

Kupfer - Wissenswertes und Hitlisten

Version: 27. Februar 2020

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	Mangelercheinung	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 Gemüse Sorten und Obst sowie Milch und Milch Produkte sind relativ kupferarm. Portwein, Sherry, Austern, Linsen, rote Bohnen, Erbsen, Sonnenblumenkerne.</p>	<p>Blut Armut, oxidative Schäden, Erhöhung von Cholesterin und Triglyceriden, Gefäßwand-Schäden, Störungen im Immunsystem, gestörtes Knochen Wachstum, Osteoporose, Vitiligo, Haar- und Haut Pigment Störungen, Schwäche, Müdigkeit</p>	<p>Energie Produktion in den Mitochondrien, Bindegewebsaufbau, Als Antioxidans Schutz vor schädlichen Umwelt Einflüssen, Eisen Transport im Knochenmark, Melanin Bildung in der Haut, Synthese von Stress Hormonen, Abbau von Serotonin, Histamin und Dopamin. Bildung der Schutz Schicht (Myelin) von Nerven Zellen.</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:	<ul style="list-style-type: none"> Antazida Laxantien Alkohol Zytostatika Virostatika Zink, Eisen, Calcium Vitamin B6-Mangel DMPS Phytinsäure Ethambutol Penicillamin
	Tiefe Cu-Spiegel bei:	<ul style="list-style-type: none"> Corticoide Allopurinol Alkohol Zidovudin Vitamin C
	Hohe Cu-Spiegel bei:	<ul style="list-style-type: none"> Anabole Steroide Orale Kontrazeptiva (stimulieren Coeruloplasmin Synthese) Östrogene
	Erhöhter Bedarf:	<ul style="list-style-type: none"> Schwangerschaft, Stillzeit Wachstum Schwitzen (Sport) Hohe Zinksupplementierung Nierenfunktionsstörungen Darmstörungen (Diarrhoe, Malabsorption, Zöliakie) Parenterale Ernährung Vitiligo Mukoviszidose Diabetes mellitus Kwashiorkor
	Erhöhte Verluste:	<ul style="list-style-type: none"> Verbrennungen Nieren Funktionsstörung (renalere Coeruloplasmin Verlust) Nephrotisches Syndrom

Nahrungsmittel (pro 100 g)	Energie kcal	Energie kj	Kupfer mg
----------------------------	--------------	------------	-----------

Mehrfachnennungen: Werte aus verschiedenen Quellen

Hammelfleisch. Leber	133	559	7.600
Kalbsleber	86	366	5.500
Kakaopulver. schwach entölt	343	1427	3.800
Cashewnuss	572	2377	3.700
Goa-. Flügel-. Manila-. Prinzessbohne. Samen. trocken	401	1686	3.500
Bierhefe, getrocknet	229	970	3.300
Rind, Leber	131	552	3.200
Weinbergschnecke	62	262	3.000
Tee: Schwarztee (Blätter)	141	592	2.500
Appenzeller Käse. 20% Fett i.Tr.	238	998	2.000
Krill, Antarktisch	91	381	2.000
Hagebutte	94	399	1.800
Sonnenblume. Samen. trocken	580	2405	1.700
Kaffee, geröstet	182	758	1.700
Amaranth, Fuchsschwanz, Samen	365	1539	1.600
Krebsfleisch in Dosen	87	368	1.600
Emmentaler 45% Fett i. Tr.	400	1661	1.500
Schokolade. milchfrei. mind. 40% Kakaomasse	479	1999	1.400
Schwein, Leber	129	543	1.300
Haselnuss ohne Samenschale	644	2662	1.300
Paranuss	670	2764	1.300
Gruyere 45% Fett i.Tr.	399	1655	1.300
Appenzeller Käse. 50% Fett i.Tr.	386	1600	1.300
Weizenkleie. Speisekleie	171	721	1.300
Sojabohne. Samen. trocken	327	1367	1.200
Leinsamen, trocken	376	1558	1.200
Garnele, Nordseegarnele, Krabbe	87	368	1.100
Augenbohne, Kuhbohne, Samen, trocken	239	1014	1.100
Straucherbse. Taubenerbse. Samen. trocken	281	1194	1.100
Himbeersaft, Handelsware	263	1119	1.000
Mohn. Schlafmohn. Samen. trocken	477	1976	1.000
Auster	66	279	0.915
Baumnuss, Walnuss	663	2738	0.880
Mandel. süß ohne Samenschale	583	2411	0.850
Kartoffelstäbchen. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelsticks	530	2213	0.840
Limabohne. Samen. trocken	275	1167	0.840
Mungbohne. Samen. trocken	281	1194	0.835
Aprikose. getrocknet	240	1021	0.800
Quinoa. Reismelde	334	1414	0.785
Schwein. Niere	102	428	0.775
Erdnuss	564	2337	0.765
Linsen, Samen, trocken	270	1144	0.763
Sorghum. Mohrenhirse	348	1477	0.735
Kartoffelscheiben. ölgeröstet. gesalzen. Kartoffelchips	557	2318	0.730
Hummer	81	341	0.700
Triticale	326	1384	0.675
Erbsen, Samen, trocken	271	1152	0.655

