



Beratungswissen

Selen

Selen

Selen ist ein essentielles Spurenelement und spielt eine zentrale Rolle bei der Immunantwort, der Schilddrüsenfunktion und antioxidativen Prozessen sowie in der Prävention und Therapie verschiedener Erkrankungen.

Selen-reiche Lebensmittel:

Tierische Lebensmittel: Fleisch, Fisch und Eier; pflanzliche Lebensmittel: Kohl- und Zwiebelgemüse sowie Pilze, Spargel und Hülsenfrüchte (abhängig vom Selengehalt im Boden)

Ursachen für einen Mangel:

- **Erhöhter Bedarf:** Stillzeit
- **Erkrankungen:** z. B. chronisch entzündliche Darmkrankheiten, Mukoviszidose, Niereninsuffizienz, Myokardinfarkt, Verbrennungen, chronische Dialyse
- **Lebensstil:** schwere Essstörungen, vegane Ernährung, Leistungssport

Mangelsymptome:

- **Allgemein:** Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Depressionen
- **Haut/Nägel:** Hautveränderungen (z. B. gestreifte Fingernägel)
- **Muskeln:** Muskelschwäche

Dosierungen und Einnahmehinweise:

- **Prävention:** 70–200 µg pro Tag
- **Therapie (ausgewählt):**
 - **Krebs:** ab Diagnose 200–500 µg pro Tag; vor einer Operation oder Strahlen-/Chemotherapie höhere Dosis
 - **Asthma bronchiale:** 100–300 µg pro Tag
 - **Stillzeit:** 75 µg pro Tag
- **Einnahmehinweis:** nach den Mahlzeiten
- **Höchstmenge:** 255 µg Selen pro Tag
- **Besondere Hinweise:** Der Gehalt in pflanzlichen Lebensmitteln variiert je nach Anbaugebiet stark, da er vom Selengehalt im Boden abhängig ist. In Europa ist der Boden meist arm an Selen. Tierfutter darf in der EU mit Selen angereichert werden. Deshalb können tierische Lebensmittel wie Fleisch und Eier zur Selenversorgung beitragen. In Deutschland sind somit tierische Lebensmittel die zuverlässigeren Selenquellen.

Interaktionen mit Arzneimitteln/Nährstoffen:

- **Verschlechterung der Resorption:** Alkohol, Antazida, Laxanzien, Zytostatika, Zink, Vitamin C
- **Störung des Selenstatus:** CSE-Hemmer/Statine, Chemo-/Strahlentherapie, Vitamin-B₆-Mangel

Quellen:

https://www.gelbe-liste.de/wirkstoffe/Selen_1277, zuletzt aufgerufen am 18.02.2026

<https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/selen/>, zuletzt aufgerufen am 18.02.2026

<https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/selen/>, zuletzt aufgerufen am 18.02.2026

Lennecke K, Hagel K. Selbstmedikation für die Kitteltasche; 8. aktualisierte Auflage; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart; 2025

Gröber U. Mikronährstoffe; 3. Auflage; Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart; 2025