



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

Selen



2013

Wissen, was essen. 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.

Selen

Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 300 µg.

Selen

Referenzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)


Kinder	
7 bis unter 13 Jahre	20 – 60 µg
13 bis unter 15 Jahre	25 – 60 µg
Jugendliche	30 – 70 µg
Erwachsene	30 – 70 µg
Schwangere	30 – 70 µg
Stillende	30 – 70 µg

Selen

Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (30 µg) enthalten in:

- 55 g Miesmuscheln
- 110 g Dorsch (Kabeljau)
- 150 g Eierteigwaren, roh
- 250 g Schweinefleisch
- 6 Stk. Eier

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | www.nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | www.tabula.ch

 **nutricalc** | Ernährungstest
www.nutricalc.ch

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15
www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. 