



# Gesundheitshilfe

## informiert!

### Selengehalt in Lebensmitteln

100 g Nahrungsmittel	Selengehalt in µg	100 µg Selen in	100 g Nahrungsmittel	Selengehalt in µg	100 µg Selen in
<b>Fleisch v. Rind</b>	*		<b>Eier</b>		
Keule	*		Hühnerei (gesamt)	10	1,00 kg
Lende	*		<b>Milch u. Milchprod.</b>		
Filet	35	0,29 kg	Kuhmilch (Rohmilch)	1	10,00 kg
Muskelfleisch o. Fett	5	2,00 kg	Trinkmilch 3,5% Fett	*	
Leber	21	0,48 kg	Buttermilch	1	10,00 kg
Niere	112	0,09 kg	Joghurt, 3,5% Fett	2	5,00 kg
<b>Fleisch vom Kalb</b>	*		Joghurt, 1,5% Fett	*	
Kotelett	*		Sahne, 30% Fett	1	10,00 kg
Muskelfleisch o. Fett	4	2,50 kg	<b>Käse</b>		
Leber	24	0,42 kg	Gouda, 45% F.i.Tr.	*	
Niere	40	0,25 kg	Camembert	3	3,33 kg
<b>Fleisch vom Lamm</b>			Edamer, 30% F.i.Tr.	*	
Keule	3	3,33 kg	Emmentaler, 45% F.i.Tr.	11	0,91 kg
Filet	2	5,00 kg	Speisequark	*	
Muskelfleisch o. Fett	1	10,00 kg	<b>Brote u. Backwaren</b>		
Leber	*		Roggenbrot	3	3,33 kg
<b>Fleisch v. Schwein</b>	*		Weizenbrot	5	2,00 kg
Keule	*		Brötchen	*	
Muskelfleisch o. Fett	12	0,83 kg	Eierteigwaren	20	0,50 kg
Kotelett	20-30	0,33 kg	Knäckebrötchen	*	
Leber	58	0,17 kg	<b>Getreide</b>		
Niere	203	0,05 kg	Gerste, Korn	7	1,43 kg
<b>Geflügel</b>			Roggen, Korn	1	10,00 kg
Huhn, Brathuhn	10	1,00 kg	Weizenmehl, Type 405	19	0,53 kg
Ente	*		Weizenkleie	2	5,00 kg
<b>Fisch</b>			Haferflocken	10	1,00 kg
Kabeljau	27	0,37 kg	Reis (Naturreis)	11	0,91 kg
Rotbarsch	44	0,23 kg	Cornflakes	3	3,33 kg
Forelle	25	0,40 kg	<b>Pilze</b>		
Hering	43	0,23 kg	Champignons	7	1,43 kg
Thunfisch	82	0,12 kg	Steinpilz	184	0,05 kg
Lachs	26	0,38 kg	Pfifferling	1	10,00 kg
<b>Gemüse und Hülsenfrüchte</b>			<b>Obst</b>		
Kartoffeln	2	5,00 kg	Apfel	1	10,00 kg
Blumenkohl	1	10,00 kg	Banane	1	10,00 kg
Bohnen, grün	1	10,00 kg	Apfelsine	1	10,00 kg
Kopfsalat	1	10,00 kg	Birne	1	10,00 kg
Sauerkraut	*		Kirsche	1	10,00 kg
Spinat	1	10,00 kg	Pfirsich	1	10,00 kg
Rosenkohl	1	10,00 kg	Pflaume	1	10,00 kg
Tomaten	1	10,00 kg	Weintraube	2	5,00 kg
Gurke	1	10,00 kg	<b>Getränke</b>		
Knoblauch	6	1,67 kg	Vollbier, hell	bis 19	0,53 kg
Möhren	1	10,00 kg	Rotwein	+	
Spargel	1	10,00 kg	Weißwein	*	
Paprikaschote	4	2,50 kg	Mineralwasser	*	
			Leitungswasser	*	

+ in Spuren \* keine Daten vorhanden

Quelle: Die große GU-Nährwertkalorientabelle, 2006/2007 (Elmadfa, Aign, Muskat, Fritzsche)

März 2008

Deutsche Gesundheitshilfe e.V. (DGH)

Hausener Weg 61 - 60489 Frankfurt am Main • Postfach 94 03 03 - 60461 Frankfurt am Main  
Tel.: 069-78 00 42 • Fax: 069-78 77 00 • info@gesundheitshilfe.de

In Zusammenarbeit mit



www.gesundheitshilfe.de

www.medimed.de