

Kupfer – Wissenswertes und Hitlisten

Quelle: Grosser Souci Fachmann Kraut, neu erschienen
Mehr als 800 Lebensmittel mit etwa 300 Inhaltsstoffen
ISBN: 9 783804 750388

Weitere Quellen: Deutsche Nahrungsmitteltabellen
Schweizerische Nahrungsmitteltabelle
Firmenangaben, Coop, Migros, etc

Kupfer (Cu)	Hauptvorkommen	Mangelerkrankung	Hauptbedeutung
	<p>Besonders hohe Kupfer Gehalte: Innereien (Leber und Nieren) von Wiederkäuern, z.B. Kalbs- oder Rinderleber. Auch Vollkorngetreide, Meeresfrüchte, Leguminosen (z.B. Erbsen), Schokolade und Nüsse enthalten relativ viel Kupfer. Die meisten Gemüsesorten und Obst sowie Milch und Milch Produkte sind relativ kupferarm. Portwein, Sherry, Austern, Linsen, rote Bohnen, Erbsen, Sonnenblumenkerne.</p>	<p>Blutarmut, oxidative Schäden, Erhöhung von Cholesterin und Triglyceriden, Gefäßwandschäden, Störungen im Immunsystem, gestörtes Knochenwachstum, Osteoporose, Vitiligo, Haar- und Hautpigmentstörungen, Schwäche, Müdigkeit</p>	<p>Energieproduktion in den Mitochondrien, Bindegewebsaufbau, Als Antioxidanz Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen, Eisentransport im Knochenmark, Melanin Bildung in der Haut, Synthese von Stresshormonen, Abbau von Serotonin, Histamin und Dopamin. Bildung der Schutzschicht (Myelin) von Nervenzellen.</p>
	Erhöhte Gefahr von Mangelzuständen		
	<p>Hochdosierte Eisen- und Zinktherapie, chronische Durchfälle und Darmentzündungen, vermehrter oxidativer Stress (chronische Entzündungen, rheumatische Arthritis, Rauchen, Luftverschmutzung).</p>		

Interaktionen:**Resorptionsbehinderung durch:** Antazida

Laxantien
 Alkohol
 Zytostatika
 Virostatika
 Zink, Eisen, Calcium
 Vitamin B6-Mangel
 DMPS
 Phytinsäure
 Ethambutol
 Penicillamin

Tiefe Cu-Spiegel bei:

Corticoide
 Allopurinol
 Alkohol
 Zidovudin
 Vitamin C

Hohe Cu-Spiegel bei:

Anabole Steroide
 Orale Kontrazeptiva (stimulieren
 Coeruloplasmins Sntthese)
 Östrogene

Erhöhter Bedarf:

Schwangerschaft, Stillzeit
 Wachstum
 Schwitzen (Sport)
 Hohe Zinksupplementierung
 Nierenfunktionsstörungen
 Darmstörungen (Diarrhoe,
 Malabsorption,
 Zöliakie)
 Parenterale Ernährung
 Vitiligo
 Mukoviszidose
 Diabetes mellitus
 Kwashiorkor

Erhöhte Verluste:

Verbrennungen
 Nierenfunktionsstörung (renalere
 Coeruloplasmin Verlust)
 Nephrotisches Syndrom