Bohnen, Gartenbohne. Samen. weiss. trocken	237	1004	0.635
Pfirsich. getrocknet	240	1021	0.630
Erdnuss. ungesalzen. geröstet	585	2423	0.610
Hirse. geschältes Korn	350	1481	0.610
Buchweizen. geschältes Korn	336	1425	0.585
Schwein, Hirn	123	513	0.540
Haferflocken	348	1469	0.530
Weizenschrot, Typ 1700	307	1304	0.465
Schmelzkäse. 45% Fett i. Tr.	270	1118	0.460
Schokolade. Milkschokolade	537	2242	0.455
Kichererbse. Samen. trocken	306	1294	0.450
Hammelfleisch. Herz	157	656	0.450
Matjeshering	267	1108	0.440
Rind, Niere	113	472	0.433
Steckmuschel. Klaffmuschel. Sandauster	54	227	0.431
Gerste. ganzes Korn. entspelzt	314	1331	0.420
Schwein. Herz	91	384	0.410
Hafer. ganzes Korn. entspelzt	326	1378	0.410
Leberpastete	314	1300	0.400
Pflaume. getrocknet	222	943	0.400
Kokosnussmilch	10	42	0.400
Dinkel, ganzes Korn, entspelzt	320	1356	0.400
Gerstengraupen	335	1422	0.400
Roggen. ganzes Korn	293	1244	0.390
Heidelbeeren, in Dose	76	320	0.390
Feige. getrocknet	250	1059	0.380
Roggenschrot, Typ 1800	289	1225	0.375
Kalbsniere	124	520	0.370
Weinbeere. getrocknet. Rosine	292	1242	0.370
Weizen. ganzes Korn	298	1263	0.370
Champignon. frisch	16	67	0.365
Parmesan, 3.6%	375	1561	0.360
Hammelfleisch. Niere	93	392	0.350
Kichererbse, Samen, grün	139	588	0.340
Malve, wild, Blatt	37	157	0.330
Gans. mit Haut. Mittelwerte	342	1414	0.330
Bückling	224	934	0.330
Huhn. Leber	136	570	0.320
Artischocke	22	93	0.320
Kalbsherz	109	458	0.320
Roggenmehl, Typ 1150	316	1342	0.314
Gartenmelde	20	86	0.300
Rind, Herz	121	508	0.300
Schwarzwurzel	18	76	0.300
Trockenmolke. Molkepulver	349	1483	0.300
Reis. unpoliert. spelzfrei. Naturreis	345	1464	0.300
Schweinefleisch. Oberschale. Schnitzfleisch	106	448	0.300
Brie (Rahmbrie)	345	1430	0.300
Dattel. getrocknet	276	1174	0.290
Franzosenkraut	19	82	0.280
Steinpilz. frisch	21	81	0.275
Urbohne, Linsenbohne, Samen, trocken	269	1143	0.270
Oliven. grün. mariniert	138	567	0.270

