



Welche Mikronährstoffe enthält FOOD STATE SELEN?

Eine Tablette enthält durchschnittlich:

Selen..... 100 µg

Hilfsstoffe:

Mikrokristalline Cellulose, Stearinsäure, Siliciumdioxid, Croscarmellose-Natrium.

Das Produkt ist frei von Weizen, Gluten, Stärke, Soja, Laktose, Zucker, künstlichen Farb-, Aroma- und Süßstoffen sowie Konservierungsmitteln.

Für Vegetarier und Veganer geeignet.

Ohne Gentechnik.

### Verzehrsempfehlung:

1- 3 Tabletten täglich zu den Mahlzeiten einnehmen oder nach Anweisung des Therapeuten.

Hinweis:

Selenhefe kann zusammen mit Vitamin C eingenommen werden. Die Resorption im Darm wird dadurch nicht behindert, wie es bei der anorganischen Verbindung Natriumselenit der Fall ist.

Die tolerierbare Gesamtaufnahmemenge für Selen liegt bei 400 µg/Tag. Symptome einer chronischen Überversorgung können Haarausfall, Nagelbrüchigkeit, neurologische Störungen, Müdigkeit, Gelenkschmerzen, Übelkeit und Durchfall sein. Einhergehend mit einem charakteristischen knoblauchartigen Geruch der Atemluft.

### Wann wird die Einnahme von FOOD STATE SELEN empfohlen?

- Nachgewiesener Selenmangel (Vollblutanalyse)
- Vegetarier und Veganer
- Raucher
- Immunschwäche
- Stressbelastung
- Unfruchtbarkeit des Mannes
- Zur Erhaltung normaler Haare und Nägel

und weitere...

FOOD STATE  
SELEN

Überreicht durch:



GF: Mario Müller  
Talstr. 7, 01099 Dresden  
Tel.: +49 351 33292555  
E-Mail: info@energyvital.de  
[www.energyvital.de](http://www.energyvital.de)



## Welche Vitalstoffe sind in FOOD STATE SELEN enthalten?

FOOD STATE SELEN enthält Selenhefe. Laut Europäischer Sicherheitsbehörde (EFSA) gilt diese als die sicherste und wirksamste Form zur Nahrungsergänzung.

Das Spurenelement Selen ist hier an Eiweiß gebunden und liegt als Selenmethionin und Selencystein vor. Dies ist die organisch gebundene Form, wie sie in Lebensmitteln natürlicherweise vorkommt.

## Welche Funktion hat Selen im Körper?

Selen ist ein lebenswichtiges Spurenelement. Es kommt in allen Zellen vor und ist als Bestandteil von Enzymen an einer Vielzahl von Reaktionen im Körper beteiligt.

Selen spielt eine zentrale Rolle beim Schutz vor Zellschädigungen durch freie Radikale. Die aggressiven Sauerstoffverbindungen (ROS) entstehen einerseits bei der Energiegewinnung und Abwehrleistung der Körperzellen (endogen) und andererseits durch äußere Einflüsse (exogen) wie Umweltgifte, Strahlung oder Nikotinmissbrauch. Selen fungiert dabei als ein wichtiger Kofaktor des Enzyms Glutathionperoxidase.

Selen ist essenziell für eine gesunde Immunfunktion. Bei ausreichender Versorgung stimuliert es die Bildung und Aktivität der

Leukozyten, insbesondere die der NK-Zellen („Natürliche Killerzellen“), welche die erste Abwehrfront gegen Viren und Krebszellen bilden.

Selen ist zudem wichtig für eine gesunde Schilddrüsenfunktion und fungiert als Kofaktor (Coenzym) bei der Umwandlung des Prohormons T4 (Thyroxin) in die biologisch aktive Form T3 (Trijodthyronin).

Selen trägt außerdem zur allgemeinen Zellregeneration und zum Erhalt einer normalen Funktion der Haut, Haare und Nägel bei. Als Baustein von Spermien ist Selen essenziell für die Fruchtbarkeit des Mannes.

## Wann ist der Bedarf an Selen erhöht?

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine Aufnahme von 60 - 70 µg Selen am Tag.

In Zeiten hoher körperlicher Belastung, bei Stress, während Schwangerschaft und Stillzeit, bei schwerer Krankheit oder durch Umweltbelastungen, kann der Bedarf erhöht sein. Zudem nehmen bestimmte Bevölkerungsgruppen (z. B. Vegetarier, Patienten mit Verdauungsstörungen) nicht selten zu wenig Selen auf.

## Woran erkennt man einen Selenmangel?

Zeichen eines Selenmangels können eine Schwächung des Immunsystems, Störungen

der Muskelfunktion, Gelenkerkrankungen oder eine Beeinträchtigung der Spermienbildung sein. Zudem kann es zu einer Unterfunktion der Schilddrüse kommen.

## In welchen Lebensmitteln kommt Selen vor?

Der Selengehalt in pflanzlichen Lebensmitteln ist abhängig vom Selengehalt der Böden und kann sehr unterschiedlich sein. In Europa sind die Böden selenarm. Durch die Anreicherung von Selen im Tierfutter stellen tierische Lebensmittel, wie Fleisch und Eier aber auch Fisch, eine zuverlässige Selenquelle dar.

## Was ist das Besondere an FOOD STATE SELEN?

FOOD STATE SELEN wird in einer Lebensmittelmatrix angereichert, die enzymatisch aus Nährhefe gewonnen wird.

Das Ergebnis ist ein Nahrungsintegral, in dem Selen organisch an Aminosäuren gebunden ist, so wie es in Lebensmitteln natürlicherweise vorkommt.

FOOD STATE SELEN hat eine hohe biologische Verfügbarkeit im Organismus und ist sehr gut verträglich