

Félagsvísinda- og lagadeild

# Er réttlætanlegt að banna fólki að nýta CBD olíu sér til heilsubótar?

Ritgerð til BA gráðu í miðlun og almannatengslum

Nafn nemanda: Sigríður Haraldsdóttir

Leiðbeinandi: Sævar Ari Finnbogason

(Vorönn – 2021)



HÁSKÓLINN Á BIFRÖST  
BIFRÖST UNIVERSITY



---

Staðfesting á lokaverkefni til BA-gráðu í Miðlun og almannatengslum

Lokaverkefnið: Er réttlætanlegt að banna fólki að nýta CBD olíu sér til heilsubótar?

Eftir: Sigríði Haraldsdóttur, kt. 211164-5659

Verkefnið hefur verið metið samkvæmt reglum og kröfum Háskólans á Bifröst og hefur hlotið lokaeinkunnina \_\_\_\_\_

---

Háskólinn á Bifröst

---

Leiðbeinandi

---

Sviðsstjóri félagsvísindasviðs

# Er réttlætanlegt að banna fólki að nýta CBD olíu sér til heilsubótar?

Ritgerð til BA gráðu í miðlun og almannatengslum

Nafn nemanda: Sigríður Haraldsdóttir

Leiðbeinandi: Sævar Ari Finnbogason

(Vorönn – 2021)



HÁSKÓLINN Á BIFRÖST  
BIFRÖST UNIVERSITY

---

Vorönn 2021

Er réttlætanlegt að banna fólki að nýta CBD olíu sér til heilsubótar?

Lokaverkefni til B.A. gráðu í miðlun og almannatengslum

Leiðbeinandi: Sævar Ari Finnbogason

Höfundur: Sigríður Haraldsdóttir

© 2021 Sigríður Haraldsdóttir

Ritgerð þessa má ekki afrita nema með fengnu leyfi höfundar

Háskólinn á Bifröst 2021

---

## Úrdráttur

Í þessari ritgerð leitast ég við að svara rannsóknarspurningunni „, er réttlætanlegt að banna fólki að nýta CBD olíu sér til heilsubótar?“ Ræddar verða heimspekilegar kenningar sem tengjast frelsi og réttmæti þess að banna CBD olíu og fjallað um hampjurtina sem nytjaplöntu og leitað svara við því hvort hún er skaðlaus eða veldur hugbreytandi áhrifum. Einnig verður horft til þeirrar umfjöllunar um málefnið sem fram hefur farið á vettvangi stjórnmalanna.

Niðurstöðurnar eru þær að ekkert bendir til þess að neysla CBD olíu sé skaðleg heilsu fólks og ekki veldur það geðhrifum og þess vegna ætti ekkert að vera því til fyrirstöðu að leyfa CBD olíu sem fæðubótaefni. Ef við lítum á annað borð á íslenskt samfélag sem frjálslýnt lýðræðissamfélag þá má segja að það sé andstætt okkar gildum að banna CBD olíu og að í ljósi þess sem við vitum efnið sé það frelsskerðing byggð á geðþóttaákvörðun. Því ætti að fella úr gildi þær lagalegu hindranir sem eru í veginum fyrir notkun CBD olíu í heilsubótarskyni.

---

## **Abstract**

In this dissertation, I seek to answer the research question, "is it justified to ban people from using CBD oil for their health?" I approach this question from philosophical theories that relate to individual liberty and legitimacy of prohibiting the use of CBD oil. I examine research on properties of CBD and the political debate in Iceland about the issue.

The conclusion is that there are no indications that CBD oil is harmful to humans, nor does it have mind altering properties. Therefore there do not appear to be any grounds for preventing CBD oil from being available as a dietary supplement for public consumption. Since we can define Iceland as a liberal democratic society, it can be said that it is contrary to our values to ban CBD oil, and from what we know about CBD it is in fact an unjustified restriction of personal freedom.

