

A SZELÉN KLINIKAI JELENTŐSÉGE ÉS SZEREPE KRÓNIKUS BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSÉBEN

Az Orvosi Hetilap Továbbképző Akadémia és a Pharma Nord tudományos konferenciát rendezett a szelén-kutatás kiemelkedő nemzetközi és hazai szakértői részvételével. A konferencián elhangzott előadások az alábbi témákat érintették: a szelén mint nyomelem szerepe az egészség megtartásában, különös tekintettel a daganatos betegségek kockázatára, valamint a szelénhiányos állapotok betegségben betöltött szerepére, a szelénhiányos állapotok klinikai vonatkozásaira, a szelénpótlás lehetőségeire. Prof. Margaret Rayman Dphill, (University of Surrey, Anglia) a táplálkozástudomány területével foglalkozó professzor és Prof. Fehér János, (Semmelweis Egyetem, II. Belklinika) a Magyar Szabadgyök-kutató Társaság tiszteletbeli elnökének előadását foglaljuk össze.

Prof. Fehér János:

1817-ben fedezték fel a szelént, a 34. sorszámmal szerepel a nyomelemek között. Eleinte mérgezőnek, rákkeltőnek tartották, a XX. század közepén bizonyosodott be, hogy pozitív tulajdonságai vannak, sőt létfontosságú táplálkozási faktor és rákellenes szerepe is van.

A szelén nyomelem fontos szerepet tölt be a test védekező enzimjeiben. Antioxidáns potenciállal rendelkezik, a szelén alkotóeleme az antioxidáns védekezésben résztvevő glutathion-peroxidáznak. Fontos az együttműködése a C és E vitaminnal, immunstimuláns és gyulladásgátló tulajdonságai vannak, elősegíti az anti-test-termelést. A szelénnek szerepe van a férfi, női termékenység biztosításában, az öregedésgátlásban és ezáltal az érlelmeszedés kialakulásának csökkentésében. Jelentősen javítja az agyfunkciót. Részt vesz a pajzsmirigyműködésben és lényeges a szívizomzatban kifejtett védőhatása. Nemzetközi kutatások eredményei alapján lehetséges, hogy a magas szív- és érrendszeri halálozás valamint a rákos megbetegedés egyik jelentős oka éppen ennek a létfontosságú nyomelemnek a hiánya a szervezetben.

A szelént szerepét több betegséggel kapcsolatban is vizsgálták. A szelénhiány degeneratív szívbetegséget (szívizom elhalást) okoz, ennek halmozott előfordulása volt megfigyelhető Kína Keshan tartományában, ahol a talaj szeléntartalma rendkívül csekély.

A szelénnek szerepe van a vírus elleni védekezésben is. Ezek közé tartozik a madárinfluenza. A madárinfluenza főleg azokon a helyeken volt kimutatható Európában, ahol a termőtalaj szelénhiányos. A HIV vírus ellen is van bizonyos mértékű gátló funkciója a szelénnek.

Azokon a területeken, ahol a talaj szelénhiányos – ebbe beletartozik Magyarország is – kevesebb szelén kerül a növényekbe, az állati és emberi szervezetbe is gyakrabban fordul elő az asthma bronchiale. Magyarországon

átlagosan 30%-kal kevesebb szelént tartalmaz a napi táplálék, mint amennyi szükséges, ezért érdemes lenne a szelénpótlásra nagyobb figyelmet fordítani.

A szelénpótlás történhet a növénytermesztés során alkalmazott nátrium-szelenid tartalmú műtrágyázással vagy a feldolgozás során kellene több szelént juttatni a növényi és állati eredetű táplálékainkba. Magyarországon a szelénben gazdag élesztővel sült kenyér fogyasztásával történtek próbálkozások, ami könnyen megvalósítható és hatásosnak bizonyult, de nem terjedt el általánosan.

Táplálék-kiegészítő formájában a napi szelén bevitel ajánlott mennyisége nőknél 55 µg, férfiaknál 70 µg, terhesség, szoptatás alatt ennél többre van szükség.

