

Selen verjir móti krabba í prostata

Í Norðurevropa er nógðin av selen í jørðini avmarkað. Í økjum, sum eru kørg fyri selen, kann tað tí vera eitt gott hugkot at taka tilskot fyri at verja seg móti prostatakrabba

Vilmund Jacobsen

Ein nýggj dansk kanning vísir, at selen hevur stóran týdning fyri okkara heilsu. Kanningin vísir, at menn, sum hava nógv selen í blóðinum, eru betri vardir ímóti at menna prostatakrabba enn menn við lágum innihaldi av selen.

Tíverri er ikki nógv selen at heinta í danskari og norðurevropesiskari jørð og grøði.

Tá tú setir tenninar í grøði úr danskari jørð, er grøðin sum heild full av heilsugóðum vitaminum og mineralum, men grøðin er fátøk fyri selen.

Tað merkir, at danir - og harímillum danskir menn - hava eitt lágt innihald av spormineralinum, selen.

Hetta er spell, tí sjálvt um fólk ikki nýtast so stórar nøgdir av selen, so kundi eitt sindur meira enn tað, sum er, verið við til at vart menninar ímóti prostatakrabba.

Selen stóran týdning

Fleiri enn 27.000 danskir menn vóru við í eini kanning, sum bygd á at kanna samanhangin millum selen í blóðinum og vandan fyri prostatakrabba.

Jú, meira selen, menninir finga, tess minni var vandin fyri prostatakrabba.

Í 2007 høvdu 784 av lutakarunum í kanningini ment prostatakrabba í ymiskum stigum, og tá kanningin varð fylgd upp í 2012, vóru 305 av monnunum deyðir av krabba í prostata.

Granskarar máldu innihaldið av selen í blóðinum hjá lutakarunum, og her varð staðfest, at menn við hægri nøgdum av selen í blóðinum, vóru í minni vanda fyri at fáa áleyppandi slagi av prostatakrabba.

Orsøkin er, at ensymið selenprotein P verjir móti prostatakrabba.

Skal ensymið virka optimalt, skal tað mettast við selen, og um ensymið ikki verður mettað, minka evnini hjá selenprotein P sum verja ímóti sjúkum.

Nevnda kanning stuðlar eisini undir líknandi útlenskar kanningar.

Eitt nú hava granskarar á Maastricht University Medical Center í 2013 víst á, at menn við høgum innihaldi av selen í blóðinum eru í 63 prosent minni vanda fyri at fáa krabbamein í prostata enn menn við lágum innihaldi av selen.

Longu í 1996 vísti ein amerikansk kanning - nevnd NPC-kanningin - eitt líknandi úrslit.



Granskarar á Maastricht University Medical Center hava staðfest, at menn við høgum innihaldi av selen í blóðinum eru í 63 prosent minni vanda fyri at fáa krabbamein í prostata enn menn við lágum innihaldi av selen

Avmarkaðar nøgdir

Í Norðurevropa er nógðin av selen í jørðini avmarkað, og tí fáa vit bert helvtina av tí seleni í matinum, sum eitt nú fólk í Amerika fáa. Í Suðuramerika fáa tey onkrastaðni fyra ferðir so nógv selen úr grøðini, sum vit fáa um okkara leiðir.

Tað merkir, at umleið 80 prosent av donskum monnum hava ov lítið av selen í blóðinum fyri at vera fult vardir ímóti prostatakrabba.

Í økjum, sum eru kørg fyri selen, kann tað tí vera eitt gott hugkot at taka tilskot fyri at verja seg.

Í Danmark fáa fólk umleið 50-55 mikrogram - mcg - av seleni um kostin.

Av mati, sum er ríkur fyri selen, er eitt nú fiskur, egg, urtirnar sesam og sólblómufrae, ostur og kjót og serliga livur.

Í einari bretska kanning frá 2010 kom dr. Rachel Hurst eftir, at optimala nógðin av selen fyri at metta selenprotein P er 100 mcg um dagin. Tað merkir, at vit skulu taka tilskot, sum í minsta lagi er 50 mcg, um vit heilsuliga skulu merkja veruliga vinningin av seleni.



Tað er ógvuliga ymiskt, hvussu nógv selen er í jørðini og matinum kring um í heiminum, og sum heild er okkara partur av heiminum kargur fyri selen

Protein og selen

Granskarar hava funnið í minsta lagi 25 proteinir, sum ikki kunnu fungera uttan selen.

Hetta hevur týdning fyri immunverjuna, fyribygging av krabbameini, evnaskifti og nógvar aðrar funktiónir í likaminum.

Hvørt ár verður í miðal funnið fram til 4385 tilburðir av prostatakrabba í Danmark.