---

## Formáli

Þessi ritgerð gildir til 14 ECTS eininga lokaverkefni sem unnið var á vorönn 2021 til B. A. gráðu í miðlun og almannatengslum við Háskólann á Bifröst. Vísað er í heimildir samkvæmt reglum skólans þar sem við á og leiðbeiningum um ritun lokaritgerða í grunnnámi við Háskólann á Bifröst fylgt eftir.

Verkefni þetta er mín hugarsmíð sem er unnið af mér og afrakstur eigin rannsóknar. Vísað er í heimildir samkvæmt reglum skólans varðandi tilvísanir og skráningu heimilda þegar stuðst var við verk annarra. Leiðbeinandi er Sævar Ari Finnbogason og vil ég þakka honum kærlega fyrir mjög góða leiðsögn.

Einnig vil ég koma á framfæri kærum þökkum til sammemenda minna og bústaðarféлага, þá sérstaklega Árna Jökuls Þorsteinssonar fyrir góða viðkyrningu og aðstoð.

---

Sigríður Haraldsdóttir



## Efnisyfirlit

<b>1</b>	<b><u>INNGANGUR.....</u></b>	<b><u>2</u></b>
1.1	MARKMIÐ RANNSÓKNAR OG HELSTU SPURNINGAR.....	3
1.2	MIKILVÆGI RANNSÓKNAR.....	3
1.3	UPPBYGGING RITGERÐAR .....	4
1.4	HUGSANLEGIR ANNMARKAR .....	4
<b>2</b>	<b><u>HVAÐ ER HAMPUR OG ER HANN HÆTTULEGUR? .....</u></b>	<b><u>5</u></b>
2.1	ÁGRIP AF SÖGUNNI.....	5
2.2	FJÖLHÆF NYTJAPLANTA .....	5
2.3	ER HAMPUR HUGBREYTANDI EÐA HÆTTULEGUR HEILSU FÓLKS?.....	6
2.4	WHO, 2017 .....	7
2.5	CBD SEM BÆTIEFNI.....	8
2.6	KLÍNÍSKAR RANNSÓKNIR Á GAGNSEMI CBD .....	9
2.7	CBD Í SAMANBURÐI VIÐ ÍSLENSK FÆÐUBÓTAREFNI Í LAUSASÖLU .....	10
2.8	MÖGULEGAR AUKAVERKANIR AF INNTÖKU CBD? .....	11
2.9	SAMANTEKT .....	12
<b>3</b>	<b><u>FRELSIÐ, SJÁLFSÁKVÖRÐUNARRÉTTUR OG CBD.....</u></b>	<b><u>13</u></b>
3.1	FRELSI (E. LIBERTY) OG LÝÐRÆÐI.....	13
3.2	ISAIAH BERLIN OG „TVÖ FRELSISHUGTÖK“ .....	14
3.2.1	NEIKVÆTT FRELSI .....	14
3.2.2	JÁKVÆTT FRELSI .....	15
3.3	JOHN STUART MILL OG FRELSISREGLAN .....	16
<b>4</b>	<b><u>UMRÆÐA, CBD OG LÝÐHEILSUSJÓNARMÍÐ .....</u></b>	<b><u>19</u></b>
4.1	GILDANDI REGLUR SEM VARÐA HAMP SEM FÆÐUBÓTAEFNI .....	19
4.2	ÞINGSÁLYKTUNARTILLAGA .....	20
4.3	UMSÖGN FRÁ EMBÆTTI LANDLÆKNIS .....	21
4.4	UMSÖGN HAMPFÉLAGSINS OG SAMTAKA SMÁFRAMLEIÐENDA MATVÆLA.....	22
4.5	UMSÖGN LYFJASTOFNUNAR VIÐ ÞINGSÁLYKTUNARTILLÖGU .....	23
4.6	RÆKTUN Á IÐNAÐARHAMPI.....	24
<b>5</b>	<b><u>NIÐURSTÖÐUR.....</u></b>	<b><u>25</u></b>
<b>6</b>	<b><u>LOKAORÐ.....</u></b>	<b><u>27</u></b>
	<b><u>HEIMILDASKRÁ.....</u></b>	<b><u>28</u></b>

