

105215

Viktig med selen

Sporelementet selen spiller en betydelig rolle for immunsystemet : Det er en bestanddel av enzymet glutahionperoxidase - et enzym som beskytter sellene. Gjennom målrettet inntak av selenrike næringsmidler blir enzymets aktivitet betydelig forhøyet etter kort tid. Dette viser en undersøkelse foretatt av Dr. Karl-heinz Schmidt, professor i eksprimentell medisin ved universitetet i Tübingen.

daglig

Ved analyse av blodprøver fra forsøkspersoner som i fire uker hadde spist 250 gram brød med særlig høyt seleninnhold, fastslo forskeren at seleninnholdet i blodet var steget med rundt 25 %. Paralelt steg aktiviteten i forannevnte enzym med 20 %, målt i de røde blodlegemer.

Selen har samme virkning som vitaminene C, E og Beta-karotin : de er alle anti-oksiderativ. De forhindrer dannelse av såkalte frie radikaler. Disse aggressive surstoff-forbindelser kan skade veggene i blodkarene og forårsake avleiringer . Dessuten ødelegger de selleveggene slik at sellekjernen blir ubeskyttet av mot gifter og muligens føre til dannelse av en kreftselle. I tillegg binder Selen tungmetaller som bly, kadmium og kvikk-sølv, sa professor Schmidt på en lege-kongress i Hamburg.

Undersøkelser har vist at blodplater (trombocytter) som ikke inneholder tilstrekkelig med selen lett kan danne tromboser og dermed forhøyes risikoen for slaganfall og hjerteinfarkt. Hos finske pasienter som etter et hjerteinfarkt ble tilført 100 mikrogram selen, ^{daglig} avtok risikoen for et nytt infarkt med rundt 80 %. Gjennom det daglige kosthold får finnene bare fra 20 til 50 mg selen pr. dag, atskillig mindre enn befolkningen i de andre nordiske land. Høyet seleninntak har kineserne med opptil 750 mikrogram daglig. Inntak av for mye selen som kosttilskudd kan gi ånden og urinen hvitløkslukt, og kan forårsake misfarging av hår og negler.

Vitenskapsmenn antar at det også er en sammenheng mellom selenmangel og reumatisme : mange reumatikere har påfallende lavt selenspeil. I Tyskland inntar kvinner gjennomsnittlig 35, menn 59 mikrogram selen daglig gjennom kosten, mens amerikanske helsemyndigheter anbefaler 80 mikrogram per dag. Til personer med stor fysisk eller psykisk belastning foreslår professor Schmidt et daglig inntak av hele 180 mikrogram selen. Dette for å styrke kroppens forsvarssystem.

Selen (av gresk selene, måne) ble oppdaget i 1817 av den svenske professor i medisin, farmasi og kjemi, Jøns Jacob Berzelius. Sporstoffet selen er både kjemisk og biologisk nært beslektet med svovel. Selen finnes i jordsmonnet. Plantene tar opp i seg og lagrer selen, og derfor varierer inntaket av selen med hvor man bor. Viktige selenkilder er svinekjøtt, saltvannsfisk, helkorn, hvitløk og nøtter. I grønnsaker og korn varierer seleninnholdet etter hvor mye selen det finnes i jordsmonnet de er dyrket i. Selen inngår i noen multivitaminpreparater og i kombinasjon med vitamin E. Selensulfid brukes i noen antiflassmidler.

KILDER : "Medizin" Welt am Sonntag, "Gesunde Medizin" + Ill. Vitenskaps store legeleksikon, bind 13.

John Sand

Vennlig hilsen

*Kopiering av tekstene
er i orden.*