Prof. Margaret Rayman:

A különböző országok és régiók között jelentős eltérések mutatkoznak az élelmiszerek szelén tartalmát és a szelén bevitel tekintve. A vérplazmában a szelén tartalom kimutatható, 22 európai országgal összevetve általában Kelet-Európában kevés a szeléntartalom a vérplazmában. Magyarország vonatkozásában a szérum plazma szintben kimutatható szelén 55 µg/l. Ahhoz, hogy ez az enzim megfelelően aktivizálódjon, a szelén szintnek 90 µg/l-nek kellene lennie. A szelenoprotein szint aktivitásához még ennél is magasabb szintre lenne szükség, kb. 120 µg/l-re. A szelenoprotein a szelén szállításáról gondoskodik a szervezetünkben. Ennek segítségével jut el a szelén a szövetekhez. Magyarországon 20–30 µg/nap mennyiségű szelén bevitellel érjük el az 55 µg-os plazma szérumszintet. Ez valószínűleg nem elegendő.

Vizsgálatok bizonyítják, hogy az alacsony szelén bevitel a mortalitás növekedésével jár.

A szelén óriási jelentőséggel bír az immunválasz alakulásának terén. Az immunválasz az ún. citosztatikus T-sejtek képzésében játszik fontos szerepet. Ezek a sejtek természetes ölösejtek. Általánosságban elmondható, hogy a szelén, a vírusok virulenciáját csökkenti. Megakadályozza, hogy a vírusok az egészségre igen veszélyes mutáns formákat öltsenek. Talán az egyik legfontosabb szerepe, hogy a HIV fertőzött személyekben lelassítja azt az időt, ami a HIV fertőzött állapot és az AIDS kialakulása között eltelik, tehát lelassítja a betegség progresszióját.

Egy bizonyos szintű szelén bevitellel a koronáriás szívbetegségek kockázatának csökkentését is el lehet érni. Erre vonatkozóan azonban nem állnak rendelkezésre olyan értékű bizonyítékok, mint az eddig felsoroltak esetében. Valószínű, hogy a szelénbevitel kedvező hatása csak azoknál az embereknél követhető nyomon, ahol az átlagos szelén szint illetve a szelénbevitel alacsony a táplálkozás révén.

A termékenység területén is nagy lehetőséget biztosít a szelénbevitel. A szelenoproteinek és a szelenoenzimnek óriási szerepe van a spermaérésben és a spermium mozgáskéességének alakításában. A csökkent nemzőképességű férfiak napi 100 µg-os szelénbevitellel a spermiumok mozgáskéességét tudják javítani. Egy skót vizsgálatban csökkent nemzőképességű férfiak a szelénbevitel növelésével gyakrabban teherbe tudták ejteni partnerüket míg a placebo csoportban lévők nem. Azoknál a nőknél, akik a terhességük első trimeszterében elvetéltek, azt találták, hogy az általános szelén szintjük alacsonyabb. Egy vizsgálat szerint a preeclampsia –, a terhesség alatt kialakuló betegség- ötszörös kockázatával rendelkeztek azok a nők, akiknek az általános szelén státuszuk az alsó harmadra esett a normális szelén státuszúakhoz képest.

A szelénnek az öregkori egészségi állapotromlásban is van szerepe. A demencia kialakulásában és általában a kognitív képességek romlásának területén is szelén hiány valószínűsíthető. Egyre növekvő számú bizonyítékok állnak rendelkezésre a különböző vizsgálatok alapján, hogy a pajzsmirigy védelmében fontos szerepet játszik a szelén. A pajzsmirigy betegség esetén nőknél, az időskorban előforduló autoimmun betegségek kialakulását akadályozó hatása van a szelénnek. Megfelelő szelén mennyiséget szedő nőknél sokkal kisebb arányban fordul elő a pajzsmirigy autoimmun megbete-

gedése és szükségtelenné teszi a pajzsmirigyhormon kezelést.