Weizenmehl. Typ 1050	330	1399	0.265
Roggenmehl, Typ 997	309	1312	0.265
Rind, Lunge	99	415	0.260
Brötchen. Semmel	272	1155	0.260
Dinkel, Grünkern, Spelz	320	1358	0.260
Limande	78	329	0.255
Löwenzahnblätter	27	112	0.250
Kalbsrücken, Rückensteak, m. Knochen	1097	452	0.250
Kalbfleisch. Bug. Schulter	94	398	0.250
Kalbfleisch. Keule. Schlegel, m. Knochen	89	379	0.250
Weizenmehl, Typ 812	326	1383	0.246
Erbsen, Schote und Samen, grün	81	344	0.245
Weizenvollkornbrot	199	844	0.245
Ente	227	944	0.242
Brennessel	40	170	0.240
Mais. ganzes Korn	325	1377	0.240
Roggenvollkornbrot	193	818	0.240
Corned Beef. amerikanisch	209	874	0.240
Provolone	365	1516	0.240
Ei. Trockenvollei	570	2369	0.238
Edelkastanie. Marone	192	813	0.230
Sojasprossen	50	210	0.230
Avocado	221	909	0.230
Schwein. Zunge	158	660	0.230
Bohnen, Schnittbohnen. grün, in Dose	12	53	0.230
Thunfisch in Öl	283	1178	0.230
Linsensprossen	29	124	0.220
Weizenbrot. Weissbrot	237	1007	0.220
Reis. Weisser Reis. poliert	344	1460	0.215
Hase	113	478	0.215
Weizenmehl, Typ 630	332	1410	0.213
Roggenmehl, Typ 815	319	1355	0.210
Pferdefleisch	108	457	0.210
Gundermann	27	114	0.200
Wiesenknöterich	28	119	0.200
Giersch. Geissfuss	39	166	0.200
Meerrettich	63	267	0.200
Zitronensaft, Muttersaft	26	114	0.200
Litchi	74	316	0.200
Reismehl	351	1491	0.200
Ziegenkäse	281	1166	0.200
Mais-Frühstücksflocken. Cornflakes	353	1498	0.200
Eierteigwaren	354	1501	0.195
Vogelmiere	7	30	0.190
Erbsensprossen	31	130	0.190
Weizenmischbrot mit Roggen. über 50% Weizen	226	959	0.190
Tofu	83	346	0.186
Spitzwegerich	19	79	0.180
Breitwegerich	24	103	0.180
Miesmuschel. Blau- oder Pfahlmuschel	69	291	0.180
Weizentoastbrot	258	1091	0.173
Kliesche. Scharbe	84	353	0.172
Preiselbeere. Kronsbeere	35	147	0.170

Grenadier	76	323	0.170
Hirsch	112	472	0.170
Lammfleisch. Muskelfleisch	117	491	0.170
Sardine	118	498	0.170
Stachelbeere	38	160	0.165
Trockenvollmilch	482	2015	0.165
Cassave, Maniok, Tapioka	134	570	0.160
Passionsfrucht	63	268	0.160
Roggenmischbrot mit Weizen. Roggen über 50%	210	892	0.160
Truthahn. Keule. ohne Haut. ohne Knochen	114	482	0.160
Kalbfleisch. reines Muskelfleisch	92	392	0.160
Kalbszunge	172	717	0.160
Spargel	18	75	0.155
Knoblauch	139	590	0.150
Weizenmehl. Typ 405	332	1409	0.150
Bäckerhefe, gepresst	78	328	0.150
Kaninchenfleisch, mit Knochen	152	636	0.150
Forelle	102	431	0.147
Petersilienblatt	50	214	0.145
Felchen, Renke, Maräne	100	421	0.145
Guter Heinrich	38	161	0.140
Johannisbeere. rot	33	139	0.140
Johannisbeere, weiss	30	129	0.140
Kalbshirn	109	453	0.140
Weizenmehl. Typ 550	332	1408	0.140
Edelpilzkäse 50% Fett i. Tr.	355	1470	0.140
Salzhering. Pökelhering	218	906	0.140
Batate. Süsskartoffel	108	459	0.135
Aprikose	43	182	0.135
Champignon, in Dose	14	59	0.135
Rind, Zunge	207	860	0.135
Zitrone	36	152	0.130
Sauerkraut. abgetropft	17	71	0.130
Pastinake	59	249	0.130
Erbsen. grün, in Dose	38	159	0.130
Stärke: Kartoffelstärke	336	1427	0.130
Truthahn. Brust. ohne Haut	105	447	0.130
Aal. geräuchert	329	1363	0.130
Lachs. Salm	202	842	0.129
Limburger. 20% Fett i.Tr.	184	771	0.125
Hering, Atlantik	233	968	0.125
Tomatensaft, Handelsware	17	73	0.120
Mungbohnen sprossen	23	96	0.120
Granatapfel	74	316	0.120
Ananas, in Dose	68	288	0.120
Austernpilz. Austernseitling	12	49	0.120
Gerstengrütze	310	1314	0.120
Roquefort	362	1500	0.120
Butterkäse. 50% Fett	344	1424	0.120
Hering, mariniert, Bismarckhering	210	873	0.120
Hallimasch	15	63	0.119
Sellerieknolle	18	77	0.115
Makrele	182	758	0.115

