

# Handleiding voor verantwoord gebruik van een CBD supplement

Juli 2019

**Verklaring gebruikte afkortingen:** CBD: cannabidiol; THC: tetrahydrocannabinol

## 1. Toelichting gebruik

Er kan geen algemeen advies gegeven worden over het gebruik van een CBD supplement. Het hangt af van de samenstelling van het gebruikte supplement, toedieningsvorm, momenten van innemen, eventueel gebruik van medicijnen, de reden waarvoor het gebruikt wordt en met de persoonlijke gevoeligheid van de gebruiker.

Vuistregel voor gebruik is om de aanbevolen dosering in stappen op te bouwen. Start met een lage dosering CBD die ingenomen wordt op 1 of 2, eventueel 3 vaste momenten per dag. Indien gewenst wordt na 3 dagen de inname van CBD verhoogd. Als men het idee heeft dat er sprake is van een ongewenste bijwerking moet men stoppen en arts of apotheker raadplegen. Eventueel kan men als de bijwerking verdwenen is opnieuw beginnen met een lagere dosering.

Aangeraden wordt om bij overstappen op een ander merk opnieuw met een lage dosering te beginnen en de dosis weer langzaam te verhogen. Het is raadzaam om op vaste momenten van de dag onder dezelfde omstandigheden het supplement in te nemen. CBD wordt bijvoorbeeld beter opgenomen als het gecombineerd wordt met vetrijk voedsel. Gelijktijdig gebruik van alcohol wordt afgeraden.

## 2. Veiligheid

CBD bevat cannabinoïden. Cannabinoïden zijn relatief veilige stoffen die in lagere doseringen over het algemeen goed verdragen worden. Mogelijke bijwerkingen zijn verminderde eetlust, diarree, gewichtsverlies, vermoeidheid en slaperigheid.

De cannabinoïden in CBD worden gewonnen uit de cannabisplant, die ook andere stoffen bevat, waaronder THC. THC is een psychoactieve stof, waar men 'high' van kan worden. CBD-supplementen behoren geen THC in psychoactieve hoeveelheden te bevatten. Mocht u een dergelijke werking ervaren, stop met gebruik van dat product en stap eventueel over op een ander product. U kunt de bijwerking melden bij de leverancier of de website van het bijwerkingencentrum Lareb (<https://www.lareb.nl/>).

## 3. Waarschuwing bij geneesmiddelgebruik

Bij geneesmiddelgebruik wordt nadrukkelijk aangeraden om eerst een arts of apotheker te raadplegen. Bij gebruik van een CBD supplement bestaat het risico op wisselwerkingen tussen CBD en geneesmiddelen. CBD kan potentieel de werking van een groot aantal geneesmiddelen beïnvloeden. Het is vooral belangrijk rekening te houden met mogelijke interacties bij gebruik van levensreddende middelen, middelen die nauwkeurig gedoseerd moeten worden of middelen met een geringe veiligheidsmarge. Andersom kan een geneesmiddel ook van invloed zijn op CBD.

## 4. Waarschuwing risicogroepen

Gebruik van CBD wordt afgeraden aan kinderen, jong volwassenen, mannen of vrouwen met een kinderwens, tijdens zwangerschap of borstvoeding, bij een leveraandoening, of bij overgevoeligheid voor een van de bestanddelen van het CBD supplement. Indien u tot één van deze doelgroepen behoort en u het product wilt (blijven) gebruiken, raadpleeg dan een deskundige.

*Deze handleiding is opgesteld in samenwerking met:*



## Bronnenlijst

- Alsherbiny M, Li C. Medicinal Cannabis—Potential Drug Interactions. *Medicines* 2018; 6(1).
- Bergamaschi MM, Queiroz RH, Zuardi AW, Crippa JA. Safety and side effects of cannabidiol, a Cannabis sativa constituent. *Curr Drug Saf.* 2011 Sep 01;6(4):237-49.
- Hazekamp A. The Trouble with CBD Oil. *Med Cannabis Cannabinoids.* 2018 June 12, 2018(1):8.
- Hazekamp A, Svetlana Epifanova. Grote variatie in samenstelling cannabisolie noopt tot regels. *Pharm Weekbl.* 2017;152(44):3.
- Iffland K, Grotenhermen F. An Update on Safety and Side Effects of Cannabidiol: A Review of Clinical Data and Relevant Animal Studies. *Cannabis and Cannabinoid Research.* 2017;2(1):139-54.
- MacCallum CA, Russo EB. Practical considerations in medical cannabis administration and dosing. *European Journal of Internal Medicine.* 2018 2018/01/04/.
- Millar SA, Stone NL, Yates AS, O'Sullivan SE. A Systematic Review on the Pharmacokinetics of Cannabidiol in Humans. *Front Pharmacol* 2018; 9: 1365.
- Taylor L, Gidal B, Blakey G, Tayo B, Morrison G. A Phase I, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Single Ascending Dose, Multiple Dose, and Food Effect Trial of the Safety, Tolerability and Pharmacokinetics of Highly Purified Cannabidiol in Healthy Subjects. *CNS Drugs* 2018; 32(11): 1053-67.
- Wheless JW, Dlugos D, Miller I, Oh DA, Parikh N, Phillips S, et al. Pharmacokinetics and Tolerability of Multiple Doses of Pharmaceutical-Grade Synthetic Cannabidiol in Pediatric Patients with Treatment-Resistant Epilepsy. *CNS Drugs.* 2019 2019/05/02.
- Murphy SK, Itchon-Ramos N, Visco Z, Huang Z, Grenier C, Schrott R, et al. Cannabinoid exposure and altered DNA methylation in rat and human sperm. *Epigenetics.* 2018 2018/12/02;13(12):1208-21.
- Corsi DJ, Walsh L, Weiss D, Hsu H, El-Chaar D, Hawken S, et al. Association Between Self-reported Prenatal Cannabis Use and Maternal, Perinatal, and Neonatal Outcomes. *JAMA.* 2019;322(2):145-52.
- Volkow ND, Han B, Compton WM, McCance-Katz EF. Self-reported Medical and Nonmedical Cannabis Use Among Pregnant Women in the United States. *JAMA.* 2019;322(2):167-9.
- Schonhofen P, Bristot IJ, Crippa JA, Hallak JEC, Zuardi AW, Parsons RB, et al. Cannabinoid-Based Therapies and Brain Development: Potential Harmful Effect of Early Modulation of the Endocannabinoid System. *CNS Drugs.* 2018 2018/08/14.
- Reece AS, Hulse GK. Cannabis Teratology Explains Current Patterns of Coloradan Congenital Defects: The Contribution of Increased Cannabinoid Exposure to Rising Teratological Trends. *Clinical pediatrics* 2019: 9922819861281.

*Deze handleiding is opgesteld in samenwerking met:*

