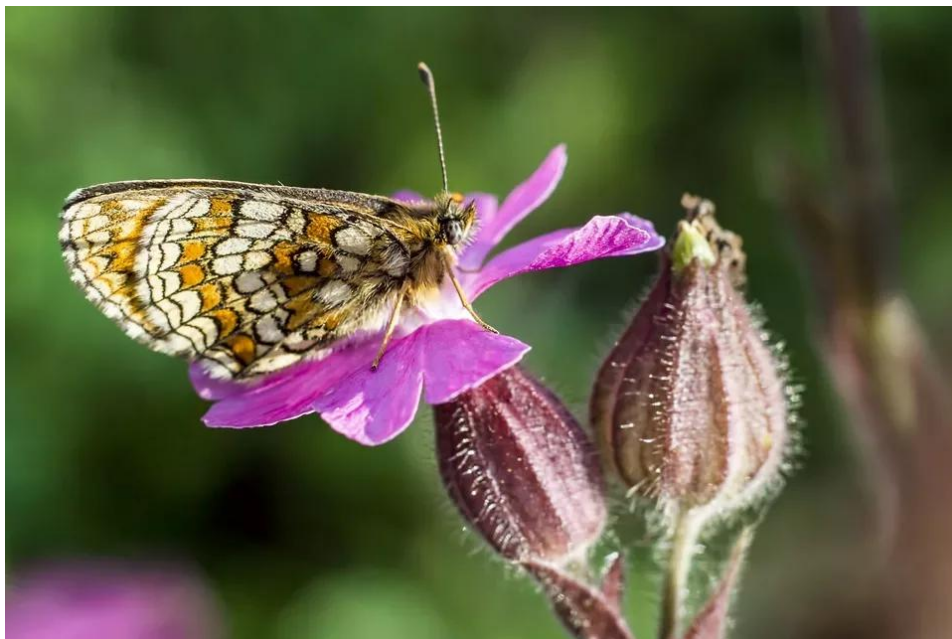




Selen für die Immununterstützung: Was sagen Studien?

Selen für die Immununterstützung: Was sagen Studien? Einleitung Selen ist ein essentielles Spurenelement, das für viele wichtige Funktionen im Körper verantwortlich ist, einschließlich der Unterstützung des Immunsystems. In den letzten Jahren gab es eine zunehmende Anzahl von Studien, die die potenziellen Vorteile von Selen für die Immununterstützung untersucht haben. In diesem Artikel werden wir einen Blick auf die aktuelle Forschung werfen und die Ergebnisse dieser Studien zusammenfassen. Was ist Selen? Selen ist ein Spurenelement, das in der Natur vorkommt und in geringen Mengen im Boden und in einigen Lebensmitteln gefunden werden kann. Es ist ein wichtiger Bestandteil von Enzymen, die …



Selen für die Immununterstützung: Was sagen Studien?

Einleitung

Selen ist ein essentielles Spurenelement, das für viele wichtige Funktionen im Körper verantwortlich ist, einschließlich der Unterstützung des Immunsystems. In den letzten Jahren gab es eine zunehmende Anzahl von Studien, die die potenziellen Vorteile von Selen für die Immununterstützung untersucht haben. In diesem Artikel werden wir einen Blick auf die aktuelle Forschung werfen und die Ergebnisse dieser Studien zusammenfassen.

Was ist Selen?

Selen ist ein Spurenelement, das in der Natur vorkommt und in geringen Mengen im Boden und in einigen Lebensmitteln gefunden werden kann. Es ist ein wichtiger Bestandteil von Enzymen, die an verschiedenen Stoffwechselprozessen beteiligt sind und spielt eine Schlüsselrolle bei der Bekämpfung von freien Radikalen im Körper.

Selen und das Immunsystem

Das Immunsystem ist ein komplexes Netzwerk von Zellen, Geweben und Organen, das den Körper vor Krankheiten und Infektionen schützt. Es gibt eine wachsende Menge an Beweisen, die darauf hindeutet, dass Selen eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Immunsystems spielt.