Taro. Wasserbrotwurzel	100	426	0.111
Feldsalat. Rapunzel	14	59	0.110
Banane	88	376	0.110
Kirschen, süß, in Dose	56	238	0.110
Waller. Wels	163	678	0.110
Kaviar, echt, Störkaviar	244	1017	0.110
Truthahn. Jungtier	151	632	0.110
Wildschwein	162	676	0.110
Limburger. 40% Fett i.Tr.	268	1114	0.110
Schleie	77	327	0.105
Taubnessel. weiss	30	128	0.100
Johannisbeere. schwarz	39	167	0.100
Brombeere	44	185	0.100
Kirsche. süß	63	266	0.100
Chicoree	17	70	0.100
Mirabelle	63	269	0.100
Himbeeren. in Dose	71	303	0.100
Buttermilch: Trockenbuttermilch	383	1621	0.100
Pfirsich, in Dose	63	269	0.100
Hammelfleisch. Keule. Schlegel	234	972	0.100
Sojamilch	52	220	0.100
Weinbeere. Weintraube	68	287	0.099
Moosbeere. Torfbeere	35	150	0.096
Spinat	17	70	0.095
Kiwi	50	213	0.095
Fasan. mit Haut. ohne Knochen. Mittelwerte	155	649	0.095
Quitte	38	161	0.091
Sauerampfer	21	90	0.090
Eberesche. Vogelbeere. süß	85	363	0.090
Aubergine	17	73	0.090
Honig. Blütenhonig	302	1284	0.090
Hammelfleisch. Filet	112	473	0.090
Himbeere	33	142	0.089
Kartoffel	70	298	0.089
Schwein, reines Muskelfleisch	105	443	0.088
Cherimoya	62	264	0.087
Rind, reines Muskelfleisch	108	455	0.087
Rindfleisch. Oberschale	124	522	0.087
Spargel, in Dose	16	67	0.085
Rote Rübe, Rote Beete	41	175	0.085
Feige	61	260	0.085
Aal	281	1162	0.085
Karpfen	115	484	0.085
Tilsiter. 30% Fett	272	1135	0.081
Bärlauch	12	50	0.080
Orangensaft, Muttersaft, Apfelsinensaft	43	184	0.080
Kohlrübe. Steckrübe	29	123	0.080
Brotfrucht	110	467	0.080
Bohnen, Gartenbohnen. Schnittbohnen	32	138	0.080
Tomaten, in Dose	18	77	0.080
Kürbis	24	103	0.080
Reineclaude	56	240	0.080
Marzipan	486	2035	0.080