# 1 Inngangur

Tvö ólík afbrigði eru til af jurtinni Cannabis Sativa. Annars vegar er það marijúana jurtin sem inniheldur tetra-hydrocannabinol (THC) og hefur hugbreytandi áhrif og hins vegar er það iðnaðarhampur sem inniheldur kannabidiol (CBD [hér eftir skammstafað CBD]) en hefur ekki hugbreytandi áhrif (Rupasinghe o.fl., 2020).

Undanfarin ár hefur umræðan um iðnaðarhamp og gagnsemi hans farið vaxandi sem gerði það að verkum að ég fór að afla mér frekari upplýsinga um hann. Rannsóknarspurningin er því: „Með hvaða rökum er réttlætanlegt að banna fólki að nýta CBD olíu sér til heilsubótar?“ Í verkefninu verður leitast við að fremsta megni að svara þeirri spurningu skilmerkilega og velta upp ýmsum hliðum málsins og finna rökin sem liggja á bakvið það að banna CBD olíu.

Áhugi minn á viðfangsefninu vaknaði á námskeiðinu „Framtíðarsamfélagið og fjórða iðnbyltingin“ sem ég tók í námi mínu við Háskólann á Bifröst en þar vann ég verkefni um vandamál eða áskaranir í samtímanum sem áriðandi væri að leysa.

Hampjurtin eða iðnaðarhampur, eins og hann er oftast kallaður hér á landi, er talin ein af fjölhæfustu nytjaplöntum í heiminum. Trefjarnar úr henni eru taldar með þeim sterkari sem finnast en einnig hafa fræin verið eftirsótt sem fæða, sem og olían úr þeim til neyslu. Einnig eru snyrtivörur með hampfræolíu í eru seldar í verslunum víðs vegar um landið. Nokkrir bændur hér á Íslandi hafa fengið styrk frá Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytinu til ræktunar á iðnaðarhampi og tilrauna til ýmis konar framleiðslu úr honum. Hampjurtin inniheldur efnið CBD sem ekki er talið hugbreytandi efni og er því talið skaðlaust. Lauf og blóm hampjurtarinnar eru rík af CBD og hefur víða um heim verið framleidd olía sem hefur verið vinsæl sem fæðubótarefni<sup>1</sup>. Víða annarsstaðar í heiminum er CBD flokkað sem fæðubótarefni en á Íslandi fellur það undir lyfjalög og því ekki leyft í almennri notkun í heilsubótarskyni. Þótti mér ástæða til að skoða nánar hvers vegna svo er. Meðal þess sem ég mun kanna er hvort eitthvað bendi til þess að efnið sé skaðlegt og í því ljósi hvort, og þá hversu langt réttlætanlegt sé að stjórnvöld gangi í því að takmarka aðgengi almennings að CBD til inntöku í heilsubótarskyni.

---

<sup>1</sup> Fæðubótarefni er matvara sem er ætluð sem viðbót við venjulegt fæði og inniheldur mikið magn af næringarefnum. Markaðsett í litlum skömmtum sem eru í föstu eða fljótandi formi og ætlað er til inntöku (Mast.is, e.d.).

---

## 1.1 Markmið rannsóknar og helstu spurningar

Markmið rannsóknarinnar er að skoða hvaða rök liggja á bakvið það að banna CBD olíu á Íslandi. En fyrsta skrefið í því er að svara því hvort efnið er hugbreytandi eða skaðlegt eða hvort það er rétt sem haldið hefur verið fram að það sé skaðlaust og geti m.a. aukið lífsgæði fólks með sjúkdóma tengdum miðtaugakerfinu. Í kjölfarið vakna annars vegar upp spurningar um frelsi einstaklinga og sjálfsákvörðunarrétt þeirra annarsvegar og hins vegar hver er þá réttur samfélagsins til að skerða þennan rétt einstaklingsins.

