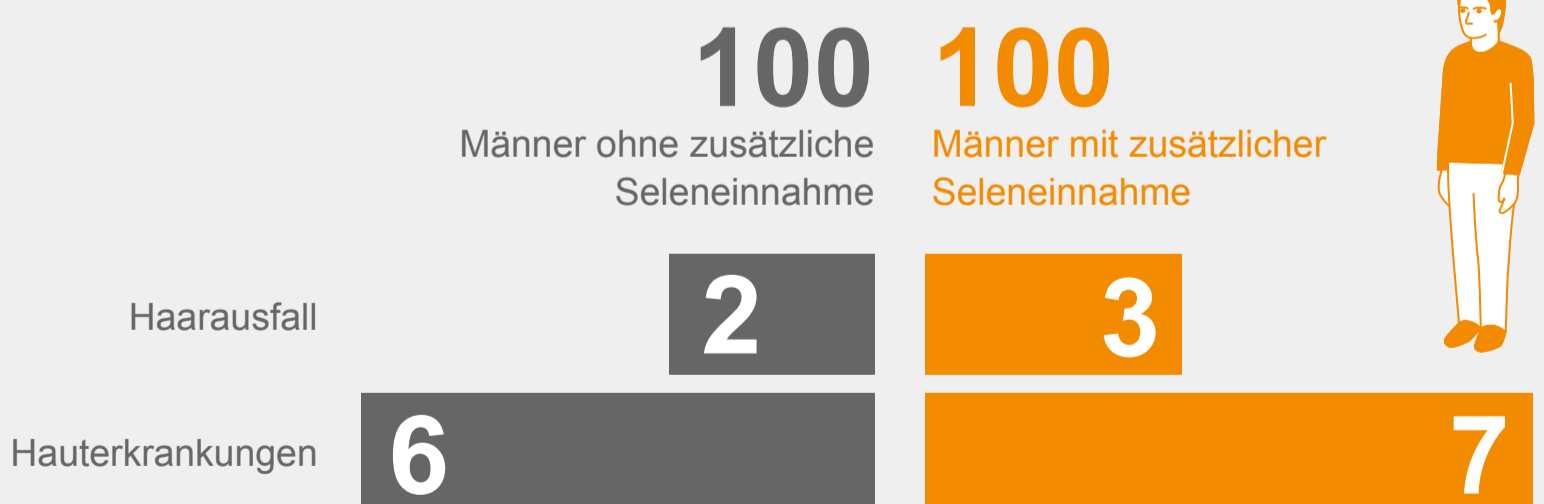
^ Erläuterungen und Quellen

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 Mangelkrankungen auslösen, die in unseren Breiten jedoch selten sind. Selen wird als Nahrungsergänzungsmittel frei verkauft und unter anderem eingenommen, um Krebs zu vermeiden. Zum Schaden und Nutzen liegen lediglich für Männer verlässliche Daten vor.

Die Zahlen der Tabelle bedeuten: Von 100 Männern ab 50 Jahren ohne Verdacht auf Prostatakrebs ist innerhalb von 4 bis 7 Jahren sowohl mit als auch ohne Seleneinnahme 1 an Krebs gestorben. Auch die Gesamtsterblichkeit ist in beiden Gruppen mit 4 gleich geblieben (in der Tabelle nicht abgebildet). Die Männer der Selen-Gruppe nahmen über ihre natürliche Selen-Aufnahme mit dem Essen hinaus zusätzlich täglich 200 Mikrogramm L-Selenomethionin ein. Die Angaben sind gerundet; die höhere Anzahl von Krebs-Diagnosen bei zusätzlicher Einnahme ist wahrscheinlich nur eine zufällige Schwankung.

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



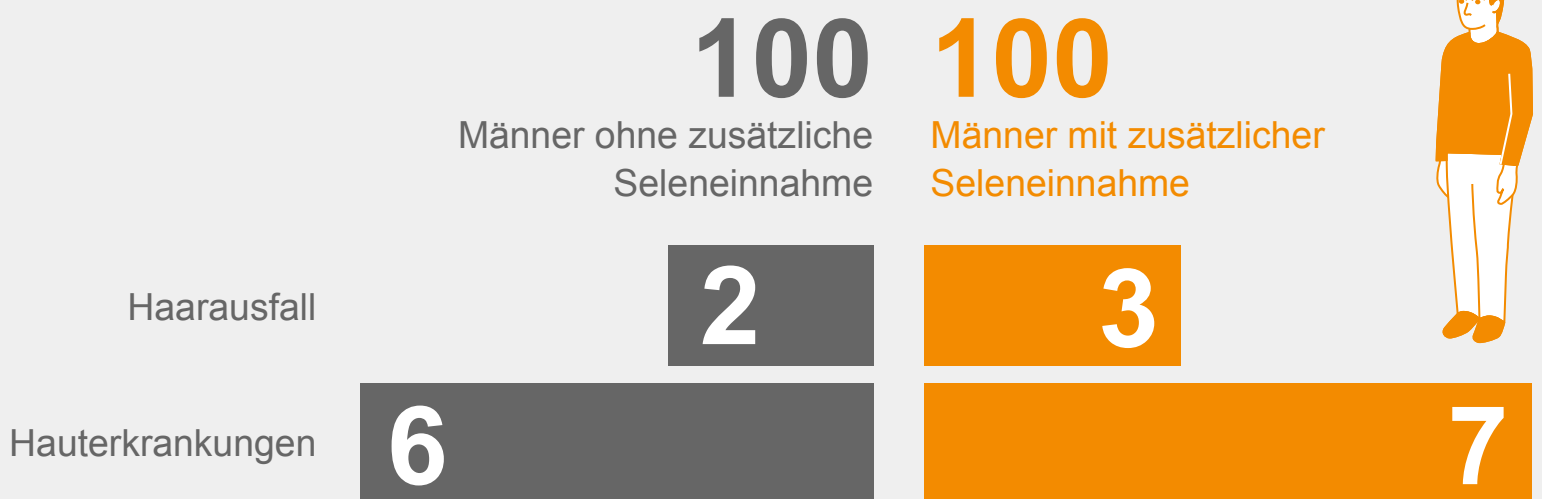
Nahrungsergänzungsmittel für Männer: Kann ich mich mit Selen vor Krebs schützen?

Kein Nutzen: Zusätzliches Selen über die normale Ernährung hinaus verhindert keinen Krebs.

	ohne zusätzliche Seleneinnahme	mit zusätzlicher Seleneinnahme
Untersuchte Männer	je 100	je 100
Diagnose Prostatakrebs	5	5
Diagnose Krebs	9	10
Tod durch Krebs	1	1

▼ 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 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. Durchschnittlich etwas mehr als 8 Männer mit zusätzlicher Seleneinnahme entwickelten einen Typ-2-Diabetes, während es in der Vergleichsgruppe durchschnittlich weniger als 8 waren. Dieses Ergebnis könnte zufällig sein, aber auch auf ein erhöhtes Diabetes-Risiko durch die Einnahme von Selen hinweisen. Aus Sicherheitsgründen 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

