



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 von Trinkwasser (mehr als 10 mg/l) in Verbindung gebracht.

Kupfer

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag	
	♂	♀
Kinder und Jugendliche		
7 bis 10 Jahre	1.0	1.0
11 bis 14 Jahre	1.3	1.1
15 bis 17 Jahre	1.3	1.1
Erwachsene		
18 bis 65 Jahre	1.6	1.3
66 Jahre und älter	0.9-1.5	0.9-1.5
Schwangere		1.5
Stillende		1.5

Kupfer-Gehalt in Lebensmitteln (Beispiele)

Lebensmittel	Kupfer-Gehalt pro 100 g	Kupfer-Gehalt pro Portion
Kakaopulver	4150 µg	208 µg pro EL (5 g)
Cashewnuss	2060 µg	515 µg pro Portion (25 g)
Schokolade, dunkel, bitter	1500 µg	300 µg pro Riegel (20 g)
Linsen, trocken	715 µg	429 µg pro Portion (60 g)
Haferflocken	410 µg	246 µg pro Portion (60 g)
Schwarzwurzeln, roh	300 µg	360 µg pro Portion (120 g)
Weizenvollkornbrot	244 µg	122 µg pro Portion (50 g)
Forelle, roh	147 µg	162 µg pro Portion (110 g)

EL = Esslöffel

Quelle: BLS 3.02

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