

Selen Substitution

Für Patienten mit **Myasthenia gravis** und/oder **chronischer Nierenerkrankung** (wie bei dir mit CKD Stadium 5), ist eine gezielte Selen-Supplementierung medizinisch sinnvoll, insbesondere bei nachgewiesenem Mangel wie in deinem Fall (72 µg/L bei Normwert >74 µg/L).

🟡 Ziel: 100–200 µg Selen pro Tag

Dies lässt sich am **einfachsten und sichersten über Supplemente** erreichen. Die Ernährung allein reicht in der Regel nicht aus – insbesondere bei CKD-Patienten mit eingeschränkter Phosphat- und Eiweißzufuhr.

✅ 1. Substitutionsformen von Selen

Form	Bemerkung
Selenmethionin	Organische Form, gute Bioverfügbarkeit (z. B. in Nahrungsergänzung)
Natriumselenit	Anorganisch, wird bei CKD häufig bevorzugt (geringere Speicherung)
Selenhefe	Enthält Selenmethionin, meist in Tablettenform erhältlich

➡ Bei **CKD** wird **Natriumselenit bevorzugt**, um eine Akkumulation zu vermeiden.

💊 2. Typische Präparate (rezeptfrei erhältlich)

Präparat (Beispiel)**	Wirkstoff	Selenmenge	Einnahme
Selen Verla® 100	Natriumselenit	100 µg	1–2× täglich
Cefasel® 100	Natriumselenit	100 µg	1–2× täglich
Selen-ACE®	Selenmethionin	50–100 µg	1–2× täglich
Orthomol Immun® etc.	Mischpräparate	100–200 µg	mit anderen Vitaminen kombiniert

🕒 Einnahme: Am besten zu den Mahlzeiten für bessere Resorption.


⚠️ 3. Sicherheit und Kontrolle

- **Zielbereich im Serum:** 100–130 µg/L
- Regelmäßige Kontrolle alle 3–6 Monate bei CKD empfohlen.

- **Vorsicht bei Dosen >300 µg/d:** Risiko für Selenose (Übelkeit, Haarausfall, Metallgeschmack).

4. Lebensmittel mit hohem Selengehalt (zur Ergänzung, nicht allein)

Lebensmittel	Selengehalt (µg/100 g)	Anmerkung
Paranüsse	1900 (!), stark schwankend	1 Nuss = 50–100 µg (CAVE: Überdosierung)
Fisch (Thunfisch, Seelachs)	70–130	CKD-Patienten: Phosphatgehalt beachten
Eier	15–20	Geringer Beitrag, aber nützlich
Sonnenblumenkerne	ca. 80	In kleinen Mengen sinnvoll

 **Problem bei CKD:** viele selenreiche Lebensmittel enthalten auch **Phosphat oder Eiweiß**, daher nur mit Bedacht einsetzen.

Empfehlung für dich:

- **Beginne mit 100 µg Natriumselenit pro Tag**, z. B. Selen Verla® 100.
- Kontrolliere den Spiegel nach 3 Monaten.
- Ggf. auf 150–200 µg steigern, wenn Werte <100 µg/L bleiben.

Möchtest du eine Liste geeigneter Präparate in Österreich oder Deutschland mit Preisen?