



Han Siem **DE APOTHEKER**

Waarom CBD- en wietolie zo populair zijn

Deze column geeft helderheid over de belangrijkste verschillen tussen CBD- en wietolie

Han Siem (55) is apotheker en zowel regulier als complementair werkzaam bij de Vitamineapotheek.nl, specialist op het gebied van interactie controle tussen het gebruik van reguliere geneesmiddelen en voedingssupplementen, een vakgebied waar nog weinig mee gedaan wordt in de huidige praktijk en geneeskunde. Han Siem is pionier op dit gebied en probeert een brug te slaan tussen beide werelden opdat een optimaal en veilig geneesmiddelgebruik kan worden gewaarborgd in combinatie met voedingssuppletie.

CBD-olie is actueel, maar ook Hennep- en Cannabis- ofwel wietolie staan de laatste tijd in de belangstelling. De termen worden door elkaar gebruikt en ik krijg er in onze apotheek veel vragen over. Er is verwarring over wat nou wat is en de termen CBD- en wietolie worden vaak door elkaar gebruikt. Tijd dus om hier helderheid in te verschaffen.

Het grootste verschil zit 'm in het gehalte THC (TetraHydroCannabinol) en dat bepaalt tevens de wettelijke status en verkrijgbaarheid: met of zonder recept!

THC en CBD (Cannabidiol) zijn de twee bekendste cannabinoïden, maar er zijn in totaal wel zo'n tachtig cannabinoïden aanwezig in hennep- en wietplanten. Hennepplanten bevatten normaliter veel THC en minder CBD. Cannabis bestaat uit de gedroogde bloemen van de *Cannabis sativa*, oftewel de hennepplant. Andere bekende namen voor cannabis zijn marihuana of wiet.

Zoek de verschillen

THC is het meest psychoactieve ingrediënt in cannabis en zorgt voor een high gevoel. Dit komt omdat bij het gebruik ervan dopamine wordt vrijgegeven in de hersenen. Dopamine wordt ook wel het 'geluksstofje' genoemd dat zorgt voor een plezierig gevoel. CBD daarentegen is helemaal niet psychoactief en geeft geen high gevoel. Mensen hebben vaak het idee dat je ook high wordt van CBD-olie, maar dit is dus niet het geval. Het gaat hier om twee verschillende producten.

De vrije handel van producten met THC is illegaal en moet volgens de wet op doktersrecept worden voorgeschreven bij medicinale toepassing. De grens ligt op 0,05% THC. Dus CBD-olie met minder dan 0,05% THC is gewoon vrij, zonder recept, verkrijgbaar en wordt bijvoorbeeld veel aangeboden via internet, wat dus legaal is.

Paranoia en angst kunnen als bijwerking optreden bij THC in tegenstelling tot CBD. THC heeft ook

een sterker slaapopwekkend effect dan CBD.

Wat in de volksmond wordt omschreven als wiet of marihuana, bevat dus altijd meer dan 0,05% THC terwijl men met hennep de vrij verkrijgbare CBD-vorm bedoelt. Wietolie bevat altijd meer dan 0,05% THC en mag uitsluitend op recept medicinaal worden toegepast. Wietolie werkt dus veel heftiger dan CBD-olie en heeft meer bijwerkingen en werkt ook verslavend, net zoals je verslaafd kan raken aan hasj.

CBD is niet psychoactief en geeft geen high gevoel

De verschillen tussen CBD- en wietolie samengevat:

CBD-olie: THC gehalte < 0,05%, afkomstig van hennepplanten, geen psychoactief effect, niet slaapopwekkend, eenvoudig te doseren, niet verslavend, vrij verkrijgbaar zonder recept en via internet

Wietolie: THC gehalte > 0,05%, afkomstig uit wietplanten, psychoactief effect (high), slaapopwekkend, nauwkeurige dosering vereist, sterke werking, verslavend, medicinaal en uitsluitend op recept verkrijgbaar

Omdat CBD-olie afkomstig is van hennep, wordt deze olie ook wel hennepolie genoemd. Dit niet te verwarren met hennepzaadolie die uitsluitend uit de zaden van de plant wordt geperst en geen cannabinoïden als CBD en THC bevat. Deze olie heeft een nootachtige smaak en is rijk aan Omega 3 en 6 en wordt veel gebruikt als sladressing of in gezonde smoothies.

CBD-olie wondermiddel?

Medicinale wietolie vermindert de pijn, werkt sterk ontspannend op lichaam en geest en is dus geschikt bij onrust, pijn en spasmen. En door het ontstekingsremmende effect werkt het ook goed bij chronische pijn ten gevolge van ontsteking. Daarnaast wordt het toegepast bij epilepsie en

terminale kankerpatiënten tegen de pijn en misselijkheid.

Aan CBD-olie wordt inmiddels via de media een enorme lijst van toepassingen toegedicht, maar het wetenschappelijke bewijs hiervoor ontbreekt nog geheel. Er is een soort mystiek rondom dit 'wondermiddel' ontstaan. Als toepassing worden genoemd: Parkinson, artrose, psoriasis, reuma, burn-out, migraine, Lyme, depressie, Alzheimer, fibromyalgie, etc.

Mijn advies

Mijn advies is om eerst ervaring op te doen met CBD-olie als u het effect voor u zelf wilt uittesten. Ik zou dit kopen bij een apotheek of natuurwinkel; het is oppassen geblazen met producten via vage internetsites. Het beste kiest u voor een gerenommeerd merk dat ook het CBD-gehalte netjes specificeert op de verpakking en het product heeft geregistreerd als warenwetartikel, voorzien van een etiket waarop alle ingrediënten worden gespecificeerd en de houdbaarheid vermeld staat.

Probeer eerst CBD-olie van bijvoorbeeld 2,75-5% uit en begin voorzichtig met een paar druppels, hetgeen u langzaam kunt opvoeren in de navolgende dagen. Pas het niet toe als u nog moet deelnemen in het verkeer en wees ook voorzichtig in combinatie met alcohol of slaaptabletten, omdat het versuffende effect kan worden versterkt.

Houd er als u reguliere geneesmiddelen gebruikt rekening mee dat CBD-olie de afbraak van uw medicatie kan remmen en laat daarom bij voorkeur eerst de combinatie op veiligheid controleren door een gespecialiseerde apotheker.