



Ernährung und Vitalstoffe

□ Nährwerttabelle: Selen in Lebensmitteln

Soviel Selen ist in 100 g Lebensmittel enthalten

100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Selen-Gehalt in µg	100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Selen-Gehalt in µg
Fleisch vom Rind		Fisch	
Keule	*	Thunfisch	82
Lende	*	Lachs	26
Filet	35	Eier	
Muskelfleisch ohne Fett	5	Hühnerei (gesamt)	10
Leber	21	Milch und Milchprodukte	
Niere	112	Kuhmilch (Rohmilch)	1
Fleisch vom Kalb		Trinkmilch 3,5% Fett	*
Kotelett	*	Buttermilch	1
Muskelfleisch ohne Fett	4	Joghurt 3,5% Fett	2
Leber	24	Joghurt 1,5% Fett	*
Niere	40	Sahne 30% Fett	1
Fleisch vom Lamm		Käse	
Keule	2	Gouda 45% Fett i.Tr.	*
Filet	2	Camembert	3
Muskelfleisch ohne Fett	1	Edamer	*
Leber	*	Emmentaler 45% Fett i.Tr.	11
Fleisch vom Schwein		Speisequark	*
Keule	*	Brote und Backwaren	
Muskelfleisch ohne Fett	12	Roggenbrot	3
Kotelett/Schnitzel	*	Weizenbrot	5
Leber	58	Brötchen	*
Niere	203	Eierteigwaren	20
Geflügel		Knäckebrot	*
Huhn, Brathuhn	10	Getreide	
Ente	*	Gerste, Korn	7
Fisch		Roggen, Korn	1
Kabeljau	27	Weizenmehl Typ 405	*
Rotbarsch	44	Weizenkleie	2
Forelle	25	Haferflocken	10
Hering	43		



Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Selen-Gehalt in µg	100 g Lebensmittel (essbarer Anteil)	Selen-Gehalt in µg
Getreide		Gemüse und Hülsenfrüchte	
Reis (Naturreis)	11	Spargel	1
Cornflakes	3	Paprikaschote	4
Pilze		Obst	
Champignons	7	Apfel	1
Steinpilz	184	Banane	1
Pfifferling	1	Apfelsine	1
Gemüse und Hülsenfrüchte		Birne	1
Kartoffeln	2	Kirsche	1
Blumenkohl	1	Pfirsich	1
Bohnen grün	1	Pflaume	1
Kopfsalat	1	Weintraube	1
Sauerkraut	*	Getränke	
Spinat	1	Vollbier hell	bis 19
Rosenkohl	1	Rotwein	+
Tomaten	1	Weißwein	*
Gurke	1	Mineralwasser	*
Knoblauch	6	Leitungswasser	*
Möhren	1		

+ in Spuren * keine Daten vorhanden

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



Selen-Gehalt ist von vielen Faktoren abhängig

Selen ist - ebenso wie in unserem eigenen Körper - auch in unserer Nahrung an Eiweiß gebunden. Deshalb enthält eiweißreiche Nahrung wie Fleisch, Fisch sowie Getreide und eiweißreiches Gemüse mehr Selen als andere Nahrungsmittel.

Wie viel Selen im Eiweiß letztlich enthalten ist, hängt jedoch vom Gehalt und der Verfügbarkeit im Boden ab. Da Selen genauso wie Jod während und nach den Eiszeiten aus den oberen Bodenschichten ausgewaschen wurde, ist das Spurenelement als Naturvorkommen in vielen Teilen der Erde nicht mehr in genügendem Maße vorhanden.

Außerdem wird durch die landwirtschaftliche Intensivnutzung (Überdüngung des Bodens) und die zunehmende Umweltbelastung (z.B. saurer Regen) das Selen in den Ackerböden gebunden und ist somit nicht mehr in ausreichendem Maße verfügbar.

Wichtiger Hinweis: Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.