

Canabidiol (CBD)

Cyngor i ddefnyddwyr ar echdyniadau canabidiol (CBD)

Mae CBD yn un o lawer o gemegion a elwir yn canabinoidiau. Mae i'w gael o fewn cywarch (*hemp*) a chanabis.

Mae echdyniadau (*extracts*) CBD yn cael ei gwerthu fel bwyd, yn aml fel atchwanegiad bwyd yn y Deyrnas Unedig (DU). Maent ar gael yn eang mewn siopau, caffis ac ar-lein.

Mae CBD yn cael ei werthu fel bwyd, neu fel atchwanegiad bwyd, yn cynnwys:

- olewau
- diferion neu dinturiau
- capsïwlau gel
- losin a melysion
- bara a chynhyrchion becws eraill
- diodydd

Er bod CBD yn gemegyn a geir yn naturiol yn y planhigyn canabis, dim ond yn ddiweddar iawn y cafodd ei echdynnu a'i werthu fel cynnyrch ar wahân. Mae dal llawer nad ydym ni'n ei wybod am echdyniadau CBD, ac ychydig iawn o ymchwil sydd wedi bod ar yr effeithiau y gall ei hachosi. Byddwn ni'n cael rhagor o wybodaeth wrth i fusnesau wneud cais am [awdurdodiad bwyd newydd](#) ar gyfer eu cynhyrchion CBD.

Rhestr o gynhyrchion CBD

Fe wnaethom gyhoeddi [rhestr o gynhyrchion bwyd CBD](#) i helpu defnyddwyr i wneud dewisiadau gwybodus am y cynhyrchion y maent yn eu prynu. Nid yw 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 gwarantu y cânt eu hawdurdodi. Ni fydd cynhyrchion nad ydynt ar y rhestr yn mynd trwy unrhyw asesiad diogelwch ac ni fyddant yn cael eu hawdurdodi i'w gwerthu. Mae'r rhestr hon yn berthnasol i Gymru a Lloegr yn unig.

Cyngor i grwpiau agored i niwed

Yn seiliedig ar yr wybodaeth sydd gennym rydym ni'n cyngori defnyddwyr i feddwl yn ofalus cyn cymryd unrhyw gynhyrchion CBD. Fel mesur rhagofalus, nid ydym ni'n argymhell CBD ar gyfer pobl mewn grwpiau agored i niwed, oni bai eu bod o dan gyfarwyddyd meddygol.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- menywod sy'n feichiog neu sy'n bwydo ar y fron
- pobl sy'n cymryd unrhyw feddyginiaeth.

Os oes gennych chi unrhyw bryderon iechyd, siaradwch â gweithiwr proffesiynol gofal iechyd.

Cyngor i oedolion iach

Mae rhai astudiaethau gwyddonol yn awgrymu y gall CBD effeithio ar yr afu/iau os caiff ei gymryd ar ddos uwch, ond ychydig iawn o astudiaethau sydd wedi'u cynnal sy'n ymwneud â lefelau mewn bwyd. Fel mesur rhagofalus, rydym ni'n argymhell na ddylai oedolion iach gymryd mwy na 70mg y dydd, oni bai bod meddyg yn cytuno ar hynny. Mae hyn tua 28 diferyn o CBD 5%.

Nid yw hyn yn golygu bod y lefelau hyn yn bendant yn ddiogel, ond bod y dystiolaeth sydd gennym yn awgrymu y gallai lefelau uwch na hyn achosi effeithiau niweidiol ar iechyd.

Ymchwil

Mae'r Pwyllgor ar Wenwyndra Cemegion mewn Bwyd, Cynnyrch Defnyddwyr a'r Amgylchedd (COT) wedi cyhoeddi'r [adroddiad gwyddonol manwl diweddaraf ar CBD](#). Rydym ni'n adolygu gwybodaeth newydd am ddiogelwch CBD wrth iddi ddod i'r amlwg?.

Mae ein cyngor yn seiliedig ar yr wybodaeth wyddonol ddiweddaraf sydd ar gael i ni ac mae'r lefelau a nodir ar gyfer oedolyn cyffredin sy'n pwysu 70kg. Rydym ni am gefnogi dewis defnyddwyr ond mae'n rhaid i ni gydbwysu hyn ochr yn ochr â diogelu iechyd y cyhoedd.