

---

Subject: Pekanüsse statt Selentabletten?

Posted by [Sanne41](#) on Sat, 01 Jul 2006 05:17:01 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

So schon wieder ne Frage:

Meine Ärztin meinte, man könnte statt Selentabletten, wenn man 100 - 200 µg am Tag nehmen sollte auch ein bis zwei Pekanüsse essen. Was sagen denn die Fachleute dazu????

LG Susanne

---

---

Subject: Re: Pekanüsse statt Selentabletten?

Posted by [Claudi](#) on Sun, 02 Jul 2006 09:59:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Meint er wirklich Pekanüsse? Oder Paranüsse?

>>Paranuss: Sie sind die beste pflanzliche Quelle für Selen. Zudem steckt unter der harten Schale viel Vitamin B 1 für ein starkes Nervenkostüm.<<

---

---

Subject: Re: Pekanüsse statt Selentabletten? Nein

Posted by [strike](#) on Mon, 03 Jul 2006 03:36:19 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

...wenn man wegen der SD auf Selen angewiesen ist, reicht es nicht aus, Nüsse zu essen, da man nie weiß, woher die Nüsse kommen.

Je nach Ursprungsland kann der Selengehalt ganz erheblich schwanken u. darum ist es immer besser auf Präparate zurückzugreifen, die standardisiert sind.

---