Forschungen haben gezeigt, dass Selen eine immunmodulierende Wirkung hat, was bedeutet, dass es die Funktion des Immunsystems beeinflussen kann. Es wurde gezeigt, dass Selen die Aktivität von natürlichen Killerzellen und anderen Abwehrzellen stimuliert, die für die Bekämpfung von

Infektionen verantwortlich sind.

Des Weiteren ist Selen auch an der Produktion von Antikörpern beteiligt, die eine wichtige Rolle bei der Erkennung und Neutralisierung von Krankheitserregern spielen. Es unterstützt auch die Bildung von T-Zellen, die eine zentrale Rolle bei der Koordination der Immunantwort spielen.

Selenmangel und Immunität

Ein Selenmangel kann zu einer beeinträchtigten Funktion des Immunsystems führen und die Anfälligkeit für Infektionen erhöhen. Studien haben gezeigt, dass Menschen mit niedrigen Selenwerten ein höheres Risiko für Infektionen haben, einschließlich Atemwegsinfektionen, Grippe und anderen Viruserkrankungen.

Eine Studie an älteren Menschen in China, die unter einem Selenmangel litten, ergab beispielsweise, dass die Gabe von Selenpräparaten zu einer signifikanten Reduktion der Infektionsrate führte. Auch bei HIV-Patienten wurde beobachtet, dass die Supplementierung mit Selen das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen kann, indem sie das Immunsystem unterstützt.

Selen und COVID-19

In jüngster Zeit hat die COVID-19-Pandemie das Interesse an der Rolle von Selen für die Immunfunktion verstärkt. COVID-19 ist eine hochinfektiöse Krankheit, die das Immunsystem stark belastet. Es wurde festgestellt, dass Menschen mit schweren COVID-19-Verläufen niedrigere Selenwerte aufweisen als Menschen mit milden Verläufen.

Eine Studie aus China, die im Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism veröffentlicht wurde, fand heraus, dass eine

Supplementierung mit Selen das Risiko von schweren COVID-19-Verläufen verringern kann. Die Teilnehmer der Studie, die Selenpräparate erhielten, hatten eine signifikant niedrigere Sterblichkeitsrate und einen kürzeren Krankenhausaufenthalt im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass diese Studie noch vorläufig ist und weitere Forschung erforderlich ist, um die Wirkung von Selen auf COVID-19 weiter zu untersuchen. Derzeit wird die Anwendung von Selen als ergänzende Maßnahme zur Immununterstützung für COVID-19-Patienten von den meisten Gesundheitsbehörden nicht empfohlen.

FAQs

Q: Wie viel Selen sollte ich einnehmen, um meine Immunität zu stärken?

A: Die empfohlene tägliche Zufuhr von Selen für erwachsene Männer und Frauen beträgt 55 Mikrogramm pro Tag. Es ist wichtig, diese Menge nicht zu überschreiten, da zu viel Selen toxisch sein kann. Wenn Sie Fragen zur Einnahme von Selenpräparaten haben, sollten Sie sich an einen Arzt oder Ernährungsberater wenden.

Q: Welche Lebensmittel enthalten Selen?

A: Selenreiche Lebensmittel sind Paranüsse, Eier, Fleisch, Fisch, Pilze und Vollkornprodukte. Eine ausgewogene Ernährung, die diese Lebensmittel enthält, kann dazu beitragen, den Selenbedarf zu decken.

Q: Kann ich meine Selenzufuhr allein durch meine

Ernährung erhöhen?

A: In einigen Fällen kann es schwierig sein, den Selenbedarf allein durch die Ernährung zu decken. In solchen Fällen kann eine Ergänzung mit Selenpräparaten in Absprache mit einem Arzt sinnvoll sein.

Fazit

Selen spielt eine wichtige Rolle bei der Unterstützung des Immunsystems und der Bekämpfung von Infektionen. Es gibt eine wachsende Menge an wissenschaftlichen Beweisen, die darauf hindeuten, dass eine ausreichende Selenzufuhr das Immunsystem stärken und vor Infektionen schützen kann. Es ist jedoch wichtig anzumerken, dass eine Ergänzung mit Selenpräparaten kein Ersatz für eine gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil ist. Es wird empfohlen, sich an die empfohlene tägliche Zufuhr zu halten und bei Fragen oder Bedenken einen Arzt zu konsultieren.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki