

## Selen und Schilddrüse

# Latente Hypothyreose im Klimakterium

Nicht nur Jod, auch Selen spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit der Schilddrüse, denn das Spurenelement ist essentieller Bestandteil der sogenannten Schilddrüsen-dejodasen, welche die Aktivierung und den Abbau der Schilddrüsenhormone steuern.

Symptome wie das Nachlassen kognitiver Leistungen, sogenannte „Wechselbeschwerden“ bei Frauen verminderter Antrieb, Leistungsabfall und Müdigkeit, aber auch Verwirrtheit werden in den meisten Fällen auf allgemeine Alterungsprozesse zurückgeführt. Vielfach liegt eine Erkrankung der Schilddrüse zugrunde, wie beispielsweise eine Hypothyreose oder ein Morbus Hashimoto.

Derzeit sind bis zu 10 Prozent der Bevölkerung von einer Hypothyreose betroffen. Insbesondere Frauen in der Perimenopause entwickeln eine latente Hypothyreose, wobei sich die Rate hier auf bis zu 26 Prozent erhöht. Die subklinische Schilddrüsenunterfunktion ist anfänglich unauffällig und zeigt meist unspezifische Symptome. Dies kann dazu führen, dass die Diagnose über Monate und Jahre verzögert wird.

Die Symptome, die bei Schilddrüsen-erkrankungen auftreten, können den Wechseljahresbeschwerden ähneln, was die Diagnosestellung häufig erschwert. Deshalb sollte die Schilddrüsenfunktion bei Frauen in den Wechseljahren regelmäßig kontrolliert werden, auch um das Risiko der Entwicklung einer manifesten Hypothyreose zu reduzieren.

### Unspezifische Symptome

Bereits leichte Schilddrüsenveränderungen können erhebliche Probleme wie depressive Verstimmung, Beeinträchtigung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit und Gedächtnisschwund verursachen. Die Herzleistung kann eingeschränkt sein, es besteht in diesen Fällen ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen. Weitere Symptome sind Gewichtszunahme, Kon-



Foto ©: Andrey Popov/istock-getty/images

zentrationsschwäche, Antriebslosigkeit, Empfindlichkeit gegenüber Kälte, trockene Haut sowie brüchige Fingernägel.

Mögliche Ursachen sind die oben erwähnte Autoimmun-Thyreoiditis, die Behandlung erfolgt mit Radiojod und Thyreostatika. Selenmangel ist die häufigste Ursache für eine Unterfunktion der Schilddrüse.

### Bedeutung von Selen

Die Schilddrüse besitzt eine besonders hohe Affinität für Selen und weist mit den höchsten Selen-Gehalt von allen Organen auf. Bei Störungen der Schilddrüsenfunktion ist daher vor allem der Selenmangel entscheidend. So ist Selen ein Baustein der Dejodasen, die Thyroxin (T<sub>4</sub>) zum aktiven Hormon Trijodthyronin (T<sub>3</sub>) dejodieren und übermäßig vorhandenes T<sub>3</sub> Hormon abbauen. Eine mangelhafte Selen-Versorgung beeinträchtigt somit die Schilddrüsenhormon-Funktion und viele Körperfunktionen negativ. Bei einer Schilddrüsenunter- aber auch -überfunktion muss immer als möglicher Grund auch ein Selenmangel geprüft werden.

Der tägliche Selen-Bedarf für Jugendliche und Erwachsenen nach der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) mit 60 bis 75 µg ist erheblich zu niedrig. Der tatsächliche Bedarf liegt bei 100µg

bis 200µg. Besonders ältere Menschen weisen auf Grund der oft einseitigen Ernährung einen Selenmangel auf, wodurch Erkrankungen wie die latente Hypothyreose noch zusätzlich verstärkt werden können.

Die latente Hypothyreose stellt zudem einen unabhängigen Risikofaktor für Atherosklerose und Myokardinfarkt bei älteren Frauen dar. Da Selen auch eine überaus positive Wirkung bei infarktgeschädigtem Gewebe entfaltet und Studien gezeigt haben, dass das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen bei niedriger Selenzufuhr zwei- bis dreimal so hoch ist wie bei ausreichender Selenaufnahme, sollte eine Supplementation mit Selen in Erwägung gezogen.

Dabei muss beachtet werden, dass organische Selenpräparate (z. B. Seleno-Precise®) leichter aufgenommen werden und deshalb wirksamer sind. Die organische Selenhefe zeichnet sich durch eine besonders hohe Bioverfügbarkeit, Haltbarkeit und Qualität aus und enthält neben organisch gebundenem Selenomethionin mehr als 30 unterschiedliche organische Selenverbindungen. Durch dieses breites Spektrum an Selenformen kann die natürliche Selenbandbreite nachgebildet werden.

Nathalie Schmidt und Dr. med. Edmund Schmidt

Bitte beachten Sie zu diesem Thema auch den Gesundheitsbrief Nr. 41 für Ihre Patienten – weitere Informationen auf Seite 50.