Nýja þekkingu og kenningar ber alltaf að skoða og ræða um en ekki að þegja í hel af því að valdhafar eru á annarri skoðun. Með því að koma í veg fyrir frekari rannsókn og umræðu er í sjálfu sér skaðlegt því þá gætum við misst af góðum hugmyndum og fleiru sem er gott fyrir samfélagið af því að þröngsýnir valdhafar þora ekki að fylgja því eftir af hræðslu við að þurfa að kyngja eigin fordómum. Skoðana- og tjáningarfrelsið er verðmætt og best er að sem flestar skoðanir komi fram svo vitrænar umræður geti átt sér stað. Þröngsýni og einstrengingsháttur leiðir aldrei til góðs en getur hins vegar orðið til þess að góðar hugmyndir falla í valinn og líta aldrei dagsins ljós (Mill, 1856/2009, bls. 79-80).

Rannsóknarspurningin sem sett er fram er eftirfarandi:

*Er réttlætjanlegt að banna fólki að nýta CBD olíu sér til heilsubótar?*

## 1.2 Mikilvægi rannsóknar

Rannsakandi veit ekki til þess að sambærileg rannsókn hafi verið gerð hér á landi áður og hún er því að mati höfundar mikilvægt innlegg í umræðuna um þetta málefni.

Skýrar og góðar niðurstöður gætu hugsanlega nýst þeim aðilum er hafa hag af því á einn eða annan hátt að CBD verði leyft hér á landi og eru að vinna í því að það gerist. Einnig gætu niðurstöður rannsóknar leitt í ljós annmarka er tengist þeirri baráttu og þá hugsanlegar úrlausnir á þeim málum. Skýrar og góðar niðurstöður, hverjar sem þær eru geta eingöngu orðið til góðs

---

### 1.3 Uppbygging ritgerðar

Í kafla tvö beini ég athyglinni að því sem vitað er um CBD og hvort það er skaðlegt, og ef svo er, hversu skaðlegt og set í samhengi við önnur náttúruleg efni til inntöku sem seld eru í lausasölu á Íslandi í heilsubótarskyni, eða einu orði fæðubótaefni. Einnig er skoðað hvað CBD er í raun og veru og þá ekki síst frá lýðheilsusjónarmiði. Þar notast ég við fræðilegt efni um hampjurtina.

Því næst, í kafla 3, beini ég athyglinni að hugmyndum um frelsi og sjálfsákvörðunarrétt fólks. Sú umfjöllun miðar að því að draga fram helstu stjórn málaheimspekilegu spurningar sem snúa að því hversu langt stjórnvöld í Lýðræðissamfélagi ættu að leyfa sér að ganga í að banna notkun þessa efnis.

Í Umræðukaflanum, kafla 4 greini ég frá þingsályktunartillögu er sett var fram í október 2019, um CBD í almennri sölu, umsagnir við tillögunni og hvar málið er statt á Alþingi. Einnig verður horft til þeirrar umfjöllunar um málefnið sem fram hefur farið á vettvangi stjórn mála

Í kafla 5, Niðurstöðukaflanum dreg ég svo ályktanir af því sem fram er komið um CBD olúna og hvort og þá hversu langt stjórnvöld ættu að ganga í að banna eða leyfa hana sem fæðubótaefni.

### 1.4 Hugsanlegir annmarkar

Víða hafa rannsóknir hafa verið gerðar á hampjurtinni sem benda til þess að afurðir hennar geti reynst hættulausar, heilsusamlegar og gagnast gegn ýmsum kvillum. Höfundur hefur byggir á fyrirliggjandi rannsóknum, fræðigreinum og úttektum traustra aðila á borð við Alþjóða heilbrigðisstofnunina. Mikill áhugi er á áhrifum CBD og því enn er þó verið að rannsaka margt sem tengist hampjurtinni og ekki hægt að útiloka að þær rannsóknir gætu síðar leitt eitthvað í sem kynni að hafa áhrif á niðurstöður þessarar rannsóknar.

