

Wie testet man Selen?

Selenoprotein P ist als Biomarker im Blut messbar und kann über eine einfache Blutentnahme bestimmt werden. Die Bestimmung wird nicht von der gesetzlichen Krankenversicherung und eventuell auch nicht von der privaten Krankenversicherung erstattet und ist deshalb nur als individuelle Gesundheitsleistung möglich.

GOP 4069: 1,15fach 33,52 Euro

Wie kann man einen Selenmangel beheben?

Therapie

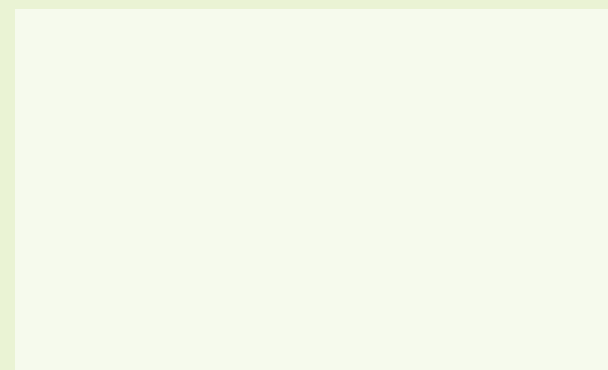
Wenn sich anhand von Selenoprotein P ein Selenmangel zeigt, sollte über 3-6 Monate mit 100-200 µg Selen 1 x täglich substituiert werden.

Im Anschluss ist eine erneute Überprüfung von Selenoprotein P zu empfehlen. Ebenso ist eine Testung von Vorteil, wenn eine übermäßige Substitution befürchtet wird.

Insbesondere bei chronischen Erkrankungen (wie Lebererkrankungen, rezidivierenden Infekten, chronischer Inflammation) ist eine Überprüfung von Selenoprotein P 1 x jährlich zu empfehlen. Oft weisen Patienten wiederholt Selenmangel-Zustände auf und chronische Erkrankungen können zu einem erhöhten Verbrauch führen.

Ihre Praxis

Sprechen Sie uns an – wir beraten Sie gerne.



Scannen Sie diesen QR-Code um zum amedes Haftungsausschluss für diesen Flyer zu gelangen.



www.mein-amedes.de

© amedes 09/2025 | Nachdruck verboten | SAP-Nr. 620770

Selenoprotein P: bester Biomarker für Selenstatus

PATIENTENINFORMATION



Selenstatus

Der Selenstatus gibt Auskunft darüber, wie gut der Körper langfristig mit dem lebenswichtigen Spurenelement Selen versorgt ist. Genauer:

- Serum-Selen zeigt die aktuelle, kurzfristige Versorgung an – praktisch der „Momentanwert“ im Blut.
- Selenoprotein P ist ein neuer Biomarker. Es ist das Transportprotein und reflektiert direkt das bioverfügbare Selen.

In Deutschland haben 30 % der Menschen einen relevanten Selenmangel. In Europa liegen die Selenmengen im Boden und in den Lebensmitteln deutlich niedriger als in Nordamerika oder Japan.

Finnland begegnet diesem Problem mit systematischer Selensupplementation der Düngemittel in der Landwirtschaft.

Viele Patienten mit rheumatologischen Erkrankungen sind von einem Selenmangel betroffen. Der Selenmangel ist ausgeprägter bei schwereren Erkrankungen.

Ein Selenmangel führt zu

- erhöhter Sterblichkeit infolge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen (doppelt erhöht bei den am schlechtesten Selenversorgten)
- erhöhtem Krebsrisiko
 - dramatisches Beispiel: 10-fach höhere Inzidenz von Leberkrebs (hepatozelluläres Karzinom) im niedrigsten Tertil der Selenoprotein P-Konzentration
 - Selenoprotein P-Mangel zum Zeitpunkt der Diagnose Brustkrebs assoziiert mit verdoppeltem Sterberisiko
- doppelt erhöhtem Risiko für Schilddrüsenerkrankungen
- erhöhter Sterblichkeit durch COVID bei der Aufnahme ins Krankenhaus
- Trigger für Autoimmunität

Guter Selenstatus =



Selen in der Schwangerschaft

Durch die Versorgung des Babys leiden viele Schwangere an einem Selenmangel, weil das Spurenelement verstärkt an den Fötus abgegeben wird.

- **Fötale Entwicklung & Plazenta-Funktion**
Selen ist entscheidend für die Bildung und Funktion der Plazenta und unterstützt das Wachstum sowie die endokrinen Prozesse beim Fötus. Ein Mangel kann zu Plazenta-Insuffizienz, intrauteriner Wachstumsretardierung, Frühgeburt oder niedrigem Geburtsgewicht führen.
- **Oxidativer Schutz**
Während der Schwangerschaft nimmt der oxidativ-radikale Stress zu. Selen wirkt als Antioxidans und schützt Mutter und Kind vor Zellschäden.
- **Schilddrüsensteuerung & Immunfunktion**
Selen ist wesentlich für die Schilddrüsenhormonproduktion und stärkt das Immunsystem – beides essentiell für eine gesunde Schwangerschaft.
- **Schwangerschaftsdiabetes**
Ein niedriger Selenstatus während der Schwangerschaft ist verbunden mit einem erhöhten Risiko für Schwangerschaftsdiabetes.

Nicht nur die Mutter ist bei Selenmangel einem erhöhten Risiko für Komplikationen, Gestationsdiabetes und Postpartale Thyreoiditis ausgesetzt, sondern auch das Kind ist deutlich stärker gefährdet, Autismus-Spektrum-Störungen und ADHS zu entwickeln.