

Selen - Wissenswertes und Graphik

Version: 27. Februar 2020

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc.

Selen (Se)	Hauptvorkommen	Mangelercheinung	Hauptbedeutung
	Thunfisch, Hering, Sardinen, Leber (Kalb), Sojabohnen, Weizenvollkornbrot	Allgemeine Abwehrschwäche, Kreislauf Erkrankungen, Herz Versagen, Muskel Schwäche, Schwächung des Immunsystems (Infekt- und Krebs Anfälligkeit besonders Prostata Krebs), Gelenk Erkrankungen (z.B. Rheuma)	Anti-oxidative Wirkung, Breite Wirkung im Immunsystem, Aktivierung von Schilddrüsen Hormonen im Gewebe. Wirkung eng verbunden mit Vitamin-E. Selen entgiftet Peroxide (Peroxide erhöhen u.a. die Arachidonsäure).
	Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen		
	Oxidativer Stress (Sport, schwere Körper Arbeit, Rauchen, chronische Entzündungen, MS), Darm Störungen. Gebiete mit geringem Selen Gehalt im Boden (Mitteleuropa, Skandinavien, Neuseeland, weite Teile Chinas).		

Selen	Erniedrigt
	Muskel Schmerzen und Schwäche Gefühl in den Beinen sind Frühzeichen eines Selen Mangels. Ein solches Defizit begünstigt auch das Auftreten von Karzinomen der Prostata, der Nieren, des Kolon und der Leber, insbesondere bei Personen, welche mit Hepatitis B oder C infiziert sind. Selen Mangel wird auch bei Männern mit coronarer Herz Erkrankung beobachtet. Ein Selendefizit vermindert die Immunokompetenz und stellt einen krankheitsverstärkenden Faktor bei HIV-infizierten Personen dar.
	Therapeutische Überlegungen
	Selen reiche Nahrungsmittel sind: Vollkorn-Getreide, Weizenkeime, Bierhefe, Knoblauch, Zwiebeln, Früchte, Kohl, Hering und Austern.

Selen - Zusammenfassung

hoch -Knoblauch-artiger Atem Geruch = Frühzeichen

Wenn sehr hoch im Sinne einer Selen Vergiftung:

- Atem Probleme, Atem Depression bis hin zum Lungen Ödem
 - Bronchitis, Lungen Entzündung
 - Reizung der Schleimhäute
 - Haut Verfärbungen
 - Nagel und Haar Probleme, Brüchigkeit
 - Zahn Probleme, Zahn Verfärbungen
 - verminderte Wachsamkeit
 - bitteres Geschmackempfinden
 - Übelkeit, Erbrechen
 - Zittern, emotionale Labilität
 - Blutdruck Abfall
 - Bewusstseinsverlust
-

tief -Muskel Schmerzen und Schwäche Gefühl in den Beinen = Frühzeichen eines Selen Mangels
-Unterfunktion der Schilddrüse und damit verbundenen Symptomen

-allgemeine Abwehr Schwäche, Kreislauf Erkrankungen, Herz Versagen, Muskel Schwäche, Schwächung des Immunsystems (Infekt- und Krebs Anfälligkeit besonders Prostata Krebs), Gelenk Erkrankungen (z.B. Rheuma), Müdigkeit, Energie Mangel bis Lethargie

-ein Selen Mangel begünstigt auch das Auftreten von Karzinomen der Prostata, der Nieren, des Dickdarms und der Leber, insbesondere bei Personen, welche mit Hepatitis-B oder C infiziert sind

-ein Selen Mangel wird auch bei Männern mit Herz Gefäss Erkrankung beobachtet

-ein Selen Mangel schwächt das Immunsystem und stellt einen krankheitsverstärkenden Faktor bei HIV-infizierten Personen dar

-eingeschränkte Funktionstüchtigkeit des GPX Systems (siehe dort)

Vorkommen Thunfisch, Hering, Sardinen, Leber (Kalb), Sojabohnen, Weizenvollkornbrot

Problemfall Zink, Selen, Jod:

In Mitteleuropa, von den Alpen bis Finnland, sind die Böden extrem arm an Zink, Selen und Jod, ausgewaschen durch die Gletscher am Ende der letzten Eiszeit vor ungefähr 10`000 Jahren.

Bemerkung

Bedeutung:

Anti-oxidative Wirkung, Breite Wirkung im Immunsystem, Aktivierung von Schilddrüsen Hormonen im Gewebe. Wirkung ist eng verbunden mit Vitamin-E.

Selen entgiftet Wasserstoff-Peroxide (Peroxide erhöhen u.a. die Arachidonsäure!).

Selen ist ein Radikalfänger und neben Jod auch von zentraler Bedeutung für eine optimale Schilddrüsenfunktion.

Selen Mangel ist in unserer Bevölkerung weitverbreitet, das Erdreich Selen, aber auch Jod und Zink arm, ausgelaugt durch den Rückzug der Gletscher gegen Ende der letzten Eiszeit vor 10`000 Jahren. Reine einheimische Produkte sind arm an diesen Mineralien, ob Getreide, Gemüse oder Fleisch. Tierärzte beachten bei Nutztieren den Selen Gehalt und leiten gegebenenfalls eine Therapie ein. Selen wie auch die anti-oxidativen Vitamine-C und E sind effektive Stimulatoren des Immunsystems.

Selen ist neben Vitamin-C wohl das wichtigste Antioxidans im wässrigen Milieu, das heisst innerhalb und ausserhalb der Zelle. Im fettigen Zellwand Milieu wären die das Vitamin-E und beta-Carotin. Selen bewahrt die Zellen vor oxidativen Schäden. Es gibt Hinweise, dass Selen dem Auftreten von Prostata Krebs entgegenwirken kann. Bezüglich Dickdarm und Lungen Krebs Risiko scheint Selen keine Vorteile zu bringen. Unter Umständen kann bei hohen Werten weit über dem Normbereich ein nicht Melanom-artiger Haut Krebs entstehen.

Gewisse entzündliche Erkrankungen wie zum Beispiel HIF und Morbus Crohn können mit tiefen Selen Werten einhergehen. Selen und Glutathion sind wichtig für ausreichend hohe GPX Werte (siehe dort).

Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen:

Oxidativer Stress (Sport, schwere Körper Arbeit, Rauchen, chronische Entzündungen, MS), Darm Störungen. Gebiete mit geringem Selengehalt im Boden (Mitteleuropa, Skandinavien, Neuseeland, weite Teile Chinas).

