



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

Kupfer



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 2015)

| | mg / Tag |
|---|-----------|
| Kinder und Jugendliche 7 bis unter 19 Jahre | 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
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Ernährungstests**
www.sge-ssn.ch/tests

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

Folgen Sie uns auf



Wissen, was essen. sge-ssn.ch