



## **Ernährung und Vitalstoffe**

### **Vitalstoffe im Überblick**

Mineralstoffe

#### **Kupfer**

#### **Wichtige Funktionen**

Kollagensynthese, Neurotransmittersynthese und Melaninsynthese, Blutbildung, Eisentransport und Eisenspeicherung

#### **Tagesbedarf (DGE)**

Erwachsene: 1 - 1,5 mg  
Kinder: 0,5 - 1,5 mg

#### **Lebensmittelquellen**

Nüsse

#### **Mangelsymptome**

Blutarmut (Anämie), gestörter Eisenstoffwechsel und Fettstoffwechsel, Knochenbrüchigkeit, Infekte

#### **Risikogruppen / Erhöhter Bedarf**

Frühgeborene

#### **Arzneimittel, die den Nährstoffbedarf erhöhen können**

Überdosierung von Zink, Antazida (Arzneimittel gegen Magensäure)

#### **Erkrankungen mit erhöhtem Bedarf**

Bestimmte Formen der Blutarmut, Osteoporose, Rheuma, Vitiligo (Weißfleckenkrankheit)



# Gesundheitshilfe informiert!

Überreicht von:

Patienteninformation der Deutschen Gesundheitshilfe

## Tagesdosis in der Orthomolekularen Medizin (Erwachsene)

1 - 3 mg

**Wichtiger Hinweis:** Diese Information gibt Hilfestellungen und Anregungen für Ihre Gesundheit. Sie kann und soll das Gespräch mit Ihrem Arzt oder Apotheker aber nicht ersetzen und ist insbesondere nicht als Anleitung zur unkontrollierten Selbstbehandlung gedacht. Für Diagnose und Therapie Ihrer Krankheiten ist grundsätzlich der Arzt zuständig. Verordnete Arzneimittel und Behandlungsmaßnahmen dürfen Sie auf keinen Fall ohne Rücksprache mit Ihrem Arzt ändern oder absetzen. Lesen Sie vor einer Medikamenteneinnahme immer den Beipackzettel. Bei allen Fragen wenden Sie sich bitte stets an Ihren Arzt oder Ihre Apotheke.