Yr Asiantaeth Safonau Bwyd a Safonau Bwyd yr Alban yn diweddaru cyngor i ddefnyddwyr ar CBD

Heddiw mae’r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) wedi cyhoeddi cyngor rhagofalus newydd ar CBD, gan argymell y dylai oedolion iach gyfyngu ar eu defnydd o CBD o fwyd i 10mg y dydd, sef tua 4-5 diferyn o olew CBD 5%.

Mae’r newid hwn mewn cyngor yn seiliedig ar dystiolaeth newydd gan y diwydiant a chyngor wedi’i ddiweddaru gan ein pwyllgor gwyddonol annibynnol a gyhoeddwyd heddiw.

Rydym yn parhau i gynghori na ddylai pobl mewn grwpiau agored i niwed gymryd CBD, gan gynnwys plant, pobl sy’n cymryd meddyginiaeth (nad ydynt wedi ymgynghori â gweithiwr meddygol proffesiynol) a’r rhai sy’n feichiog neu’n bwydo o’r fron, a’r rhai sy’n ceisio beichiogi.

Mae’r cyngor wedi’i ddiweddaru yn seiliedig ar amlygiad oes cyfartalog i gynhyrchion bwyd sy’n cynnwys CBD, fel diodydd, olewau, melysion, cynhyrchion siop fara neu ddiferion. Bydd gan rai cynhyrchion sydd ar gael ar y farchnad ddos uwch o CBD fesul dogn na 10mg y dydd, felly dylai defnyddwyr wirio labeli ac ystyried faint maent yn ei gymryd yn ddyddiol yn sgil y cyngor diweddaraf hwn.

Cadarnhawyd statws bwyd newydd echdyniadau CBD ym mis Ionawr 2019 ac mae’n rhaid i bob cynnyrch bwyd CBD wneud cais am awdurdodiad cyn y gellir eu gwerthu’n gyfreithlon ym Mhrydain Fawr.

Gellir gweld yr holl gynhyrchion sy’n aros am ganiatâd, sydd â cheisiadau credadwy gyda’r ASB, ar restr gyhoeddus yr ASB. Ar hyn o bryd nid oes unrhyw echdyniadau CBD nac unigion (isolates) CBD wedi’u hawdurdodi ar y farchnad.

Dywedodd yr Athro Robin May, Prif Gynghorydd Gwyddonol yr ASB:

“Mae ein pwyllgor cynghori annibynnol wedi adolygu’r asesiadau diogelwch a gyflwynwyd gan y diwydiant fel rhan o’u ceisiadau bwyd newydd ac rydym yn cynghori na ddylai oedolion iach gymryd mwy na 10mg o CBD y dydd.

“Po fwyaf o CBD rydych chi’n ei gymryd yn ystod eich oes, y mwyaf tebygol ydych chi o ddatblygu effeithiau andwyol hirdymor, fel niwed i’r afu neu broblemau thyroid. Mae lefel y risg yn gysylltiedig â faint rydych chi’n ei gymryd, yn debyg i gynhyrchion eraill a allai fod yn niweidiol, fel diodydd alcoholig.

“Rydym yn annog defnyddwyr i wirio cynnwys CBD ar label y cynnyrch i fonitro eu defnydd dyddiol cyffredinol o CBD ac ystyried a ydynt am wneud newidiadau i faint y maent yn ei gymryd yn seiliedig ar y cyngor diweddaraf hwn."

Dywedodd Emily Miles, Prif Weithredwr yr Asiantaeth Safonau Bwyd:

“Rydym bob amser wedi cynghori’r cyhoedd i feddwl yn ofalus am gymryd cynhyrchion CBD bwytadwy ac fel gyda phob bwyd, rydym yn parhau i adolygu ein cyngor yn seiliedig ar y dystiolaeth a gasglwn gan y diwydiant.

“Rydym yn deall y bydd gan y newid hwn i’n cyngor oblygiadau i gynhyrchion sydd ar y farchnad ar hyn o bryd sy’n cynnwys mwy na 10mg o CBD fesul dogn. Byddwn yn gweithio’n agos gyda’r diwydiant i leihau’r risg a sicrhau na fydd defnyddwyr yn agored i lefelau niweidiol posib o CBD."

Pam ein bod wedi diweddaru ein cyngor

Cyhoeddodd yr ASB gyngor i ddefnyddwyr ym mis Chwefror 2023 yn argymell na ddylai oedolion iach gymryd mwy na 70mg o CBD y dydd. Roedd y lefel hon yn seiliedig ar dystiolaeth gyfyngedig lle astudiwyd CBD fel moddion, a lle pennir y dos trwy gydbwyso manteision y cyffur â’r sgil effeithiau posib.