Rannsakandi hefur engra hagsmuna að gæta í sambandi við rannsókn þessa og leggur sig fram um að gæta hlutleysis í hvívetna.

---

## 2 Hvað er hampur og er hann hættulegur?

Í þessum kafla verður fjallað um kannabidiol (CBD) og skaðsemi / skaðleysi þess og reynt að setja það í samhengi við önnur sambærileg efni. Fjallað verður um hvað kannabidiol er í raun og veru fyrst og fremst út frá lýðheilsusjónarmiði.

### 2.1 Ágrip af sögunni

Hampjurtin er talin vera ein fjölhæfasta planta jarðar og hefur fylgt mannum frá örófi alda og er talin vera ein elsta planta jarðar sem hefur verið ræktuð sem nytjaplanta. Voru þá fræ plöntunnar notuð mikið í fæðu sökum mikils næringargildis en einnig var hún notuð til lækninga við hinum ýmsu kvillum (Rupasinghe o.fl., 2020).

Í Kína var farið að rækta hampjurtina 2700 árum f.Kr. en þar var lækningarmáttur plöntunnar fyrst uppgötvaður. Eftir það var jurtin ræktuð víðar í Asíu og barst þaðan til Evrópu fyrir u.þ.b. 2000 árum. Endingargóðar trefjar voru unnar úr hampjurtinni og notaðar í fatnað, segl og pappír og má geta þess að fyrstu eintök biblíunnar voru úr hamppappír (Ranalli, Venturi, 2004).

Ýmsir austrænir og asískir menningarheimar héldu skrár um framleiðslu og notkun á iðnaðarhampi og þróðu með sér þekkingu á jurtinni og notkunarmöguleikum hennar. En þegar kannabisplantan var bönnuð í flestum löndum, þá var einnig iðnaðarhampjurtin bönnuð sökum þess hve lík þessi tvö afbrigði eru í útliti. Þar með hvarf sú gríðarlega þekking á plöntunni sem hafði áunnist í gegnum aldirnar. Undanfarna tvo áratugi hafa flest lönd lögleitt framleiðslu á iðnaðarhampi og í kjölfarið hafa aukist rannsóknir á heilsufarslegum ávinningi af hampi og hampafurðum (Rupasinghe o.fl., 2020).

### 2.2 Fjölhæf nytjaplanta

Hampjurtin er ein fjölhæfasta nytjajurt á jörðinni. Úr stilkunum er hægt að vinna trefjar sem eru með þeim öflugustu í heimi, pappír, reipi og einangrun í hús svo eitthvað sé nefnt. Hampfræin má flokka undir ofurfæðu því þau innihalda mörg bætiefni sem eru mannlíkamanum nauðsynleg og CBD í snefilmagni. Laufin á hamplöntunni og blómin innihalda hins vegar ríkulegt magn af kannabidiol (CBD) og eru einnig rík af andoxunarefnum. Innihald THC í þeim er hins vegar svo lítið að það mælist mest 0,3% og er yfirleitt minna en það. Framleidd eru fæðubótarefni, olíur og hylki til inntöku og smyrslu sem innihalda CBD sem verkjastillandi, streitulosandi og hjálp við

---

svefnvandamálum meðal annars. Einnig eru framleidd lyf sem innihalda CBD og hafa gefist vel við flogaveiki, þunglyndi, við fíkniefnameðferð og bólgueyðandi (Bauer o.fl. 2019).

