

Selen-Hefe kann Gelenk-entzündungen reduzieren

Mit Selen angereicherte Hefe kann Gelenk-entzündungen im Zusammenhang mit Arthritis reduzieren, zeigt eine neue Studie aus Brasilien.

Eine inaktive Hefe (*Saccharomyces cerevisiae*) angereichert mit organischem Selen, kann die Menge an pro-inflammatorischen Verbindungen im Gelenkgewebe von Labor-Mäusen und Ratten reduzieren, und die Ansammlung von Flüssigkeit in den Pfoten reduzieren (abschwellen).

„Die Verbesserung verschiedener entzündlicher und funktioneller Parameter in diesen Arthritis-Tiermodellen könnte auch für Patienten mit rheumatoider Arthritis interessant sein“, sagte der Forscher aus der „Universidade Federal de Minas Gerais“.

Selen ist ein essentieller Mikronährstoff, und gilt als Antioxidans. Erhöhte Selen-Plasmaspiegel sollen das Risiko für die Entwicklung verschiedener Krebsarten, einschließlich an der Blase, Prostata und Schilddrüse reduzieren. Das Spurenelement Selen kommt von Natur aus im Boden vor und wird von Pflanzen und Bakterien aufgenommen, von wo es in die menschliche Nahrungskette gelangt – entweder direkt oder durch den Verzehr von Fleisch und anderen Produkten von Weidetieren. Selen ist im Körper Teil von 50–100 unterschiedlichen Proteinen, und ist für vielfältige Prozesse wichtig, einschließlich dem Aufbau der Herzmuskeln und der Reifung von gesunden Spermien.

Allerdings bleibt die Krebsprävention eine der wichtigsten Vorteile von Selen, und es ist das einzige Mineral, das einen von der „Food and Drug Administration (FDA)“ qualifizierten und zugelassenen Health Claim für die allgemeine Reduktion der Inzidenz von Krebs hat.

In dieser neuen Studie testeten die brasilianischen Forscher die Wirkung verschiedenen Dosierungen des Selen in Form von angereicherter Hefe (0,01, 0,1, 1 und 10 % in der Nahrung) an Mäusen und Ratten. Die Kontrolltiere wurden mit nicht-Selen-angereicherter inaktivierter Hefe gefüttert. Selen konnte in allen Dosierungen die Anzahl der Entzündungszellen in den Knie-Hohlräumen reduzieren.

Die Selen-gefütterten Tiere hatten auch niedrigere Spiegel an pro-inflammatorischen Verbindungen, einschließlich TNF-alpha und Interleukin IL-1-beta. Weitere Studien sollten untersuchen, ob solche Ergebnisse beim Menschen reproduziert werden können.

Literatur

Vieira AT, Silveira KD, Arruda MC, Fagundes CT, Gonçalves JL, Silva TA, Neves MJ, Menezes MA, Nicolli JR, Teixeira MM, Martins FS. Treatment with Selemax®, a selenium-enriched yeast, ameliorates experimental arthritis in rats and mice. *Br J Nutr.* 2012 Jan 25;1-10