Wein, Rotwein, leicht	67	279	0.080
Fetakäse. 45% Fett i. Tr.	237	986	0.080
Chester. Cheddar, 50%	397	1647	0.080
Sauermilchkäse, höchstens 10% Fett	127	540	0.080
Camembert. 30% Fett	216	902	0.080
Rindertalg	896	3682	0.080
Heilbutt schwarz	144	598	0.080
Rindfleisch. Lende. Roastbeef	130	546	0.079
Rindfleisch. Filet	121	508	0.076
Camembert. 40% fett	275	1144	0.076
Paprikaschote. grün	19	79	0.075
Mangold	14	59	0.075
Heidelbeere. Blaubeere	36	154	0.075
Birne	55	234	0.075
Rindfleisch. Bug. Schulter	129	540	0.075
Rind, Brust, Brustkern	200	834	0.074
Rindfleisch, Hüfte, Schwanzstück	107	452	0.073
Birnen in Dose	67	285	0.070
Tilsiter. 45% Fett i. Tr.	358	1485	0.070
Gouda 45% i.Tr.	334	1386	0.070
Truthahn, ausgewachsenes Tier	157	658	0.070
Wein. Weisswein, mittlere Qualität	71	297	0.070
Münsterkäse. 45% Fett i.Tr.	290	1205	0.070
Münsterkäse. 50% Fett i.Tr.	321	1330	0.070
Romadur. 30% Fett i. Tr.	218	910	0.070
Camembert. 45% Fett	285	1185	0.070
Rosenkohl	36	152	0.065
Mango	58	245	0.065
Ananassaft, in Dose	43	185	0.065
Pfirsich	42	176	0.065
Ei. Hühnerei. Gesamthalt	156	648	0.065
Pflaume	49	208	0.064
Kaffeepulver, Instantkaffee	350	1486	0.064
Rindfleisch. Hals. Kamm	149	625	0.064
Schweinsbratwurst	291	1206	0.064
Fenchel. Blatt	24	100	0.060
Schnittlauch	27	114	0.060
Ananas	56	236	0.060
Tomate	17	74	0.060
Camembert. 50% Fett	314	1302	0.060
Kochkäse. 20% Fett i. Tr.	125	522	0.060
Camembert. 60% Fett	378	1565	0.060
Apfelsaft	48	204	0.059
Sprotte	216	898	0.059
Grünkohl	37	154	0.055
Broccoli	29	121	0.055
Orange, Apfelsine	42	180	0.055
Orangensaft, Apfelsinensaft, ungesüsst	42	180	0.055
Mandarine	46	195	0.055
Chinakohl	12	50	0.055
Porree. Lauch	25	105	0.055
Weisse Rübe. Wasserrübe	25	104	0.055
Kabeljau. Dorsch	76	323	0.055

Rindfleisch. Hochrippe. Rostbraten	155	647	0.055
Huhn. Suppenhuhn	257	1066	0.055
Edamer. 30% Fett.	254	1061	0.054
Winter-Squash, Kürbisgewächs	26	109	0.053
Zander	83	352	0.052
Thunfisch	226	939	0.051
Kopfsalat	11	48	0.050
Apfel	54	228	0.050
Möhre. Karotte	26	109	0.050
Aprikosen in Dose	65	278	0.050
Frühstücksfleisch	287	1190	0.050
Sekt. weiss	84	348	0.050
Edamer. 40% Fett i.Tr.	318	1323	0.050
Mozzarella aus Kuhmilch	227	944	0.050
Maiskeimöl	900	3700	0.050
Traubensaft, Handelsware	70	297	0.048
Kohlrabi. roh	24	104	0.047
Kohlrabi	24	104	0.047
Edamer. 45% Fett.	357	1482	0.046
Blumenkohl	23	95	0.045
Erdbeere	32	136	0.045
Zuckermelone. Honigmelone	54	231	0.045
Zucchini. Sommer-Squash	20	83	0.045
Zuckermais. Speisemais. Maiskörner roh	87	369	0.045
Endivie	14	58	0.045
Zwiebel	28	117	0.045
Schwein. Bauch	261	1083	0.044
Rotkohl. Rotkraut. Blaukraut	22	92	0.040
Erdbeeren, in Dose	70	297	0.040
Rettich	16	64	0.040
Rhabarber	13	56	0.040
Bleichsellerie	15	65	0.040
Kondensmilch, gezuckert	320	1347	0.040
Kondensmilch. gezuckert	320	1347	0.040
Huhn. Brathuhn	166	694	0.040
Scholle	86	361	0.040
Wein, Rotwein, schwer	81	337	0.040
Brasse. Brachsen. Blei	116	486	0.040
Bier, Vollbier, hell, Lagerbier	39	162	0.040
Heilbutt weiss	95	401	0.040
Seezunge	83	349	0.040
Ölsardine. abgetropft	222	924	0.040
Brassen	116	485	0.039
Papaya	32	134	0.035
Wirsing	26	108	0.035
Grapefruit. Pampelmuse	38	163	0.035
Gurke	12	52	0.035
Schellfisch	77	327	0.035
Seelachs, Alaska	74	314	0.035
Weisskohl. Weisskraut	25	105	0.033
Dornhai	181	751	0.031
Grapefruitsaft. Muttersaft	36	154	0.030
Stutenmilch	47	199	0.030

