



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

Selen



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	58 µg pro Portion (25 g)
Eierteigwaren, roh	86 µg	52 µg pro Portion (60 g)
Sesam geschält	56 µg	6 µg pro EL (10 g)
Thon in Öl	51 µg	56 µg pro Portion (110 g)
Erdnuss	30 µg	8 µg pro Portion (25 g)
Egli, roh	29 µg	32 µg pro Portion (110 g)
Ei, hartgekocht	26 µg	14 µg pro Ei (55 g)
Schweinskotelett	17 µg	19 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 V7.0



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.