

## **Kupfer**

Kupfer wird in geringer Menge benötigt, der Bestand beträgt etwa 100-150 mg, hauptsächlich in Leber, Gehirn, Muskeln und Knochen. Ein Mangel zieht trotzdem eine Beeinträchtigung unserer Gesundheit nach sich. Kupfer ist meist an Eiweißstoffe gebunden und steht in Wechselwirkung mit dem Element Zink.

Kupfer ist zusammen mit Eisen für die Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin verantwortlich und damit wesentlich am Sauerstofftransport der roten Blutkörperchen beteiligt. Kupfer ist für die Verwertung von Eisen in unserem Körper besonders wichtig. Es sorgt für die Umwandlung des in der Leber gespeicherten Eisens, zudem hilft es bei der Aufnahme von Eisen über den Darm.

Kupfer nimmt Einfluß auf den Pigmentstoffwechsel und ist somit an der Farbbildung von Haut, Haaren und Augen beteiligt. Die Elastizität und Struktur der Bindegewebe, Blutgefäße, Bänder, Knorpel und Knochen wäre ohne Mitwirken von Kupfer nicht gegeben.

Die Nahrung liefert Kupfer durch Vollkornprodukte, Nüsse, Obst, Hülsenfrüchte und Fisch/Fleisch. Kupfer wird in bedeutender Menge auch mit Trinkwasser aus Kupferleitungen aufgenommen.

Die Aufnahmerate von Kupfer richtet sich nach dem Vorkommen in der Nahrung. Bei einem Überangebot an Zink verringert sich die Aufnahme. Der tägliche Bedarf wird mit 1,5 mg angegeben. Diese Menge ist in 300 g Roggenvollkornbrot, 200 g Mandeln, 100 g Sesam oder 50 g Cashewnüssen bzw. Sonnenblumenkernen enthalten.