



Dr. med. Bodo Grahlke

Facharzt Gynäkologie und
Geburtshilfe FMH

Ernährung bei Selenmangel



Der tägliche Bedarf an Selen ist bis heute nicht genau bestimmt. Schätzungen gehen von mindestens 20 bis zu maximal 300 µg Selen pro Tag aus. Amerikanische Forscher empfehlen 1µg Selen pro Tag pro kg Körpergewicht.

Zur Erhaltung der schützenden Funktion von Selen gehen Fachleute von einem Bedarf von mindesten 100 µg täglich aus; zur sicheren Prävention von Selenmangelkrankungen oder zur therapeutischen Supplementierung werden 200-300 µg Selen pro Tag empfohlen.

Die Deckung des Bedarfs variiert stark in verschiedenen Gebieten durch unterschiedliches Selenvorkommen im Boden.

Selen ist in Lebensmitteln an Eiweiß gebunden, es ist vor allem in Muskelfleisch, Nieren und Lebern von Tieren, Thunfisch, Seefischen, Hühnereiern und in Getreide vorhanden.

Zur Zusätzlichen Einnahme sind unter den Selenpräparaten organische Formen von Selen vorzuziehen.

Erfahrungsgemäß ist ein Selenmangel allein durch Diät nicht ausgleichbar. Folgende Nahrungsmittel sollten aber verstärkt in den Speiseplan aufgenommen werden:

Selenreiche Nahrungsmittel

Nahrungsmittel	Menge	µg
Hering, Thunfisch	100g	130-140
Sardinen	100g	80-100
Leber (Kalb)	100g	50-70
Sojabohnen	100g	50-70
Weizenvollkornbrot	100g	30-60
Rindfleisch, Schweinefleisch	100g	30-35

Ein Mehrbedarf an Selen ist bei geschwächtem Immunsystem, erhöhten Belastungen durch Schwermetalle (Rauchen), Krebskrankheiten, rheumatischen Krankheiten, Herzkrankheiten (auch Herzinfarkt), Diabetes mellitus, bei immunbedingten Schilddrüsenerkrankungen, im Alter und in der Schwangerschaft und Stillzeit vorhanden.