Előfordul, hogy szülést követően pajzsmirigy elégtelenség – hypothyreozis betegség – alakul ki, ami a szülést követően is megmarad. Átfogó vizsgálat készült arról, hogy a napi 200 µg szelénrel kezelt nők esetében drasztikusan csökkent e probléma kialakulásának veszélye a terhesség alatt és a szülést követően.

A rosszindulatú daganatok esetében, állatvizsgálatok és humánvizsgálatok eredményei alapján állnak rendelkezésre a legnagyobb súlyú bizonyítékok a szelén kedvező hatását illetően. Prospektív vizsgálatokban, (a vizsgálatban résztvevők nem szenvedtek semmilyen betegségben a vizsgálat kezdetekor) szérumvizsgálatból illetve a lábujjkörömből vett minták alapján megállapították a vizsgálatban résztvevők szelénstátuszát, majd évekig vizsgálatokkal követték nyomon őket.

Bebizonyosodott, hogy a már alapszinten mért nagyobb szelénszinttel rendelkező emberek esetében a tüdő-, prosztata-, pajzsmirigy-, agytumor, nyelőcső- és májrák kialakulásának kockázata alacsonyabb volt. Meggyőző epidemiológiai bizonyítékok támasztják alá, hogy a szelén csökkenti a rák kockázatának előfordulását, különösen a prosztatarákét.

Szelénpótlásra csak a szerves-szelén alkalmas, melyhez ma már megfelelő, biztonságos dóziszú jó minőségű étrend-kiegészítő termékek állnak rendelkezésre.



OSTEOPOROSIS BETEGEK
MAGYARORSZÁGI
EGYESÜLETE

**NE HAGYD MAGAD! KÜZDJ A TÖRÉS ELLEN!
ELŐZZÜK MEG AZ ESÉSEKET!**

OBME–OROM közös program • Dobogókő Hotel Pilis • 2008. április 27. • 10.00–12.00 óráig

A beszélgetést vezetik: **dr. Barna Judit, dr. Bors Katalin**

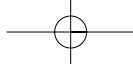
Témák / üzenetek

- Az esések nem szükségszerűen velejárái az idősödésnek.
- Cselekedj most, hogy megelőzd a gondokat a jövőben!
- Sohasem késő, hogy csökkentsd a kockázatokat.
- Mindenki egyénileg növelheti erejét és javíthatja egyensúlyát.

A beszélgetés résztvevői

- Dr. Bálint Géza (Csont és Izület Évtizede Alapítvány)
- Dr. Bényi Mária (Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat)
- Dr. Kabát Mária (Nyugdíjasklubok és Idősek „Életet az éveknek” Országos Szövetsége)
- Dr. Korányi András (Szent Borbála Kórház Tatabánya)
- Dr. Somogyi Péter (SE Ortopédiai Klinika, Budapest),

12:30 Ebéd



TESTRESZABOTT FÉNYVÉDŐ TERMÉKEK, ÉRZÉKENY BŐRRE

A legérzékenyebb bőrűek is gondtalanul élvezhetik a napsütést a rendkívül erős UVA védelmet nyújtó La Roche-Posay ANTHELIOS XL SPF 50+ napvédő termékcsaládnak köszönhetően.

A La Roche-Posay évek óta élen jár a fényvédelem terén.

Az UVA-védelem úttörője. A La Roche-Posay az 1. laboratórium, mely kiegészítette az UVB védelmét az 1. fotostabil UVA sugárzás ellen védő fényszűrőkkel. Ez az egyedülálló fényszűrő-rendszer tette lehetővé az ANTHELIOS XL számára, hogy egy megerősített UVA védelmet biztosítson.

Hatékonyágát 21, a napfény okozta túlérzékenységi reakciók megelőzése kapcsán végzett klinikai vizsgálat bizonyítja, mely alapján az ANTHELIOS XL egyike a bőrgyógyászok által leginkább ajánlott fényvédőknek. 2008: az ANTHELIOS XL ismét új határokat szab a fényvédelemben!

