

Potravina	Obsah Se [$\mu\text{g}\cdot\text{kg}^{-1}$]
bílé pečivo	21
brambory	4
brokolice	23
cibule	6
česnek čerstvý	51 - 58
česnek sušený	470
čočka	27 - 80
čokoláda hořká	50
čokoláda mléčná	14
fazole	20 - 80
hrách suchý	30 - 50
hrách zelený	3 - 27
hroznové víno	36
hrušky	77
chléb bílý	14 - 21
chléb žitný	15 - 18
jablka	21
kapusta	24
květák	22
lesní houby	40 - 100
maso hovězí	30 - 80
maso kachní	20
maso krůtí	115
maso kuřecí	129
maso skopové	46
maso vepřové	50 - 150
mléko plnotučné	8,5
mléko polotučné	8
mořské plody	350
mořské řasy	590
mouka pšeničná	25
mouka žitná	12
okurky	15
ořechy	190
para ořechy	2000

ryby konzervované	390
ryby marinované	680
ryby mořské	288
ryby sladkovodní	240
ryby uzené	260
rýže	23 - 34
sója	28 - 50
sýry	39 - 41
špenát	17
těstoviny	38
tvaroh	28
uzeniny	25 - 80
vaječný bílek	80 - 108
vaječný žloutek	280 - 440
vejce slepičí	190 - 230
vnitřnosti	180 - 210
zázvor	200
zelí	14
žampiony	30

- [Selen v potravinách](#)
- [Selen v potravinách](#)
- [Nedostatek selenu](#)
- [Doporučené dávkování](#)

Selen v potravinách

Selen je esenciální stopový prvek, který má pro lidský organismus, i přes svou toxicitu, značný význam. Ve formě selenoproteinů působí jako antioxidant chránící před účinky volných radikálů a zvyšuje činnost imunitního systému, současně se podílí na tvorbě enzymu glutathoinperoxidáza, který je nutný k metabolismu tuků. Příznivě ovlivňuje činnost štítné žlázy a jater, zvyšuje plodnost, podporuje tvorbu testosteronu, může snižovat možnost vzniku rakoviny prostaty. Dostatečné množství selenu v organismu také příznivě ovlivňuje vstřebávání hořčiku z potravin. Tělo dospělého člověka obsahuje průměrně 12 mg selenu, největší množství obsahuje štítná žláza a ledviny.

Přítomnost selenu v organismu zmírňuje toxické účinky [rtuti](#), [olova](#), [arsenu](#) a [kadmia](#).

Výskyt selenu v potravinách je velmi nerovnoměrný a je ovlivněn jeho obsahem v půdě. Nejvíce selenu je obsaženo v některých druzích ořechů, ve vnitřnostech, rybách a mase mořských plodů. Mezi potraviny s velmi vysokým obsahem selenu patří mořské řasy. Využitelnost selenu ve formě selenomethioninu z rostlinných potravin a selenocysteinu ze živočišných potravin je téměř 100%, využitelnost anorganicky vázaného selenu je pouze okolo 15%.

Tabulka zobrazuje abecední seznam vybraných potravin bohatých na selen: →

Nedostatek selenu

Teoretický nedostatek selenu hrozí zejména vegetariánům i dalším lidem s nevyváženou stravou. Předávkování selenem může nastat při denním příjmu přes 300 µg, kdy hrozí chorobné změny pokožky, ztráta vlasů a nehtů, dlouhodobý příjem selenu v dávkách nad 900 µg může způsobit neurologické změny, křečové záchvaty a ochrnutí.

Nadbytečný selen je z organismu vylučován zejména močí, v menší míře stolicí a dechem.

Doporučené dávkování

Doporučena denní dávka (*DDD*) selenu ve stravě se pohybuje mezi 55 až 200 µg. Za optimální denní příjem, který se dá při vyvážené stravě i bez pomoci potravinových doplňků dodržet, se považuje 1 µg selenu na 1 kg tělesné hmotnosti. Pokud se nedostatek selenu v organismu dotuje potravinovými doplňky, podává se nejčastěji kombinace bioaktivní selen a [zinek](#). Bioaktivní selen a kladný vliv jeho konzumace z nepotravinových zdrojů na hladinu selenoproteinů, je stále otevřenou otázkou.