**Selen - Schutzengel auch für die Schilddrüse von Schwangeren**

**Kräftigt die Immunabwehr und unterstützt eine normale Schilddrüsenfunktion**

**Vom Bösewicht zum Schutzengel: So lässt sich die wissenschaftliche Karriere des Elements Selen am treffendsten beschreiben. Noch vor hundert Jahren als gefährliches Gift und Krebserreger eingestuft weiß man erst seit 1957, dass Seelen für den Organismus ebenso unentbehrlich ist wie das Spurenelement Jod oder das Mineral Eisen. Noch jünger ist die Erkenntnis, dass Selen auch für die Gesundheit der Schilddrüse eine essentielle Bedeutung hat: Es sorgt im Zusammenspiel mit Jod für das ungestörte Arbeiten dieses wichtigen Stoffwechselorgans.**

Heute weiß man: Selen wird als Selenocystein in viele Enzyme, sogenannte Selenoenzyme, eingebaut, deren Bildung allerdings von der täglichen Selenzufuhr abhängt. Selenoenzyme haben in den einzelnen Organsystemen eine antioxidative Wirkung und sind auch sehr wichtig für das Immunsystem und zur Verhinderung von Krebs. Professor Dr. Roland Gärtner, Endokrinologe an der Universitätsklinik München: "Als Bestandteil von Enzymen der Schilddrüse erfüllt Selen lebenswichtige Funktionen: Es schützt die Schilddrüse vor Zellschädigungen, die durch so genannte Freie Radikale ausgelöst werden. Außerdem ist es maßgeblich am Stoffwechsel von Schilddrüsenhormonen beteiligt."

Ein Selenmangel kann möglicherweise zur Entwicklung von Schilddrüsentumoren und Autoimmunentzündungen der Schilddrüse beitragen, warnt auch die Sektion Schilddrüse der Deutschen Gesellschaft für Endokrinologie, die deshalb hierzu weitere Studien für notwendig hält. In Frankreich konnte bereits nachgewiesen werden, dass Frauen mit sehr niedrigen Selenblutspiegeln kleinere Schilddrüsen haben und anfälliger für Autoimmunentzündungen der Schilddrüse sind. Neueste Daten des Hamburger Frauenarztes Professor Dr. Heinz G. Bohnet lassen vermuten, dass die Entstehung einer Schilddrüsenentzündung bei Frauen nach einer Geburt durch Selenmangel ausgelöst wird, wenn dieser nicht während der Schwangerschaft behoben wurde.

Da der menschliche Organismus Selen nicht selbst bilden kann, muss das Spurenelement wie Jod mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden. Gute Selenquellen sind beispielsweise Fleisch, Innereien und Eier, ebenso Seefische und andere Meerestiere, die auch wichtige Jodlieferanten sind. Beide Spurenelemente - Jod und Selen - sollten nach Professor Gärtner deshalb in ausreichender Menge mit der Nahrung aufgenommen werden, damit die Schilddrüse gesund bleibt und ausreichend Hormone für den Stoffwechsel produzieren kann. Für die Jodversorgung empfiehlt der Experte den regelmäßigen Verzehr von Seefisch und Milch, vor allem aber die ausschließliche Verwendung von Jodsalz.

Groß-Gerau, August 2006
AKJ - [www.jodmangel.de](http://www.jodmangel.de)