

Die besten pflanzlichen Selenquellen

Selen gehört chemisch zu den Halbmetallen. Noch vor 100 Jahren wurde Selen lediglich als Schadstoff angesehen. In der heutigen Zeit und durch neue wissenschaftliche Untersuchungen wissen wir aber, dass Selen im Organismus eine lebenswichtige Rolle inne hat. Im Stoffwechseln und als Schutzstoff vor Erkrankung spielt es eine gewichtige weil es quasi als Katalysator an vielen enzymatischen Vorgängen Beteiligt ist. Zwar nur in sehr geringen Mengen, aber ohne können bestimmte Prozesse nicht ablaufen.

Selen ist "essentiell". Die Wissenschaftler bezeichnen damit Substanzen, die unbedingt mit der Nahrung aufgenommen werden müssen, da der Körper sie nicht herstellen kann. Selen ist somit ein lebensnotwendiges Spurenelement. Es erfüllt bedeutende Funktionen im Körper. Es ist ein Bestandteil von Gewebe und Organen wie Leber, Niere, Milz und Herz, Gehirn, Muskeln und Hoden. Die wichtigsten bekannten Aufgaben von Selen liegen bei der DNA-Biosynthese und der Synthese bestimmter Enzyme, im Immunsystem, im Hormonsystem der Schilddrüse und im Zusammenspiel mit den starken Antioxidantien Vitamin E und Vitamin C. Selen zählt somit zu den wichtigsten Antioxidantien, die den Körper vor gefährlichen freien Radikalen schützen.

Selen kommt im Erdboden und in Gesteinen vor. Der Selengehalt in pflanzlichen Lebensmitteln unterliegen starken Schwankungen und ist abhängig vom Selengehalt des Bodens und der Düngung. Im Vergleich zu Nordamerika ist der Selengehalt in Deutschland als niedrig einzustufen.

Pflanzliche Nahrungsmittel, die gut mit Selen ausgestattet sind Nüsse, allen voran sind es die Paranüsse, sie sind das Schwergewicht unter den Selenlieferanten. Nicht in allen Herkunftsländern haben Paranüssen jedoch einen hohen Selengehalt Hier gibt es gravierende Unterschiede. Sie liegen je Beschaffenheit des Boden zwischen 103-1917 µg. Insbesondere die Kerne aus einem bestimmten Gebiet im Urwald Boliviens zeichnen sich durch einen meist sehr hohen Selengehalt aus.

Selen-Gehalt pro 100g messbarem Anteil eines Lebensmittels in Mikrogramm

Lebensmittel Gehalt an Selen in µg

Paranuss bis zu 1917 µg

Kokosnuss, Fleisch 810 µg

Sesam 800 µg

Pistazie 450 µg

Kohlrabi 167 µg

Steinpilz 150 µg

auch Getreide, Gemüse und andere pflanzliche Lebensmittel enthalten Selen.

Zuviel Selen ist giftig. Obwohl Selen als ein essentielles Spurenelement betrachtet werden kann und Mitteleuropäer meist unterversorgt sind, ist Selen es in größeren Mengen giftig. Der Gedanke „Viel hilft viel“ gilt bei dem Spurenelement Selen nicht. Was aber heißt „viel“? Mindestens 30 µg Selen pro Tag sollten wir aufnehmen, um gesund zu bleiben.

Bei bis zu 400 µg Selen pro Tag sind für Frauen keine schädlichen Effekte zu befürchten. Wenn der obere tolerierbare Grenzbereich von 400 Mikrogramm pro Tag dauerhaft überschritten wird, dann droht eine Selenvergiftung.

Die Symptome einer Selenvergiftung sind ein knoblauchartiger Mundgeruch, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Haarverlust, Verfärbung der Nägel, Gereiztheit. Bei extremen Fällen einer Selenvergiftung kann eine Leberzirrhosen auftreten, des weiteren Lungenödeme und Tod.

Auszug aus den Tabellen mit gravierenden Unterschieden:

http://www.rohkostwiki.de/wiki/Selen-Gehalt_von_Lebensmitteln

http://www.naturarzt-access.de/sixcms_upload/media/192/0605_selen.pdf

Geschrieben von [Michael](#) am Mittwoch, 19. November 2014 um 10:38 in [Gesundheitsnews](#)