



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

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.

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 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)
Cashewkern	2060 µg	515 µg pro Portion (25 g)
Schokolade	1010 µg	202 µg pro Reihe (20 g)
Linsen, roh	841 µg	505 µg pro Portion (60 g)
Haferflocken	410 µg	246 µg pro Portion (60 g)
Schwarzwurzeln	300 µg	360 µg pro Portion (120 g)
Weizenvollkornbrot	244 µg	122 µg pro Scheibe (50 g)
Forelle, geräuchert	42 µg	46 µg pro Portion (110 g)

EL = Esslöffel

Quelle: BLS 4.0



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch



Infomaterialien

www.sge-ssn.ch



Online-Shop

+41 31 385 00 00 | www.sge-ssn.ch/shop



tabula | Zeitschrift für Ernährung

+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch



sge-ssn.ch

Wissen, was essen.