

# Handleiding voor verantwoord gebruik van een CBD supplement

Juni 2020

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

## 1. Toelichting gebruik

Er kan geen algemeen advies gegeven worden omdat verantwoord gebruik van een CBD-producten afhangt van verschillende factoren. Het hangt af van de samenstelling van het supplement, de toedieningsvorm, het moment van innemen, eventueel gebruik van medicijnen, de reden waarvoor het gebruikt wordt en met eventuele individuele gevoeligheid. Lees daarom altijd het gebruikadvies dat bij je CBD-product hoort.

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 kan na 3 dagen de inname van CBD worden verhoogd. Als je het idee hebt dat er sprake is van een ongewenste bijwerking moet je stoppen en/of je arts of apotheker raadplegen. Eventueel kan je 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 en liefst onder dezelfde omstandigheden het CBD-product in te nemen. CBD wordt bijvoorbeeld beter opgenomen als het gecombineerd wordt met een vetrijke maaltijd, zoals het avondeten.

## 2. Veiligheid

CBD is een cannabinoïde, afkomstig uit de cannabisplant. CBD is een relatief veilige stof die in lagere doseringen meestal goed verdragen wordt.

Dit in tegenstelling tot THC, een andere, psychoactieve cannabinoïde waar men 'high' van kan worden. CBD-producten behoren geen THC in psychoactieve hoeveelheden te bevatten. Mocht je een dergelijke werking ervaren, stop met gebruik van dat product en stap eventueel over op een ander product. Je kunt de bijwerking melden bij de leverancier of op de website van het bijwerkingencentrum Lareb (<https://www.lareb.nl/>).

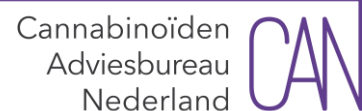
## 3. Waarschuwing bij geneesmiddelgebruik

CBD kan potentieel de werking van een aantal geneesmiddelen beïnvloeden. Het is raadzaam om vóór gebruik van CBD-producten je arts of apotheker te raadplegen. Dit geldt met name bij gebruik van levensreddende middelen, middelen die nauwkeurig gedoseerd moeten worden of middelen met een geringe veiligheidsmarge.

## 4. Waarschuwing risicogroepen

Gebruik van CBD wordt afgeraden bij zwangerschap of borstvoeding, omdat er onvoldoende gegevens zijn over veilig gebruik. Ook wordt gebruik van CBD afgeraden bij overgevoeligheid voor een van de bestanddelen van het CBD-product. Daarnaast wordt aangeraden aan kinderen, jongvolwassenen en mensen met een kinderwens om voorzichtig te zijn met gebruik van CBD. Volgens onderzoek met CBD bij proefdieren en cannabis bij mensen zou een mogelijk risico bestaan. Behoor je tot één van deze doelgroepen en wil je het product (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.
- Huestis MA, Solimini R, Pichini S, Pacifici R, Carlier J, Busardò FP. Cannabidiol Adverse Effects and Toxicity. *Current Neuropharmacology.* 2019;17(10):974-89.
- 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:*

