MAGAZIN 17.03.2021 – Olympiazentrum Tirol

Ernährung im Fokus – CBD – Olympiazentrum Tirol

CBD - wirklich so unbedenklich?Die Hanfplanze enthält in etwa 60 verschiedene Cannabinoide. Am bekanntesten ist THC (Tetrahydrocannabinol, psychoaktiv), welches eine berauschende Wirkung verursacht. Ein weiteres natürlich vorkommendes Cannabinoid in der Hanfplanze ist CBD (Cannabidiol, nicht psychoaktiv), welches grundsätzlich keine Rauschzustände auslöst.

CBD liegt im Trend. Die cannabinoidhaltigen Extrakte werden zumeist als Nahrungsergänzungsmittel auf den Markt gebracht. Doch auch in Kosmetika und Lebensmittel werden sie mittlerweile eingesetzt.

Wie wirkt CBD? Aufgrund des Fehlens von Langzeitstudien sind die genauen Gesundheitsaspekte von CBD derzeit noch nicht hinreichend bekannt. In Fachkreisen wird CBD jedoch insbesondere eine angstlösende, nervenzellenschützende (neuroprotektive), antipsychotische, entzündungshemmende, Brechreiz hemmende, schmerzhemmende/heilende und muskelerschlaffende (krampflösende) Wirkung zugeschrieben. Berichte über Schläfrigkeit und Benommenheit liegen genauso häufig vor, wie zu Schlaflosigkeit, Schlafstörungen und innere Unruhe. Eine Wechselwirkung mit Medikamenten ist nicht auszuschließen. Es liegen zudem noch keine Humanstudien bezüglich der Abhängigkeit von CBD vor. Die WHO empfiehlt CBD nicht für medizinische Zwecke einzusetzen, es erfordert weitere Studien zu den angeblichen Vorteilen.

Wie sieht die rechtliche Situation aus? Cannabisextrakt gilt in Österreich grundsätzlich als Suchtgift. Davon ausgenommen sind Produkte aus Blüten- und Fruchtständen von Nutzhanfsorten, wenn der THC-Gehalt unter 0,3% liegt. CBD als Reinsubstanz gilt in Österreich nicht als Suchtgift und unterliegt somit nicht den suchtmittelrechtlichen Vorschriften.

Die Problematik im Kontext Sport? Beworben wird CBD zur Förderung der Regeneration nach dem Training. Doch können SportlerInnen CBD wirklich bedenkenlos konsumieren? Nicht wirklich. Auch wenn CBD nicht auf der

Verbotsliste der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) gelistet ist, sollten SportlerInnen bei der Verwendung der Substanz vorsichtig sein. Denn alle anderen Cannabinoide sind weiterhin dort angeführt. CBD-Produkte, insbesondere nicht-medizinische, sogenannte Vollspektrum-Cannabisextrakte, können signifikante Mengen anderer Cannabinoide enthalten oder mit THC verunreinigt sein, was wiederum zu positiven Dopingtests führen kann (Lachenmeier et al., 2019).

Aus den genannten Gründen kann keine Empfehlung für CBD-Produkten ausgesprochen werden. Es wird vor allem von der Verwendung rezeptfreier CBD-Produkte abgeraten, insbesondere von solchen aus Internetquellen ohne Qualitätskontrolle.

weitere Info's zum Thema...

© Campus Sport Tirol Innsbruck Olympiazentrum |
Instagram: @sporternaehrungtirol #wefuelyouright

Du hast weitere Fragen zur Ernährung?
Dann melde dich bei Lisa Totschnig, sie betreut dich in der Sporternährung beim Nachwuchsleistungssport Tirol & im Olympiazentrum Tirol.