



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Selen



2019

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](https://www.sge-ssn.ch)

Selen

Eigenschaften

- Gehört zu den Spurenelementen.
- Es ist nicht bekannt, wie viel Selen der menschliche Körper enthält.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.
- Der Selengehalt von Lebensmitteln hängt stark vom Selengehalt der Böden und des Tierfutters ab. Schweizer Böden sind selenarm, folglich sind auch pflanzliche Nahrungsmittel (Getreide) aus der Schweiz eher selenarm.

Selen

Funktionen

- Schützt die Zellen vor schädlichen Radikalen (Antioxidans-Funktion).
- Ist unentbehrlich für den Zellstoffwechsel.
- Ist wichtig für die Aktivierung der Schilddrüsenhormone.

Mangelercheinungen

- Bei üblicher Ernährung ist ein Selenmangel selten.

Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 300 µg.

Selen

Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2015)

	µg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis unter 10 Jahre	30	30
10 bis unter 13 Jahre	45	45
13 bis unter 15 Jahre	60	60
15 bis unter 19 Jahre	70	60
Erwachsene	70	60
Schwangere		60
Stillende		75

Selen

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (70 µg) enthalten in:

- 350 g Eierteigwaren, roh
- 1 kg Reis, roh
- 250 g Dorsch (Kabeljau), roh
- 700 g Geflügel
- 14 Stk. Hühnereier, roh

Quelle: Souci/ Fachmann/ Kraut, 8. Auflage, 2016

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch