



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

## Kupfer



2013

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://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

## Referenzschätzwerte für die tägliche Nährstoffzufuhr (DACH 2001)

<b>Kinder</b> 7 bis unter 15 Jahre	1- 1.5 mg
<b>Jugendliche</b>	1- 1.5 mg
<b>Erwachsene</b>	1- 1.5 mg
<b>Schwangere</b>	1- 1.5 mg
<b>Stillende</b>	1- 1.5 mg

# Kupfer

## Tagesdosis für einen erwachsenen Mann (1 mg) enthalten in:

- 25 g Kakao
- 30 g Cashewnüsse
- 110 g Austern
- 130 g Linsen, getrocknet
- 410 g Weizenvollkornbrot

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE  
Schwarztorstrasse 87 | Postfach 8333 | CH-3001 Bern  
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **nutrinfo** | Info-Service für Ernährungsfragen  
T +41 31 385 00 08 | [nutrinfo-d@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-d@sge-ssn.ch) | [www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 04 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **nutricalc** | Ernährungstest  
[www.nutricalc.ch](http://www.nutricalc.ch)

 **shop sge** | T +41 58 268 14 14 | F +41 58 268 14 15  
[www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

 Besuchen Sie uns auf Facebook

**Wissen, was essen.** 