

Cannabidiol beeinflusst Essverhalten

Datum: 24.06.2026

Original Titel:

A single dose of cannabidiol increases ad libitum energy intake in healthy adults but does not affect postprandial glucose or lipid metabolism

Kurz & fundiert

- Beeinflusst Cannabidiol (CBD) Appetit und Essverhalten?
- Überkreuz-randomisierte Studie: Frühstück und Mittagessen nach akuter Einnahme von CBD
- 15 gesunde Erwachsene; stündlich Ermittlung von Blutwerten und subjektiven Maßen
- Mehr Essen trotz gleichem Appetit nach CBD

MedWiss - Eine randomisiert-kontrollierte Studie im Überkreuz-Design fand mit 15 Teilnehmern, dass eine Einnahme von Cannabidiol (CBD) die Energieaufnahme von Menschen steigern kann. Dies geschah trotz geringerer Ghrelin-Konzentrationen und ohne Unterschiede im subjektiv erfassten Appetit. Die Autoren plädieren für weitere Forschung zu Effekten von CBD auf die Nahrungsaufnahme, speziell bei Personen mit regelmäßiger CBD-Einnahme.

Das Endocannabinoidsystem ist ein ausgeprägter Regulator der Energieaufnahme. Allerdings war bislang nicht dokumentiert, welche Effekte spezielle Cannabidiol (CBD) auf den Appetit und das Essverhalten bei Menschen hat.

Beeinflusst Cannabidiol (CBD) Appetit und Essverhalten?

Wissenschaftler untersuchten nun, ob die akute Einnahme von CBD die Energieaufnahme, den subjektiven Appetit sowie den Glukose- oder Fettstoffwechsel nach der Nahrungsaufnahme (postprandial) beeinflusst. Die Studie mit gesunden Erwachsenen wurde doppelblind, randomisiert und im Überkreuzdesign durchgeführt. Die Teilnehmer erhielten entweder 298 mg CBD oder ein Placebo. 30 Minuten nach einem Frühstück mit verschiedenen Makronährstoffen (ein kommerzielles Frühstücksshake) untersuchte die Studie Effekte auf den postprandialen Stoffwechsel mit Hilfe von Blutwerten von Glukose, Lipiden sowie verschiedenen Hormonen wie Insulin (Glukosestoffwechsel) und Ghrelin, dessen Rolle als Appetithormon jedoch noch nicht gut verstanden ist. Darüber hinaus ermittelte eine indirekte Kalorimetrie die Energieaufnahme. Die subjektiven Effekte wurden stündlich erfasst. Die Teilnehmer konnten 180 Minuten nach der Einnahme von CBD bzw. dem Placebo ein Mittagessen (Pasta mit Tomatensauce und Käse) in frei wählbaren Mengen zu sich nehmen.

Überkreuz-randomisierte Studie: Frühstück und Mittagessen nach akuter Einnahme von CBD oder Placebo

Insgesamt nahmen 15 gesunde Erwachsene, davon 4 Frauen, an der Studie teil. Die Energieaufnahme nach CBD-Einnahme war um 193 kcal höher als nach Einnahme des Placebos (CBD: 979 kcal \pm 462; Placebo: 786 kcal \pm 280; $p = 0,003$; $dz = 0,94$; 95 % Konfidenzintervall, KI: 80 - 306). Die Konzentration des Appetithormons Ghrelin hingegen war 120 min nach CBD-Einnahme um 93 pg/ml (95 % KI: 37 - 148) und nach 180 min um 107 pg/ml (95 % KI: 72 - 142) niedriger als nach der Placeboeinnahme (beide Zeitpunkte $p \leq 0,01$). Die minimale Ghrelin-Konzentration war 180 Minuten nach der CBD-Einnahme um 108 pg/ml (95 % KI: 67 - 150) niedriger als nach dem Placebo ($p \leq 0,01$).

Es gab keine Unterschiede zwischen den Bedingungen unter anderem im Blutzuckerspiegel, Blutfetten, Insulinspiegel, GLP-1 (Glucagon-like peptide-1) oder verschiedenen subjektiven Ergebnissen, beispielsweise dem empfundenen Appetit ($p > 0,05$).

Mehr Essen trotz gleichem Appetit nach CBD

Demnach aßen gesunde Erwachsene mehr zu Mittag nach Einnahme von Cannabidiol. Die Behandlung mit CBD kann somit die Energieaufnahme von Menschen steigern. Dies geschah trotz geringerer Ghrelin-Konzentrationen und ohne Unterschiede im subjektiv erfassten Appetit. Die Autoren plädieren für weitere Forschung zu Effekten von CBD auf die Nahrungsaufnahme, speziell bei Personen mit regelmäßiger CBD-Einnahme.

Referenzen:

Johnson DA, Funnell MP, Cable TG, Peden D, McLeod CJ, Wheeler PC, Bailey SJ, Clifford T, Heaney LM, James LJ. A single dose of cannabidiol increases ad libitum energy intake in healthy adults but does not affect postprandial glucose or lipid metabolism. *Appetite*. 2026 Jul 1;222:108531. doi: 10.1016/j.appet.2026.108531. Epub 2026 Mar 11. PMID: 41825697.