Kannabisplantan framleiðir yfir 140 efnasambönd. Í mannlíkamanum er taugastýringakerfi/endocannabiod kerfi (ECS) og er samsafn kannabíóða sem mannlíkaminn framleiðir. Það gegnir stóru hlutverki í starfsemi miðtaugakerfisins og hafa mörg þessi efnasambönd í kannabisplöntunni bein áhrif á taugastýringakerfið. Þetta taugastýringakerfi samanstendur af taugafrumuviðtökum og eru stærstu og algengustu viðtakarnir CB1 og CB2 (Curran o.fl., 2019). CB1 viðtakarnir eru staðsettir víða í miðtaugakerfi og þá í heilaberki og litla heila. CB2 viðtakarnir eru hins vegar á lægri stigum miðtaugakerfis og þá til dæmis í frumum í æðum og örfrumumyndun. THC hefur bein áhrif á CB1 viðtakann en CBD hefur ekki bein áhrif á hann og er ástæðan sú að CBD hefur ekki hugbreytandi áhrif en hins vegar hefur THC hugbreytandi áhrif og hefur þess vegna bein áhrif á CB1 viðtakann (Mackie, Lu, 2016).

### **2.3 Er hampur hugbreytandi eða hættulegur heilsu fólks?**

Mörg afbrigði eru til af cannabis jurt en það sem er hvað þekktast eru afbrigði frá Cannabis Sativa, annars vegar iðnaðarhampur sem inniheldur mikið magn CBD og hins vegar marijuana jurtin sem inniheldur THC .

Það er fyrst og fremst magn hins hugbreytandi efnis THC í plöntunum sem greinir hampjurtina og marijúanajurtina í sundur og orsakast það af því að þær eru mismunandi uppbyggðar. Í marijúanajurtinni getur magn THC farið alveg upp í 10% en í hampjurtinni er það mest 0,3% og oft minna en það (Datwyler, Weiblen, 2006). Hampfræ eru mjög næringarrík og má nefna helstu innihaldsefni sem eru auðmeltanleg prótein (20-25%), fiturík (25-35%), fjölómattaðar fitusýrur og kolvetni (20-30%) ásamt því að vera mjög trefjarík. Hampfræ-prótein hentar mjög vel til manneldis þar sem það er hágæða prótein og er ríkt af nauðsynlegum aminosýrum ásamt því að innihalda fjölómattaðar fitusýrur, omega-3 og omega-6 fitusýrur sem eru líkamanum nauðsynlegar. Ráðlagður dagskammtur af næringu segir til um að 15-20% af daglegri neyslu hitaæininga skuli innihalda fitu, þar af skuli þriðjungur þeirrar fitu vera nauðsynlegar fitusýrur. Þrjár matskeiðar af hampfræolífu innihalda þann dagsskammt af fitusýrunum góðu. Þar sem hlutfall af omega-3 og omega-6 fitusýrum

---

er 3:1 sem er æskilegt hlutfall og talið vera best fyrir mannlíkamann, getur það haft góð áhrif á hjarta- og æðasjúkdóma, dregið úr beinþynningu og haft góð áhrif á exemsjúkdóma (Rupasinghe o.fl., 2020).

Öll afbrigði af iðnaðarhampi innihalda THC, CBD og önnur kannabínóíð, þó að í sumum tegundum sé það í mjög litlu magni og jafnvel ekki greinanlegt. Iðnaðarhampur ræktaður á norðlægum breiddargráðum hefur mælst með sérlega mikið CBD innihald en lítið THC innihald að hámarki 0,3. Hægt er að greina CBD í tiltölulega litlu magni af hampfræolú. Þetta orsakast af því að framleiðsla og geymsla CBD og THC eru í kirtilbyggingum plöntunnar. Fjölbreytt greinanlegt CBD stafar fyrst og fremst af magni trjákvöða sem fræhúðin geymir við vinnslu, svo og mismunandi afbrigðum hampjurtarinnar sem og ræktunarskilyrðum þeirra. CBD er álitid geta haft mjög góð áhrif á heilsufar manna, jafnvel í snefilmagni. Undanfarin ár hefur áhugi á CBD farið vaxandi meðal annars vegna möguleika í lækningaskyni hvað varðar sjúkdóma eins og flogaveiki, kvíða, geðrof, taugasjúkdóma sem og sjúkdóma sem tengjast miðtaugakerfinu hampafurðum (Rupasinghe o.fl., 2020).

