
Subject: Natriumselenit od Selenhefe

Posted by [lala](#) on Wed, 15 Nov 2006 14:47:48 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sry, wenn das thema schon da war, aber ich meine mich zu erinnern, dass hier im allgemeinen forum selenhefe empfohlen wurde... Im AA-forum hab ich folgendes gelesen:

"Selenhefe (z. B. Selenomethionin) Finger weg, ist nichts für uns, kann leicht überdosiert werden

Ist zwar auch ein Radikalfänger, aber mehr als Nahrungsergänzung für Gesunde gedacht, darf zusammen mit Vitamin C gegeben werden, wird völlig anders verstoffwechselt als Natriumselenit. Wird unspezifisch im Körper gespeichert. Maximale tägliche Dosierung für max. 2 Monate 50 µg.

Ist nicht verschreibungspflichtig.

Natriumselenit (wichtig), Handelsnamen: selenase, Cefasel,....

Überdosierung fast unmöglich (bei Dauereinnahme bei Gesunden mit bereits optimalem Selenspiegel) ab mehr als 1000 µg/Tag, Kranke können deutlich mehr nehmen)

Einmaldosierung ab ca. 15000 µg/Tag.

Anzeichen von Überdosierungen: knoblauchartige Ausdünstungen

Überdosierung nicht möglich, da alles was der Körper nicht benötigt wieder über den Urin und die Lunge ausgeschieden wird.

Dosierung 1 x täglich am besten morgens die gesamte Tagesdosis.

Flüssige Formen werden deutlich besser resorbiert(1 Tbl. mit 300 µg entspricht ca. 150 µg flüssig) nur so ungefähr.

Sollte nicht zusammen mit Vitamin C genommen werden, da beides sich gegenseitig unwirksam macht. Abstand von O-Saft nach flüssigem Natriumselenit 15 min, nach Tabl. 30 min."

Und: für ein präparat mit ausreichender Dosis (300 µg) braucht man ein Privatzept?