Wassermelone	37	159	0.030
Trockenmagermilch	358	1519	0.030
Egli, Barsch, Flussbarsch	81	342	0.030
Hecht	82	346	0.030
Bier. Nährbier. Malzbier	54	229	0.030
Cola Getränke	43	184	0.030
Radieschen	14	61	0.025
Büffelmilch	108	448	0.025
Sahne. Rahm. Kaffeesahne. mind. 10% Fett	123	511	0.022
Johannisbeernektar schwarz, Handelsware	56	237	0.020
Kakifrukt	70	297	0.020
Johannisbeernektar rot, Handelsware	54	231	0.020
Kondensmilch. mind. 7.5% Fett	133	554	0.020
Seehecht. Hechtdorsch	94	395	0.020
Lengfisch	81	345	0.018
Karotten, Möhre, gekocht, abgetropft	18	78	0.017
Schichtkäse. 10% Fett	90	381	0.017
Hüttenkäse. Cottage 20% Fett	102	428	0.017
Schichtkäse. 20% Fett i. Tr.	110	460	0.016
Schafmilch	94	392	0.015
Speisequark. mager	72	305	0.015
Schichtkäse. 40% Fett	160	665	0.015
Okra. Eibisch	19	81	0.014
Speisequark. 20% Fett i. Tr.	109	456	0.014
Steinbutt	82	348	0.014
Speisequark. 40% Fett	160	664	0.013
Katfisch. Steinbeisser	81	343	0.013
Joghurt. mager. höchstens 0.3% Fett	37	158	0.012
Grapefruitsaft, Handelsware	47	201	0.012
Kefir aus Vollmilch	65	270	0.012
Sauermilch. Dickmilch	66	275	0.012
Hering, Ostsee	155	648	0.012
Ziegenmilch	67	280	0.011
Sahnejoghurt	120	496	0.011
Milch. fettarm	201	48	0.010
Kuhmilch, Rohmilch	67	279	0.010
Kuhmilch, 1.5-1.85% Fett	48	201	0.010
Joghurt. mind. 3.5% Fett	70	293	0.010
Buttermilch	37	156	0.010
Bier. Pils. Lagerbier	42	177	0.010
Anglerfisch. Seeteufel	66	279	0.010
Joghurt. fettarm. 1.5%-1.8% Fett	50	210	0.009
Karotten, Möhre, in Dosen	14	57	0.008
Malzgetränk	50	213	0.008
Meeräsche	120	506	0.008
Rotzunge	72	304	0.007
Kuhmilch, Vollmilch, mind. 3.5% Fett	65	272	0.007
Sahn, Rahm, Schlagsahne. mind. 30% Fett	308	1270	0.006
Bier. alkoholfrei	25	107	0.005
Baumwollsaatöl	900	3700	0.005
Flunder	72	306	0.005
Halbfettmargarine	364	1495	0.003
Margarine: Halbfettmargarine	368	1514	0.003

Kondensmilch. mind. 10% Fett	177	742	0.003
Magermilch	147	35	0.002
Butter. Süss- und Sauerrahmbutter	751	3090	0.001
Weizenkeime	312	1313	0.001