#### **2.4 WHO, 2017**

Í skýrslu sem Alþjóðaheilbrigðisstofnunin sendi frá sér í nóvember 2017 og unnin var af nefnd sérfræðinga, kemur fram að í CBD (kannabidiol) eru engin hugbreytandi efni og að það er ekki vanabindandi. Tilraunir voru gerðar með það að leiðarljósi að kanna hvort möguleiki væri að misnota CBD sem hugbreytandi lyf, en ekkert kom fram sem bendi til þess að það væri möguleiki. Rannsóknir voru gerðar á dýrum þar sem ekki tókst að láta CBD koma í stað THC sem hugbreytandi efnis. Einnig sé ekkert sem bendi til þess að CBD orsaki lýðheilsuvandamál af einhverjum toga. Öryggissnið CBD og almennt þol fyrir því er gott (World Health Organization [WHO], 2017).

Hins vegar eru einkenni áhrifa THC á menn meðal annars skert hugræn frammistaða, aukinn hjartsláttur og munnþurrkur. Klínískar rannsóknir hafa sýnt að stórir skammtar af CBD ná ekki að framkalla neitt af þeim áhrifum sem THC hefur á menn. Í einni rannsókn sem vitnað er í í skýrslu WHO fengu heilbrigðir sjálfboðaliðar 200 mg af CBD til inntöku og var ekki hægt að merkja neina skerðingu á líkamlegu né andlegu atferli hjá þeim (World Health Organization [WHO], 2017).

Fleiri rannsóknir hafa verið gerðar þar sem sjálfboðaliðum voru gefnir stórir skammtar af CBD og var ekki hægt að merkja nein áhrif í líkingu við áhrif af THC.

---

Má af þessu merkja að mjög ólíklegt er að hægt sé að sýna fram á að neysla á CBD í einhverju magni nái að framkalla merkjandi áhrif eins og THC kallar fram. WHO bendir á að fleiri rannsóknir hafa verið gerðar sem hafa sýnt að CBD eitt og sér hefur hvorki hugbreytandi áhrif, áhrif á hjarta- og æðakerfið eða önnur geðlæg áhrif meðan THC olli auknum hjartslætti og hugbreytingum. Rannsóknirnar sýndu að CBD virkaði eins og lyfleysa þegar verið var rannsaka áhrif á þess á hjarta- og æðakerfið og geðvirkni (WHO, 2017)

Nefnd sérfræðinga um vímuefnaneyslu (ECDD) á vegum Alþjóðaheilbrigðis-  
málastofnunarinnar (WHO) kom saman 4. – 7. júní 2018 á þingi sem boðað var til sérstaklega til að meta skaðleg áhrif kannabisefna á lýðheilsu en einnig til að meta lækningagildi þeirra og efna sem tengjast þeim. Það var í fyrsta skipti sem WHO ECDD kom saman með það fyrir augum að fara yfir núverandi áætlum um Alþjóða vímuefnasamninginn frá 1961-1971 en sá samningur setur reglur um efni sem falla undir hann en takmarkar einnig alþjóðlega framleiðslu og viðskipti með slík efni. Kannabisefni falla undir ströngustu kröfur um alþjóðlegt eftirlit og eru þar í sama flokki og fentanyl og heróín. ECDD endurskoðaði einnig á mjög gagnrýninn hátt þær greinar sem fjalla um hreint kannabidiol (CBD) sem hefur til að mynda verið notað við að meðhöndla flogaveiki hjá börnum. ECDD mælir með því að efnablöndur með hreinu CBD séu ekki settar undir alþjóðlegt lyfjæftirlit þar sem það er ekki vanabindandi, veldur ekki geðhrifum eða býður upp á möguleika á misnotkun á einn eða annan hátt (WHO, 2018).

