
Subject: Was ist IE. = Internationale Einheit?
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 20 Mar 2006 11:23:56 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Ich checke es irgendwie nicht so richtig. Was ist IE?
Also sagen wir mal 200IE Vitamin E. Was heißt das in mg ausgedrückt?

"Für die Bewertung der biologischen Aktivität werden Vitamin-E-Dosierungen daher oft in I.E., das sind Internationale Einheiten, ausgedrückt. Eine I.E. natürliches Vitamin E entspricht dabei wirkungsmäßig einer I.E. synthetisches Vitamin E."

Zitat: 1 mcg = 40 IE; 1 IE = 0025 mcg j Die Deutsche Gesellschaft für Kinderheilkunde empfiehlt unabhängig von der Vitamin D-Produktion durch UV-Licht in der ...

Subject: Re: Was ist IE. = Internationale Einheit?
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 20 Mar 2006 11:51:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mhh okay, ich mach es jetzt andersherum:

200 mg Vit E = 40 000 IE. ist das Korrekt?
Wenn das allerdings stimmen würde. Warum will dann Sancho Pansa 400 IE Vitamin E einnehmen? Das wäre doch so gut wie gar nichts...

<http://www.alopezie.de/fud/index.php/t/1124/1f7006d75fbb8e09f3a1a4d7b776e526/>

Subject: Re: Was ist IE. = Internationale Einheit?
Posted by [Gast](#) on Mon, 20 Mar 2006 12:28:36 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Sancho Pansa hat keine Ahnung von solchen Dingen, musst Du wissen. Aber soviel habe ich von ihm erfahren:

200 I.E. Vitamin E entsprechen 134 mg Vitamin E

400 I.E. Vitamin D entsprechen 10 µg Vitamin D.

Jetzt ist er aber schon wieder weg.

Subject: Re: Was ist IE. = Internationale Einheit?
Posted by [glockenspiel](#) on Mon, 20 Mar 2006 12:32:39 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

sancho pansa schrieb am Mon, 20 März 2006 13:28

Jetzt ist er aber schon wieder weg.

flieg mein vögelchen, flieg!

Subject: Re: Was ist IE. = Internationale Einheit?
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 20 Mar 2006 12:46:51 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:

Sancho Pansa hat keine Ahnung von solchen Dingen, musst Du wissen. Aber soviel habe ich von ihm erfahren:

200 I.E. Vitamin E entsprechen 134 mg Vitamin E

400 I.E. Vitamin D entsprechen 10 µg Vitamin D.

Jetzt ist er aber schon wieder weg.

Danke Sancho!

Die Einheitsensache verstehe ich allerdings immer noch nicht. Das hört sich eben alles ein wenig seltsam an. Würde mich weiterhin freuen, wenn mir das jemand erklären könnte...

Subject: Re: Was ist IE. = Internationale Einheit?
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 20 Mar 2006 22:53:45 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Also Leute, das ist wirklich enttäuschend! Jetzt musste ich es selbst suchen. Könnt ihr euch nicht ein wenig anstrengen... Ich poste euch doch auch immer was nettes...

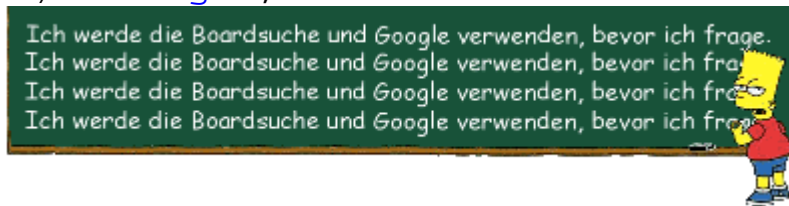
Subject: Re: Was ist IE. = Internationale Einheit?
Posted by [Quick](#) on Mon, 20 Mar 2006 23:43:12 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

siehst du figaro hilfe zur selbsthilfe ist immer am besten

Quick

File Attachments

1) [bart.gif](#), downloaded 314 times



Subject: Re: Was ist IE. = Internationale Einheit?
Posted by [Figaro03](#) on Mon, 20 Mar 2006 23:44:53 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Zitat:siehst du figaro Wink hilfe zur selbsthilfe ist immer am besten

Quick

Na komm, man kann ja mal auf die Sprünge helfen....
