
Subject: Aufbewahrung von D3, K2. Öl/Kapseln?
Posted by [REMOLAN](#) on Sat, 05 Nov 2022 12:31:59 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hallo, eine kurze Frage in die Runde:

Wenn man Vitamin D3/K2 kauft, kommt man im Idealfall mit einer Packung bis zu 2 oder gar 3 Jahre durch, wenn man bedenkt, dass da teilweise Wochendosen pro Kapsel/Tropfen enthalten sind. Ich überlege sogar, einfach Zwischenverdünnungen aus einer Kapsel oder Tropfen zu machen, um das dann auf jeden Tag aufgeteilt zu nehmen, statt 1x/Woche eine Megadosis von zB 20.000iU D3.

Was wäre besser im Sinne der Haltbarkeit von Trägeröl sowie den Wirkstoffen an sich: Gelatinekapseln im Kühlschrank bei 4-6°C , oder Pipettenflasche? Intuitiv würde ich Kapseln sagen, da jede Einzelne vor Luft geschützt ist.

Bei einer Lagerung von über einem Jahr wäre mein Bedenken, dass Wirkstoff verloren geht oder Öl ranzig wird.

LG
