Koper

Wat is koper?

Koper heeft de scheikundige naam Cu. Koper zorgt ervoor dat ijzer wordt vastgelegd in hemoglobine, hemoglobine is de rode kleurstof in ons bloed en speelt zodoende een rol bij het zuurstoftransport in het lichaam. Ook is koper betrokken bij de pigmentatie van huid en haar en bij bindweefsel- en botvorming. Koper is ook van belang voor een goede weerstand en draagt bij aan de energievoorziening van ons lichaam. Koper bevat enzymen die van belang zijn voor het immuunsysteem.

Waar is koper goed voor?

* Koper is een mineraal dat we nodig hebben om ijzer te kunnen opnemen in het bloed.
* Verder speelt koper ook een rol bij de vorming van pigment voor haar en huid en is het betrokken bij bindweefsel en botvorming. Vandaar ook dat bij een tekort dit te merken kan zijn aan aantasting van de botten en het verliezen van kleur van haren en huid
* Koper speelt een belangrijke rol in de vorming van hemoglobine. Hemoglobine komt voor in het bloed, met name in de rode bloedcellen en bindt zuurstof in de longen zodat het zo in het bloed kan komen.
* Koper is van belang bij de verwerking van vitamine C
* Koper helpt ook bij de opbouw van eiwitten en enzymen, enzymen helpen de spijsvertering beter te laten verlopen.
* Ook hebt het bij een goede werking van het zenuwstelsel

In welke producten kan je koper vinden?

Koper kun je vinden in groente, fruit, vlees, brood, rozijnen en andere graanproducten, en cacaoproducten.

Gevolgen van tekort aan koper

Een tekort aan koper zal niet snel voorkomen, als het wel voorkomt kan het zijn door bloedarmoede. Ook kan het komen door het verminderen van het afweersysteem en\of botafwijkingen zoals, smaakverlies.

Het kan ook zijn dat de kleur van de huid en haar verloren gaat

Bij kinderen word nog weleens een tekort aan koper geconstateerd en dan vooral bij te vroeg geboren baby’s of bij kinderen die aan ondervoeding lijden

Gevolgen van teveel aan koper

De gevolgen van teveel aan koper zijn, diarree, braken buikpijn misselijkheid overtollig speeksel. Als je hier lang last van hebt kan het zijn dat lever, nieren, darmen en hersenen beschadigen. Gelukkig komt dit maar heel zelden voor.

Hoeveelheid koper

Een gevarieerde voeding bevat 2-5 mg koper. Hiervan wordt 30% geabsorbeerd. Voor een volwassene wordt een hoeveelheid koper aanbevolen van 1,5 – 3,5 mg per dag. Zwangere vrouwen hebben iets meer nodig ongeveer 1,3. Het is wel zo dat een hoge dosis aan koper de opname van het mineraal: Zink kan verlagen, en dat wil je ook weer niet. Daarom moet je het in balans zien te houden.

Stofwisseling

Koper wordt geabsorbeerd in de maag en de dunne darm. Het koper wordt in de lever gekoppeld aan het eiwit ceruloplasmine en gaat met het bloed naar de weefsels. Het meeste koper komt in de gal en wordt via de dikke darm uitgescheiden. De rest wordt via de nieren afgegeven.