
Subject: Wie und wann Vitamin D Tropfen einnehmen?
Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 13 Sep 2022 06:20:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo,

Ich habe mir die Vitamin D + K2 Tropfen von Dr.Jacobs geholt.

Es steht lediglich dabei,dass man 1 Tropfen täglich (entspricht 50ug, sprich 1000%) nehmen soll. Ich stelle mir nun drei Fragen:

1. Wann soll ich den Tropfen am besten nehmen? Morgens auf nüchternen Magen, eher zum Essen? Oder Abends beim zu Bett gehen?
2. Wie soll ich den Tropfen nehmen. Sublingual oder einfach runterschlucken pur?
3. Passt 1 Tropfen täglich oder mehr? Ich kenn immer nur die Einheit IE bei Vitamin D und kann mit der Angabe auf der Flasche wenig anfangen.

Vielleicht hat ja jemand einen Rat zu den drei Fragen.

Subject: Aw: Wie und wann Vitamin D Tropfen einnehmen?
Posted by [markd](#) on Tue, 13 Sep 2022 09:00:07 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

1. Am besten mit einer fettreichen Mahlzeit zusammen, da es fettlöslich ist und das Fett in der Nahrung die Aufnahme verbessert.

2. Laut meinem Hausarzt kann sublingual leichte Vorteile haben, auch für die Mundflora, sei aber nicht entscheidend.

3. Bei der Jacobs forte (50µg) sind ein Tropfen 2000 i.E. , bei der normalen (20µg) sind es 800 i.E.

Subject: Aw: Wie und wann Vitamin D Tropfen einnehmen?
Posted by [pilos](#) on Tue, 13 Sep 2022 10:24:10 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

markd schrieb am Tue, 13 September 2022 12:001. Am besten mit einer fettreichen Mahlzeit zusammen, da es fettlöslich ist und das Fett in der Nahrung die Aufnahme verbessert.
das zeug ist in MCT öl gelöst

MCT-OIL, medium-chain triglycerides, is a source of fat for people who are unable to digest or absorb conventional fats. MCTs do not require digestive enzymes or bile acids for digestion and absorption

somit eher irrelevant

Subject: Aw: Wie und wann Vitamin D Tropfen einnehmen?

Posted by [Fliesengott](#) on Tue, 13 Sep 2022 10:33:16 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Okay pilos, trotzdem sinnvoll, es zu ner bestimmen Tageszeit/leerer Magen zu nehmen oder nicht? Und sublingual oder schlucken?

Subject: Aw: Wie und wann Vitamin D Tropfen einnehmen?

Posted by [easton548](#) on Fri, 14 Oct 2022 15:35:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Die sublinguale Verabreichung hat mehrere Vorteile, und dieser Verabreichungsweg wird für die Mikroflora günstiger sein.

Es wird am besten morgens mit dem Essen eingenommen.

Subject: Aw: Wie und wann Vitamin D Tropfen einnehmen?

Posted by [Frank1970](#) on Fri, 14 Oct 2022 15:43:21 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Fliesengott schrieb am Tue, 13 September 2022 12:33Okay pilos, trotzdem sinnvoll, es zu ner bestimmen Tageszeit/leerer Magen zu nehmen oder nicht? Und sublingual oder schlucken?

Hallo

Was willst du denn mit dieser Flohdosis...

... I'm Winter?

:)

Ich nehme seit 4 Jahren 8000 IE tgl

Subject: Aw: Wie und wann Vitamin D Tropfen einnehmen?

Posted by [mike.](#) on Fri, 14 Oct 2022 15:44:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

easton548 schrieb am Fri, 14 October 2022 17:35 Die sublinguale Verabreichung hat mehrere Vorteile, und dieser Verabreichungsweg wird für die Mikroflora günstiger sein.

Es wird am besten morgens mit dem Essen eingenommen.

2 Beiträge noch, dann kannst du einen link posten 8)
