



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

Selen



2022

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

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	µg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis 10 Jahre	35	35
11 bis 14 Jahre	55	55
15 bis 17 Jahre	70	70
Erwachsene		
18 bis 65 Jahre	70	70
66 Jahre und älter	55-70	55-60
Schwangere		70
Stillende		85

Selen-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Selen-Gehalt pro 100 g	Selen-Gehalt pro Portion
Paranuss	230 µg	57.5 µg pro Portion (25 g)
Eierteigwaren, roh	86 µg	64.5 µg pro Portion (75 g)
Sesam geschält	56 µg	6 µg pro EL (10 g)
Erdnuss	30 µg	8 µg pro Portion (25 g)
Egli, roh	27 µg	30 µg pro Portion (110 g)
Ei, hartgekocht	22 µg	12 µg pro Ei (55 g)
Artischockenherz	20 µg	6 µg pro Portion (30 g)
Schweinsplätzli, gebraten	18 µg	20 µg pro Portion (110 g)
Pouletbrust, roh	14 µg	15 µg pro Portion (110 g)
Reis, trocken	13 µg	8 µg pro Portion (60 g)

EL = Esslöffel

Quelle: Schweizer Nährwertdatenbank V6.3

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