

CBD in Lebensmitteln: Zweifelhafter Nutzen, mögliche Risiken

CBD-haltige Produkte liegen im Trend, Hersteller werben mit allerlei positiven Effekten. Aber gibt es die wirklich? Das hat eine DFG-Arbeitsgruppe unter Leitung der Würzburger Toxikologin Angela Mally untersucht.

Ob in Nahrungsergänzungsmitteln, Schokolade, Tee oder Gummibärchen – Cannabidiol (CBD) hat sich in den vergangenen Jahren zu einem Lifestyle-Trend auf dem Lebensmittelmarkt entwickelt. Eine berauschende Wirkung hat CBD nicht, Hersteller werben allerdings mit einer Vielzahl an positiven Effekten: gesteigerte körperliche Leistungsfähigkeit, ein verbessertes Immunsystem sowie Abhilfe bei Stress, Schmerzen oder Menstruationsbeschwerden.

Die Arbeitsgruppe „Lebensmittelinhaltsstoffe“ der Senatskommission zur gesundheitlichen Bewertung von Lebensmitteln (SKLM) der Deutschen Forschungsgemeinschaft (DFG) hat jetzt eine wissenschaftlich fundierte Bewertung des potenziellen Nutzens von CBD bzw. von mit CBD versetzten Lebensmitteln vorgenommen – und dabei auch deren mögliche Risiken beleuchtet.

Geleitet wird die Arbeitsgruppe von Professorin Angela Mally vom Institut für Pharmakologie und Toxikologie an der Julius-Maximilians-Universität Würzburg (JMU).

Kein nachweislicher Nutzen

Für die Studie, die nun in der Fachzeitschrift *Nutrients* erschienen ist, werteten die Forschenden bisher veröffentlichte Studien zu Wirkungen und Nebenwirkungen von CBD aus. Der Fokus lag dabei auf Studien, die Aufnahmemengen von bis zu 300 Milligramm pro Tag behandelten – ab einem höheren Dosisbereich wird CBD als verschreibungspflichtiges Arzneimittel eingesetzt, etwa bei Epilepsie.

„Nach eingehender Prüfung der vorliegenden Daten müssen wir feststellen: Für die oft beworbenen gesundheitlichen Vorteile von CBD in Lebensmitteln fehlt bislang die wissenschaftliche Grundlage“, berichtet Angela Mally. Dies gelte insbesondere für den Dosierungsbereich von unter 300 Milligramm pro Tag, der für Lebensmittelprodukte relevant ist.

Mögliche Risiken schon bei geringer Dosis

Die Produkte halten also nicht, was sie oft versprechen, ihre Verwendung ist aber deshalb nicht ohne Risiko.

Gleichzeitig zeige die Auswertung von Studien mit dem Fokus auf gesundheitsschädigende Effekte nämlich, dass CBD dosisabhängige und teils schwerwiegende Nebenwirkungen haben kann – insbesondere bei langfristiger oder hochdosierter Anwendung. Diese gesundheitsschädigenden Auswirkungen betreffen vor allem die Leber und mögliche Wechselwirkungen mit Medikamenten. Darüber hinaus geben die Studienergebnisse Hinweise auf negative Auswirkungen auf das Nervensystem, den Gastrointestinaltrakt, das Hormonsystem, die Reproduktion und die Fruchtbarkeit.

„Bei Arzneimitteln sind mögliche Nebenwirkungen häufig eine unvermeidliche Begleiterscheinung.

In Nahrungsmitteln darf das natürlich nicht der Fall sein“, so Mally weiter.

Meist wird CBD in Form von Ölen vertrieben, der CBD-Gehalt liegt dabei zwischen fünf und 40 Prozent. Die britische Food Standard Agency beziffert die akzeptable tägliche Aufnahmemenge auf zehn Milligramm pro Tag – wer Öle mit einem durchschnittlichen CBD-Gehalt verzehrt, überschreitet diesen Wert bereits deutlich. Auch Dosierungen, bei denen erste Hinweise auf gesundheitsschädigende Wirkungen auftraten, können problemlos erreicht werden.

Angela Mally sieht diesen Umstand äußerst kritisch: „Ein Problem ist, dass die Produkte häufig keine genauen Dosierangaben enthalten. Gerade im Internet finden Nutzende dann allerlei Empfehlungen und dosieren, oft frei nach dem Motto ‘viel hilft viel’, schnell in potenziell gefährlichen Bereichen.“

Erschwerend kommt hinzu, dass sich die auf den Produkten angegebene und die tatsächlich enthaltene CBD-Menge häufig deutlich unterscheiden. Laut einer aktuellen Studie lag der CBD-Gehalt kommerzieller Öle im Schnitt rund 21 Prozent über den Herstellerangaben. Auch unbeabsichtigte Überdosierungen seien demnach wahrscheinlich.

Produkte trotz fehlender Zulassung erhältlich

Besonders kurios: Aktuell sind in der EU keine CBD-haltigen Lebensmittel zugelassen, angeboten werden sie dennoch. Als neuartige Lebensmittel, sogenannte Novel Foods, benötigen sie für den Verkauf die Zulassung durch die EU-Kommission. Dazu gehört auch die Bewertung gesundheitlicher Risiken durch die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA).

Möglich wird der Vertrieb trotz fehlender Zulassung unter anderem durch rechtliche Grauzonen – da CBD-haltige Produkte als Lebensmittel nicht verkehrsfähig sind, werden CBD-Öle als Aromaöle oder Kosmetika statt als Nahrungsmittel vertrieben – oder unterschiedlich strenge Regelungen in verschiedenen EU-Staaten.

„Aufgrund der Ergebnisse halten wir eine Information der Verbraucherinnen und Verbraucher für dringend erforderlich, um ein besseres Bewusstsein für den zweifelhaften Nutzen und die möglichen Risiken zu schaffen“, betont Angela Mally.

Originalpublikation:

Engeli, B. E., Lachenmeier, D. W., Diel, P., Guth, S., Villar Fernandez, M. A., Roth, A., Lampen, A., Cartus, A. T., Wätjen, W., Hengstler, J. G. & Mally, A.: Cannabidiol in Foods and Food Supplements: Evaluation of Health Risks and Health Claims. *Nutrients* (2025)