



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.

## 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

## Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr (BLV 2022)

	mg / Tag	
	♂	♀
<b>Enfants et adolescents</b>		
7-10 ans	1.0	1.0
11-14 ans	1.3	1.1
15-17 ans	1.3	1.1
<b>Adultes</b>		
18-65 ans	1.6	1.3
66 ans et plus	0.9-1.5	0.9-1.5
<b>Femmes enceintes</b>		1.5
<b>Femmes allaitantes</b>		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](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)