



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

Selen



2015

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.

Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 300 µg.

Selen

Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2015)

	µg / Tag	
	♂	♀
Kinder		
7 bis unter 10 Jahre	30	30
10 bis unter 13 Jahre	45	45
13 bis unter 15 Jahre	60	60
Jugendliche	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
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

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

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

 **nutricalc**® | Ernährungstest
nutricalc.ch

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch