

Edibles - mit Cannabis versetzte Lebensmittel

Warum Edibles? - Risiken des Rauchens

- Die beim Rauchen produzierten Toxine haben negative Auswirkungen auf die Atemwege (National Academies, 2017)
- Häufig wird Cannabis in einem Joint zusammen mit Tabak geraucht, welcher:
 - ein Suchtpotential von 68% bei Erstkonsum aufweist (Drugcom, 2011)
 - Karzinogen ist und weitere Krankheiten verursachen kann (TK, 2020)

Herstellung & Wirkung von Edibles

- Mit Cannabis versetzte Lebensmittel und Getränke werden seit 1000 v. Chr. konsumiert (z.B. das Getränk "Bhang") und sind tief in der Cannabis-Kultur verankert (Godlaski, 2012)
- THC-Ausgangsmaterial wurde bereits erhitzt/ decarboxyliert und ist aktiv wirksam
- Beispiele für gängige Edibles sind mit THC angereicherte Kekse, Brownies, Schokoladen, Weingummis, Bonbons oder Getränke
- Nach oraler Ingestion erfolgt die Aufnahme der aktiven Wirkstoffe über den Verdauungstrakt
- Wirkung tritt frühestens nach ca. 30 min ein und erreicht Höhepunkt nach ca. 2-4 Stunden (je nach Dosis, Körpergewicht, Magenfüllung) (Grotenhermen, 2003)
- Lange Haltbarkeit, auch eingefroren (je nach MHD der Zutaten)
- Einfach in der Einnahme, geruchlos und diskret
- Keine Inhalation von Rauch (damit auch Einhaltung Nichtraucherschutzgesetz)
- Kein teures Vaporisations-Gerät nötig



Risiken von selber hergestellten Edibles

- Ungewollte Überdosierung (Barrus et al. 2016)
 - Keine Information über THC-Gehalt
 - Überschätzung der gebrauchten Menge an Cannabis-Ausgangsmaterial
 - Späterer Wirkungseintritt und guter Geschmack können zu Überkonsum führen
- (Versehentlicher) Konsum durch Kinder und Jugendliche (Richards et al., 2017)
 - Keine kindersichere Verpackung
 - Keine Warnhinweise
 - In haushaltsüblicher Backwaren- und Süßigkeiten-Form
- Verunreinigung mit Mykotoxinen, Salmonellen, Schwermetallen, Pestiziden etc. möglich, wenn nicht nach Lebensmittelstandards getestet wurde
- Potentieller Verkauf im illegalen Markt ohne Nachvollziehbarkeit der Inhaltsstoffe

Vorteile von Edibles aus industrieller Produktion

- Hohe Dosierungskontrolle durch genaue Angabe des THC-Gehaltes und einheitlicher Dosierungseinheiten
- Kindersichere Verpackung und sichtbare Warnhinweise
- Zertifiziertes Ausgangsmaterial mit transparenter Herstellungskette
- Hygiene bei Herstellung und Analyse auf Kontamination nach Lebensmittelstandard und HACCP
- Mindesthaltbarkeitsdatum verhindert Lebensmittelvergiftungen nach Ablauf der Zutaten
- Zutatenliste verhindert Unverträglichkeiten und allergische Reaktionen (Nuss, Ei, Gluten etc.)

Edibles - mit Cannabis versetzte Lebensmittel

Mögliche Regulierung von Edibles

- Herstellung nach Lebensmittelstandard, HACCP
- Einheitliche Dosierungseinheiten mit festgelegtem THC-Gehalt und Ampelsystem (sehr leicht=2,5 mg THC (grün), leicht=5 mg (gelb), mittel=10 mg (orange) , stark=20 mg (rot))
- Verkauf in kindersicheren Verpackungen, oder Auffüllung einer wiederverwendbaren kindersicheren Verpackung im Laden
- Safer-Use Guidelines an Konsument:innen kommunizieren

Safer-Use Guidelines für Edibles (Canadian Centre on Substance Use and Addiction, 2019)