Véd az UV-sugárzás ellen a bőrfelszínen. Véd a sejtkárosodás ellen az epidermisz mélyén.

A bőrfelszínen:

A Mexoryl® SX és az XL fényszűrőknek köszönhetően maximális mennyiségű UV-sugárzást szűr ki.

- Rendkívül magas védelem (SPF 50+) a napégés ellen, melyet nagyrészt az UVB sugarak okoznak.
- UVA ULTRA* besorolás, így maximális mennyiségű, a napérzékenységért, a korai bőröregedésért és a bőr rák kialakulásáért felelős UVA sugárzást képes elnyelni.

Az epidermisz mélyén:

A Senna Alata növényi kivonatnak köszönhetően véd a sejtkárosodás ellen.



Védőpajzs a sejtek számára: a Senna Alata növényi kivonat kiegészíti a fényszűrők hatását, így az Anthelios fényvédők még hatékonyabb védelmet biztosítanak az UVA sugarak okozta sejtkárosodásokkal szemben.

INNOVÁCIÓ

A Senna Alata egy trópusi növény kivonata, melynek auto-védelmi rendszere különösen hatékony az UV sugárzással szemben: napsugárzás hatására ez az aktív hatóanyag természetes módon körbeveszi a sejtmagot és így megvédi a sejtek DNS molekuláit.

A készítmények szelénben gazdag La Roche-Posay termásvíz tartalmaznak, így erősítik a bőr természetes védekező mechanizmusát főként az UV sugárzás hatására keletkező káros szabad gyökökkel szemben. Az ANTHELIOS XL termékek illatanyag-mentesek.

Az ANTHELIOS 2008-ban több új termékkel szélesítette ki a minden bőrtípusra megoldást nyújtó termékcsaládot: ⚙️ mellett.

Ajánlott fogyasztói ár: 4299 Ft

Kizárólag gyógyszerárban kaphatóak.

www.laroche-posay.hu

* Az Európai Bizottság elvárása a fényvédő termékekkel szemben, hogy hatékony védelmet biztosítsanak az UV-sugárzás minden típusa ellen. Ezért azt ajánlja, hogy az UVB és UVA sugárzás mértéke közti arány legfeljebb 3 legyen. (UVA ULTRA: SPF/PPD ≤ 3)

Az ANTHELIOS a vásárlók jobb védelme érdekében, még többet nyújt, mivel az UVA ULTRA* osztályozásának megfelelő védelem biztosítása mellett, az ANTHELIOS termékek esetében az arány legfeljebb 2,5 lehet, így még nagyobb biztonságot nyújt az UVA sugárzás káros hatásaival szemben.

AZONNALI INTENZÍV VÉDELEM

PLANTER'S: 99,9%-os tisztaságú Aloe Vera gél

- Nagytisztaságú, titrált, hidegen sajtolt Aloe vera gél.
- Mélyen és hosszantartóan hidratálja, táplálja a bőrt.
- Mindennapi használata – köszönhetően magas poliszacharid tartalmának – javítja a bőr tónusát, tömörségét, fenntartja a bőr hydro-lipid egyensúlyát.
- A tiszta Aloe Vera különleges nyugtató, gyulladáscsökkentő, puhító hatása révén különösen ajánlott az irritált, kipirosodott, napégette bőr ápolására.



- Kozmetikai beavatkozások kiegészítő kezelésére is javasolt.
- **További javallatok:** atópiás dermatitisz, égési sebek, lábszárfekély, bármilyen eredetű hámfosztottság, bőrszárazsággal járó állapotok, ekcémára kiegészítő terápiaként, aknéban a hámlasztó helyi kezelések kiegészítésére.
- Bőrgombaölő hatású.
- Minden bőrtípusra ajánlott, beleértve a gyermekek érzékeny bőrét is.
- Gyorsan felszívódó gél, nem hagy nyomot a bőrön.
- Ideális napozás utáni készítmény.

Ajánlott fogyasztói ár: 200 ml 3990 Ft

