

## VÕRDLEME

## Seeleni sisaldus mõningates toiduainetes, µg/kg

Toiduaine	Eesti	Muud maad
<b>Teravili/teraviljatooted</b>		
Eesti rukkijahu Kalew	8	Soome rukis 80–120
Veski Mati mitmeviljajahu	50	Soome kaer 120–180 Soome oder 80–140
Suvinisu, Jõgeva SJ	30	Soome 20–70
Talinisu, Jõgeva SJ	10	Soome 60–100
<b>Köögiviljad/marjad</b>		
Kartul 'Arielle', 'Ants'	5–6	Soome 20–60
Porgand (Kadarbiku)	8	Hispaania 20 Kreeka 11–16
Küüslauk (tavaline, Tartu)	6–10	
Küüslauk (väetatud, Tartu)	60–100	Euroopa riigid 30–780
Sibul (tavaline, Tartu)	4–10	Soome 30–80
Sibul (väetatud, Tartu)	100–300	
Sibul (Poola)	30	Euroopa riigid 7–30 (väetamata)
Sibul (Peipsi äärest)	14	
Värske kapsas	15	Hispaania 60–75
Värsked metsamarjad (mustikas, pohl)	< 5	
<b>Piim/piimatooted</b>		
Alma piim (Valio)	6–9	Soome 8–20
Ökojogurt (Saidafarm)	6	Euroopa riigid 3–30 Kreeka 10–40
Alma jogurt (Valio)	9	
Jogurt Mumuu, Meloodia (Tere)	11	
<b>Liha/lihatooted</b>		
Maksapasteet (Selver)	70	Soome loomamaks 300
Sealiha	90	Soome loomaliha 200–400 Soome sealiha 200–400
Kanaliha (Tallegg)	50	Kreeka 60–80

Allikas: Anu Viitak, TTÜ Keemiasstituut



maa elanikku. Uuringisrühpi kuulusid Riin Lanno Merelahe Perearstikeskusest, Anu Viitak Tallinna Tehnikaülikoolist ning Quattromed HTI Laborid OÜ. Uuringut toetas Taani ravimite ja toidulisandite tootja Pharma Nord.

Uuringu tulemusel selgus, et Eesti elanike veres on seleeni keskmiselt 65

mikrogrammi liitri kohta ( $\mu\text{g/l}$ ). Vajalikuks peetakse aga 80–120  $\mu\text{g/l}$ . Vaid 15%-l uuritustest oli seleeni tase normis, st kõrgem kui 80  $\mu\text{g/l}$ .

Keskmisest veelgi vähem seleeni on veres suitsetajatel, üle 70-aastastel ning südame-veresoonkonna haiguste põdejalat.

Et Eesti muld on seleenivaene, ei saa me taimedest vajalikku kogust seleeni. Soomes tuldi samale järeldusele paarkümmend aastat tagasi, seal hakati 1980ndatel seleeni lisama põlluväetistele. Samalaadse otsuse Eesti kohta saab teha vaid riik.

KAJA PRÜGI

Aastase hoolduslepingu sõlmijale on ÜKS KUU TASUTA!



Hooldekodu Jõgevamaal ootab värskelt renoveeritud ruumidesse elanikke

- Ruumid lamajatele
- Rahulik miljö
- Sõbralik personal
- Ilus loodus

Kääpa küla, Saare vald, Jõgevamaa  
Tel 773 4744 või 528 8217, info@kaapahooldekeskus.ee

[www.kaapahooldekeskus.ee](http://www.kaapahooldekeskus.ee)