1. Etikett sorgfältig lesen (für die THC- und CBD-Konzentration und die Gebrauchsanweisung)
 - Unerfahrene Konsument:innen sollten nicht mehr als 2,5 mg THC konsumieren und die Wirkung zunächst abwarten
2. Die Wirkung der Einnahme von Cannabis hält länger an als beim Inhalieren von Cannabis
 - Wirkung kann bis zu 12 Stunden anhalten, mit Restwirkung bis zu 24 Stunden
 - Unerfahrene Konsument:innen sollten Edibles an einem Ort verwenden, an dem Sie sich sicher und wohl fühlen in Begleitung von Freunden oder Familienmitgliedern, die Erfahrung im Umgang mit diesen Produkten haben
3. Die Wirkung der oralen Einnahme von Cannabis kann intensiver sein als die des Inhalierens
 - Leber wandelt THC bei oraler Einnahme in eine stärkere Form um
 - Deshalb sollten unerfahrene Konsument:innen nicht mehr als 2,5 mg THC konsumieren
4. Es braucht Zeit, bis die vollständige Wirkung einsetzt
 - Berausende Wirkung setzt frühestens nach etwa 30 Minuten ein und erreicht ihren Höhepunkt nach etwa 2-4 Stunden
 - Bei hoher Dosis kann Restwirkung bis zu 12-24 Stunden nach dem Konsum anhalten
5. Korrekte Lagerung der Edibles und Cannabisprodukte
 - Ordnungsgemäße Kennzeichnung und kindersichere Behälter außer Reich- und Sichtweite von Kindern und Haustieren verhindert eine unbeabsichtigte Einnahme
6. Kein Mischkonsum mit Alkohol oder anderen Substanzen
 - Der gleichzeitige Konsum von Cannabis mit Alkohol oder anderen Substanzen kann das Risiko einer Überintoxikation und Beeinträchtigung erheblich erhöhen
7. Regelmäßiger Cannabiskonsum kann die psychische Gesundheit beeinträchtigen
 - Täglicher oder fast täglicher Cannabiskonsum erhöht das Risiko einer Abhängigkeit und kann Angstzustände oder Depressionen hervorrufen oder verschlimmern

Quellen

- Barrus et al. (2016): Tasty THC: Promises and Challenges of Cannabis Edibles. Methods Rep RTI Press. 2016 Nov; 2016:10.3768/rtipress.2016.op.0035.1611. doi: 10.3768/rtipress.2016.op.0035.1611. PMID: 28127591; PMCID: PMC5260817.
- Canadian Centre on Substance Use and Addiction (2019): <https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-06/CCSA-7-Things-About-Edible-Cannabis-2019-en.pdf>
https://www.ccsa.ca/sites/default/files/2019-06/CCSA-Cannabis-Inhaling-Ingesting-Risks-Infographic-2019-en_1.pdf
- Drugcom (2011): <https://www.drugcom.de/news/nikotin-hat-hoehchstes-suchtpotenzial/>
- Godlaski (2012): Shiva, Lord of Bhong. Subst Use Misuse.;47(10):1067-72. doi: 10.3109/10826084.2012.684308. PMID: 22742944
- Grotenhermen (2003): Pharmacokinetics and pharmacodynamics of cannabinoids. Clin Pharmacokinet. 2003;42(4):327-60. doi: 10.2165/00003088-200342040-00003. PMID: 12648025.
- National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division (2017) ; Board on Population Health and Public Health Practice; Committee on the Health Effects of Marijuana: An Evidence Review and Research Agenda.
- Richards et al. (2017): Unintentional Cannabis Ingestion in Children: A Systematic Review. J Pediatr. 2017 Nov;190:142-152. doi: 10.1016/j.jpeds.2017.07.005. Epub 2017 Sep 6. PMID: 28888560.
- TK (2020): <https://www.tk.de/techniker/gesundheit-und-medizin/behandlungen-und-medizin/sucht/schaeden-rauchen-2015614?tkcm=ab>