Ers y cyngor gwreiddiol hwn, rydym wedi gofyn i’r diwydiant CBD, trwy’r rhestr gyhoeddus a’n proses ar gyfer bwydydd newydd, i ddarparu data penodol ar ddefnydd CBD mewn bwyd fel rhan o’r asesiad diogelwch y mae’r ASB a Safonau Bwyd yr Alban yn ei gynnal ar y cynhyrchion hyn. Mae ein cyngor wedi’i ddiweddaru yn seiliedig ar adolygiad o’r dystiolaeth hon gan ein pwyllgorau gwyddonol annibynnol. Mae ein gwaith rhagweithiol gyda’r diwydiant CBD wedi ein galluogi i gynnal yr asesiad hwn.

Mae is-gr?p o’r Pwyllgor ar Wenwyndra (COT) a’r Pwyllgor Cynghori ar Fwydydd a Phrosesau Newydd ar y cyd, dau bwyllgor gwyddoniaeth annibynnol sy’n cynghori’r ASB (a Safonau Bwyd yr Alban), wedi bod yn adolygu’r dystiolaeth diogelwch a gyflwynwyd gan y diwydiant CBD fel rhan o’u ceisiadau bwydydd newydd. Gyda’r dystiolaeth newydd hon, maent wedi argymell lefel y gellir ei goddef yn dderbyniol o 0.15mg/kg/ y dydd neu 10mg o 98% CBD pur y dydd ar gyfer oedolyn o bwysau cyfartalog.

Yn seiliedig ar y cyngor gwyddonol hwn, mae’r ASB wedi dod i’r casgliad na ddylai oedolyn iach gymryd mwy na 10mg o CBD y dydd. Er bod cyngor yr ACNFP/COT yn seiliedig ar is-set benodol o gynhyrchion CBD, safbwynt yr ASB yw ei bod hi’n briodol gwneud argymhelliad ar gyfer yr holl gynhyrchion CBD fel cam rhagofalus, er mwyn i’r cyngor i’r cyhoedd fod mor eglur â phosib.

Beth mae hyn yn ei olygu i ddefnyddwyr

Ar hyn o bryd, mae amrywiaeth o gynhyrchion bwyd CBD ar gael ar y farchnad, gan gynnwys diferion, atchanwegiadau (supplements) a diodydd. Nid yw’r un o’r rhain wedi’u hawdurdodi fel bwydydd newydd, ond yng Nghymru a Lloegr, mae’r ASB wedi cyflwyno’r rhestr gyhoeddus fel cofnod cyhoeddus o’r cynhyrchion sy’n gysylltiedig â cheisiadau dilys sy’n mynd drwy’r broses awdurdodi bwydydd newydd.

Yn seiliedig ar y data a aseswyd gennym hyd yma, nid oes risg diogelwch difrifol os cymerir mwy na 10mg o CBD y dydd. Fodd bynnag, os cymerir mwy na’r lefel hon, a thros gyfnod o amser, mae tystiolaeth yn dangos peth effeithiau niweidiol ar yr afu a’r thyroid. Bydd y risg o ddioddef effeithiau andwyol ar iechyd yn cynyddu po fwyaf yw’r dos, a gan ddibynnu ar ba mor aml y caiff y cynhyrchion eu cymryd.

Mae rhai cynhyrchion bwyd sydd ar y farchnad ar hyn o bryd yn cynnwys mwy na 10mg o CBD fesul dogn. Byddwn yn gweithio gyda’r diwydiant i gytuno ar sut i reoli’r cynhyrchion hyn yn y dyfodol. Yn y cyfamser, rydym yn cyhoeddi cyngor diweddaredig i ddefnyddwyr er mwyn i’r cyhoedd allu wneud penderfyniadau gwybodus o ran lefelau cynhyrchion CBD.

Rydym yn annog defnyddwyr i fonitro faint o CBD maent yn ei gymryd yn ddyddiol trwy wirio cynnwys CBD y cynnyrch ac ystyried a ydynt am newid y dos yn sgil y cyngor diweddaraf hwn.

Bydd yr ASB yn parhau i adolygu ein cyngor i ddefnyddwyr wrth i ragor o asesiadau o effeithiau CBD ddod i law. Byddwn yn diweddaru ein cyngor os bydd tystiolaeth newydd yn dangos bod angen newid.