Canabidiol (CBD)

Cyngor i ddefnyddwyr ar echdyniadau canabidiol (CBD extracts).

Mae CBD yn un o lawer o gemegion a elwir yn ganabinoidau *(cannabinoids)*. Mae'n bresennol mewn planhigion cywarch *(hemp)* a chanabis, a gellir ei gynhyrchu'n synthetig.

Gellir cael echdyniadau *(extracts)* CBD o'r rhan fwyaf o rannau planhigion canabis neu gywarch. Gellir eu hechdynnu'n ddetholus, gan ddarparu crynodiad CBD. Gall rhai prosesau newid cyfansoddion cemegol eraill.

Mae cynhyrchion CBD yn cael eu gwerthu fel bwydydd, yn aml fel atchwanegiadau bwyd, yn y DU. Maent ar gael yn eang mewn siopau, caffis ac ar-lein.

Mae CBD a werthir fel bwyd, neu fel atchwanegiad bwyd, yn cynnwys:

- olewau
- diferion, tinturau a chwistrellau
- capsiwlau gel
- losin/fferins a melysion
- bara a chynhyrchion becws eraill
- diodydd

Rhaid awdurdodi cynhyrchion bwyd CBD, fel bwydydd newydd, cyn eu rhoi ar y farchnad. Mae hyn er mwyn sicrhau eu bod yn ddiogel. Mae dal i fod llawer o bethau nad ydym yn eu gwybod am CBD fel bwyd, ond mae'r ymchwil yn datblygu wrth i geisiadau bwyd newydd CBD symud ymlaen trwy ein proses asesu risg.

Cymru a Lloegr

Rhestr o gynhyrchion CBD

Gwnaethom gyhoeddi rhestr o gynhyrchion bwyd CBD i helpu defnyddwyr i wneud dewisiadau gwybodus am y cynhyrchion y maent yn eu prynu. Nid yw'r cynhyrchion ar y rhestr hon wedi'u hawdurdodi'n ffurfiol i'w gwerthu. Nid ydynt wedi'u hasesu'n llawn eto o ran diogelwch, ond maent yn gysylltiedig â cheisiadau sy'n symud trwy'r broses ar gyfer bwydydd newydd. Nid yw'r ASB yn cymeradwyo'r cynhyrchion hyn ac nid yw eu cynnwys ar y rhestr yn golygu y byddant yn cael eu hawdurdodi. Ni ddylai cynhyrchion nad ydynt ar y rhestr fod ar y farchnad yng Nghymru na Lloegr.

Cyngor i grwpiau agored i niwed

Yn seiliedig ar yr wybodaeth sydd gennym, rydym yn cynghori defnyddwyr i feddwl yn ofalus cyn cymryd unrhyw gynhyrchion CBD. Fel mesur rhagofalus, nid ydym yn argymell CBD ar gyfer pobl mewn grwpiau agored i niwed, oni bai eu bod wedi cael cyfarwyddyd meddygol i'w cymryd.

Mae'r grwpiau hyn yn cynnwys:

- plant (rhai dan 18 oed)
- pobl sy’n cymryd unrhyw feddyginiaeth
- y rhai sy’n ceisio beichiogi
- y rhai sy’n feichiog neu’n sy’n bwydo o’r fron

Os oes gennych unrhyw bryderon iechyd, cysylltwch â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol cyn bwyta neu yfed cynhyrchion CBD.

Cyngor i oedolion iach

Ym mis Hydref 2023, gwnaethom gyhoeddi 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 2023 diferyn o olew CBD 4-5%.

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

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 lefel 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.

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.

Ymchwil

Mae’r Pwyllgor ar Wenwyndra Cemegion mewn Bwyd, Cynhyrchion Defnyddwyr a’r Amgylchedd (COT) a’r Pwyllgor Cynghori ar Fwydydd a Phrosesau Newydd (ACNFP) wedi cyhoeddi cyngor ar CBD. Bydd y Pwyllgorau Cynghori Gwyddonol (SAC) yn parhau i fonitro data newydd. Os bydd data newydd yn newid barn y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol, bydd yr ASB yn ystyried yr effeithiau ar ei chyngor i ddefnyddwyr.