



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
<b>Kinder und Jugendliche</b> 7 bis unter 19 Jahre	1.0 - 1.5
<b>Erwachsene</b>	1.0 - 1.5
<b>Schwangere</b>	1.0 - 1.5
<b>Stillende</b>	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](mailto:info@sge-ssn.ch)

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung  
Redaktion T +41 31 385 00 17 | [www.tabula.ch](http://www.tabula.ch)

 **Ernährungstests**  
[www.sge-ssn.ch/tests](http://www.sge-ssn.ch/tests)

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE  
T +41 31 385 00 00 | [www.sge-ssn.ch/shop](http://www.sge-ssn.ch/shop)

Folgen Sie uns auf



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