

Selen - Übersicht

Was ist das?

Selen ist ein essenzielles Spurenelement, das ausreichend mit der Nahrung zugeführt werden muss. Der Gehalt in pflanzlichen Lebensmitteln hängt stark vom Selengehalt des Bodens ab.

Wofür brauchen wir es?

Selen übernimmt viele unterschiedliche Aufgaben im Körper, von denen einige noch ungeklärt sind. Es spielt eine Rolle im Schutz vor oxidativen Schädigungen, bei der Aktivierung der Schilddrüsenhormone, Immunabwehr und in der Bindung von toxischen Schwermetallen.

Mögliche Symptome bei unzureichender Zufuhr:

Myopathie (Muskelkrankung), weiße Flecken auf den Nägeln, dünne Haare, die immer blasser werden

Vorkommen:

Es gibt Pflanzen, die Selen gut anreichern können, u.a. Knoblauch, Zwiebeln, Salat und Pilze. Hülsenfrüchte können moderate Mengen Selen enthalten. Paranüsse gelten als gute Quelle für Selen in der veganen Ernährung. *Wichtig:* Der Selengehalt in Paranüssen kann extremen Schwankungen unterliegen, sodass eine Paranuss zwischen 11%-288% des Referenzwertes für die Zufuhr abdecken kann.

Täglicher Bedarf:

Der Bedarf an Selen ist unbekannt und Schätzwerte für eine ausreichende Zufuhr stellen eine ungefähre Richtlinie dar.

Empfehlung für Zufuhr:

Referenz für Selenzufuhr nach DGE (Stand 2019)		
Alter	Selen (m, µg/Tag)	Selen (w, µg/Tag)
0-3 Monate	10	10
4-11 Monate	15	15
1-3 Jahre	15	15
4-6 Jahre	20	20
7-9 Jahre	30	30
10-12 Jahre	45	45
13-14 Jahre	60	60
ab 15 Jahre	70	60
Schwangere		60
Stillende		75

Je nach individuellem Sicherheitsbedürfnis kann der regelmäßige Konsum von 1-3 Paranüssen pro Tag als Selenquelle genutzt werden. Alternativ kann ein geeignetes Präparat für eine gesicherte, regelmäßige Zufuhr herhalten. Eine Supplementierung sollte in Absprache mit Fachpersonal erfolgen. Verschiedene Parameter können die individuelle Selenversorgung erfassen und zu Rate gezogen werden. Die Bestimmung von Selenoprotein P kann hier Auskunft geben, wird aber bis heute noch nicht standardmäßig in einer Blutanalyse berücksichtigt,

Supplement:

Um die Selenversorgung sicherzustellen kann Selen einzeln oder in einem Kombipräparat supplementiert werden.

Das Präparat von InnoNature ist vegan und leicht dosierbar. Der Rabattcode „leo10“ ist auf dieses Produkt anwendbar.

https://innonature.eu/products/selen-kapseln?_pos=1&_sid=710103f69&_ss=r&variant=31056058384454

Die Informationen sind mit Sorgfalt zusammengestellt und sollen als Anhaltspunkt dienen. Sie erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und stellen keine Handlungsempfehlung dar. Sprich die Nutzung von Supplementen bitte mit deiner Ernährungsberater*in oder deiner Ärzt*in ab.