



## Ernährung und Vitalstoffe

### Vitalstoffe im Überblick

#### ☐ Selen

#### Wichtige Funktionen

Antioxidans, Schutz der Erbsubstanz, Immunabwehr, Schilddrüsenfunktion, Krebsvorbeugung

#### Tagesbedarf (DGE)

Erwachsene: 30 - 70 µg  
Kinder: 15 - 60 µg

#### Lebensmittelquellen

Seefisch, Leber, Vollkorn

#### Mangelsymptome

Infektanfälligkeit, erhöhtes Risiko für Krebs wie z.B. Prostatakrebs, Lungenkrebs, Störung der Schilddrüsenfunktion

#### Risikogruppen / Erhöhter Bedarf

Raucher, hoher Alkoholkonsum, Schwermetallbelastung, Schwangere, Vegetarier, Alter ab 60 Jahre

#### Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können

Chemotherapie bei Krebs, Diuretika



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf

Krebs, AIDS (HIV), Koronare Herzkrankheit (KHK), Rheuma, Diabetes, Virusinfektionen, Darmerkrankungen

## Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

50 - 200 µg, zum Teil mehr

## Aufklärungsbuch informiert

Mehr zum Thema enthält das Aufklärungsbuch „Selen - Ein lebenswichtiges Spurenelement“, das Sie kostenlos gegen einen mit EUR 1,45 frankierten und an sich selbst adressierten Rückumschlag DIN A5 bei der Deutschen Gesundheitshilfe anfordern können. Stichwort „Selen“.

Weitere Informationen finden Sie hier:

<http://www.gesundheitshilfe.de/medien/buecher/selen/>

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.