

Netdoktor.at, 09.05.2014

Selen und Vitamin E: gefährliche Nahrungsergänzung

Experten warnen: Bei Selbstmedikation mit Vitamin E und Selen steigt das Prostatakrebsrisiko. Vorteile bringen die Pillen keine.

Die Österreichische Gesellschaft für Ernährungsmedizin warnt vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, die Selen und Vitamin E enthalten, so das Mittel nicht vom Arzt verschrieben wurde. Eine aktuelle Studie zeigt, dass sich das Krebsrisiko - vor allem beim Prostatakrebs - erhöht. Wenn überhaupt sollten solche Präparate nur nach Absprache mit dem Arzt eingenommen werden.

Gefährliche Kombipräparate

Vitamin E und Selen sind in Nahrungsergänzungsmitteln, die in jedem Supermarkt gekauft werden können, enthalten, und kann im schlimmsten Fall zur Erkrankung an tödlichem Prostata-Krebs führen", warnt Prof. Dr. Kurt Widhalm, Präsident des ÖAIE. Die Gefahr an Kombinationspräparaten: die Wirkung von Vitamin E und Selen verstärken einander gegenseitig.

Kein Nutzen

Dazu kommt, dass die erwünschte Wirkung der Präparate in der Studie nicht nachweisbar war. "Die Einnahme brachte keinen Nutzen für Männer mit normalem Selen-Status und steigerte das Risiko fortgeschrittener Prostatakarzinome bei Männern mit hohem Selen-Status."

Wie netdoktor bereits berichtet hat, werden auch Nahrungsergänzungsmittel, die Omega-3-Fettsäuren enthalten, mit einem gesteigerten Krebsrisiko in Verbindung gebracht. Die ÖAIE beruft sich dabei auf die "Selenium and Vitamin E Cancer Prevention Trail" (SELECT)

Unseriöse Beratung

Widhalm warnt generell vor der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, wenn sie nicht mit dem Arzt abgeklärt ist. Er sieht einen Wildwuchs bei unseriösen Empfehlungen und nicht wissenschaftlichen Diätmethoden. Er rät zur Beratung beim Ernährungsmediziner.

Männer sollen also von Nahrungsergänzungsmitteln, die Selen und Vitamin E enthalten die Finger lassen. Inwieweit eine Ergänzung der Nahrung, ohne dass eine diagnostizierte Mangelerscheinung vorliegt, überhaupt zu empfehlen ist, ist eine andere Frage. Ob die wasserlöslichen Vitamine, die in Vitamintabletten enthalten sind, vom Körper überhaupt aufgenommen werden oder bloß teuren Urin bewirken, ist unter Forschern seit jeher strittig.

Quelle: <http://www.netdoktor.at/krankheit/selen-und-vitamin-e-gefaehrliche-nahrungsergaenzung-6687921>