

Selen

1. Wann benötige ich viel Selen?

Patienten mit Morbus Hashimoto, Morbus Basedow oder einer Thyreoiditis de Quervain profitieren von einer stabilen Selenversorgung. Die Einnahme von Selen lässt Schilddrüsenantikörper abfallen.

2. Kommt Selen in Nahrungsmitteln vor?

Ja, besonders Paranüsse aus Südamerika enthalten viel Selen, der Selengehalt kann jedoch schwanken. **Ein bis zwei Paranüsse** pro Tag sind empfehlenswert. Auch Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte haben einen hohen Selengehalt.

Entzündliche Erkrankungen wie die subakute Thyreoiditis de Quervain weisen einen besonders hohen Selenbedarf auf. Hier sind Nahrungsergänzungsmittel Teil der Basistherapie.

Das Doktorhaus

liegt im Zentrum von Telfs in der Kirchstraße 2. Dort finden Sie die PKA für Nuklearmedizin, eine christliche Bücherstube und die ArcheTelfs.



Spurenelemente
Jod, Selen und Zink

Kontakt

Dr. Dirk Heute

Facharzt für Nuklearmedizin

Nuklearmedizin Telfs GmbH
Doktorhaus - Kirchstraße 2, 6410 Telfs

Tel: +43 5262 69 7070
www.nuklearmedizin-telfs.at



Jod

Ohne Jod kann die Schilddrüse keine Schilddrüsenhormone bilden. Trotzdem gibt es Situationen, in denen zu viel Jod gefährlich werden kann.

1. Wann muss ich Jod vermeiden?

Eine übermäßige Jodzufuhr sollte bei einer **Schilddrüsenüberfunktion**, sei es infolge eines Morbus Basedows oder eines sogenannten heißen Knotens (autonomes Adenom), vermieden werden.

Vorsicht mit **jodhaltigen Kontrastmitteln** bei CT- und Herzkatheter-Untersuchungen! Auch Nahrungsergänzungsmittel können viel Jod enthalten.



Beispiele für **jodreiche Nahrungsmittel**:

- 150 g gebratener Dorsch enthält 220 µg Jod
- 1 Glas Vollmilch enthält 37 µg Jod
- 1 Becher Fruchtjoghurt enthält 28 µg Jod

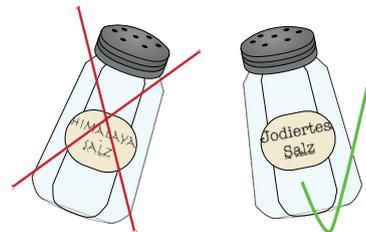
Jodbedarf: Der tägliche Jodbedarf eines Erwachsenen liegt zwischen 150 und 250 µg. Die Österreichische Schilddrüsengesellschaft stellt unter www.jodrechner.at einen Jodrechner zur Verfügung.

2. Wann muss ich Jod ergänzen?

Bei bekannten **Schilddrüsenknoten** sollte auf eine ausreichende Jodversorgung geachtet werden. In der **Schwangerschaft** und Stillzeit steigt der Schilddrüsenhormonbedarf, gängige Vitaminpräparate enthalten häufig Jod.



Da Jod im Alpenraum nur in geringen Mengen vorkommt, herrschte dort lange ein Jodmangel. Seit der Jodierung des Speisesalzes nahm die Häufigkeit der sogenannten „Kröpfe“ deutlich ab.



Zink und andere Mineralstoffe

Jod und **Selen** sind die wichtigsten Spurenelemente für die Schilddrüse. Weitere Mikronährstoffe wie **Zink**, **Eisen** sowie **Vitamin C** und **D** sind für die Schilddrüse und das Immunsystem ebenfalls notwendig.



Nüsse, Getreide, Fleisch, Fisch und Milchprodukte enthalten viel Zink.

