



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Kupfer



2015

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Kupfer

Eigenschaften

- Gehört zu den Spurenelementen.
- Der Körper eines Erwachsenen enthält ca. 80 bis 100 mg Kupfer.
- Kommt in tierischen und pflanzlichen Nahrungsmitteln vor.

Funktionen

- Ist Bestandteil von verschiedenen Metalloenzymen. Viele dieser Enzyme besitzen auch antioxidative Funktionen.
- Spielt eine wichtige Rolle im Eisenstoffwechsel.

Kupfer

Mangelerkrankungen

- Anämie (Blutarmut)
- Knochenbrüche infolge einer Osteoporose
- verminderte Pigmentation von Haut und Haaren
- Störungen des Nervensystems.

Kupfer

Gefahren bei Überdosierung

- Als unbedenkliche obere Zufuhrmenge für Erwachsene gelten 5 mg.
- Zeichen einer Überdosierung bei Säuglingen sind möglicherweise Leberschäden. Sie werden mit stark erhöhtem Kupfergehalt (mehr als 10 mg/l) von Trinkwasser in Verbindung gebracht.

Kupfer

Schätzwerte für eine angemessene Zufuhr (DACH 2013)

	mg / Tag
Kinder 7 bis unter 15 Jahre	1.0 - 1.5
Jugendliche	1.0 - 1.5
Erwachsene	1.0 - 1.5
Schwangere	1.0 - 1.5
Stillende	1.0 - 1.5

Kupfer


Tagesdosis für einen Erwachsenen (1 mg) enthalten in:

- 25 g Kakao
- 30 g Cashewnüsse
- 110 g Austern, roh
- 130 g Linsen, getrocknet
- 410 g Weizenvollkornbrot (Grahambrot)

Quelle: Souci/Fachmann/Kraut, 8. Auflage, 2016

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo**® | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc**® | Ernährungstest
nutricalc.ch

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook

Wissen, was essen. sge-ssn.ch