## 2.5 CBD sem bætiefni

Þar sem hampfræaolía er mjög rík af omega-3 og omega-6 fjölómettuðum fitusýrum þykir hún gagnleg við húðsjúkdómum. Rannsókn sem gerð var á fólki með exemsjúkdóma sem tók reglulega inn hampfræolú fóru exemeinkenni minnkandi eins og húðþurrkur og kláði, húðbólgur fóru minnkandi og fólk þurfti síður á lyfjum að halda við þeim (Callaway o.fl., 2005). Það sýnir að meðferð með CBD olíu getur verið góð lausn við því.

Munurinn á hampfræolú og CBD olíu er sá að hampfræolían er framleidd úr fræjum hampjurtarinnar en CBD olían er framleidd úr blómum og laufum hennar (sjá nánar í kafla 1.1 Fjölhæf nytjaplanta).



---

Í klínískum rannsóknum hefur verið sýnt fram á að óblandað CBD úr hampjurt hafi kvíðastillandi áhrif á ýmis konar kvíðaraskanir og má þar nefna áfallastreituröskun og þunglyndi en einnig hefur það gefist vel hjá eiturfjafíklum í meðferð. CBD hefur reynst vel við meðhöndlun á kvíðatengdum einkennum hjá sjúklingum með áfallastreituröskun án þess þó að hafa aukaverkanir í för með sér. CBD sem gefið var edrú heróínfíklum sló á fíknina og kvíðann og hafði áhrif í allt að viku eftir að síðasti skammturinn var gefinn þeim (Rupasinghe o.fl., 2020).

Vitundarvakning virðist eiga sér stað í samfélaginu um hvernig samsetning mataræðis er best og getur á sem áhrifaríkastan hátt spornað við hvers kyns heilsubresti en skapað almenna vellíðan og góða heilsu í leiðinni. Hinar ýmsu jurtaolíur hafa þar af leiðandi orðið vinsælar, ekki aðeins í matargerð heldur líka í næringarskyni og til lækninga. Hampolían er rík af næringarefnum og þar með andoxunarefnum og hefur hún verið að ryðja sér til rúms í snyrtivöruíðnaðinum.

Undanfarna tvo áratugi hefur heilsufarslegur ávinningur af notkun hampolíu verið að koma í ljós og þyrfti að rannsaka heilsufarslegan ávinning af hampolíu frekar því eftirspurn eftir hampafurðum fer vaxandi í heiminum og þá ekki síst hvað snertir heilsusamlegt mataræði (Rupasinghe o.fl., 2020).

## **2.6 Klínískar rannsóknir á gagnsemi CBD**

Þar sem að öryggisnið CBD er gott og það veldur ekki geðhrifum, ólíkt THC, þá þykir það mjög áhugavert sem lyf og hefur sýnt jákvæð áhrif á sjúkdóma eins og MS, bólgu- og taugahrönnunarsjúkdóma, flogaveiki, liðagigt, geðklofa og krabbamein (Abate o.fl., 2017).

Klínískar III stigs rannsóknir hafa staðið yfir á lyfi að nafni Epidiolex sem inniheldur CBD og er ætlað við flogaveiki. Hafa þær rannsóknir reynst árangursríkar. Í einni rannsókn var flogaveikisjúklingum skipt í tvo hópa þar sem annar fékk CBD en hinn fékk lyfleysu auk venjubundinna lyfja í næstum fjóra og hálfan mánuð og var farið að draga verulega úr áhrifum venjubundnu lyfjanna þegar rannsóknirnar byrjuðu. Í CBD hópnum þoldu allir lyfjagjafirnar mjög vel, sýndu engar aukaverkanir eða einkenni eitrunaráhrifa. Flogaköst hjá nokkrum minnkuðu og hjá öðrum var að hluta til sjáanlegur bati. Í lyfleysuhópnum voru engar framfarir, sjúklingarnir stóðu í stað utan einn sem sýndi smávægilegar framfarir (WHO, 2017).

---

Lyfið sativex er eina lyfið hér á landi sem innheldur CBD og THC og kemur í formi munnúða. Það er lyfseðilsskytt og er gefið sjúklingum með heila- og mænusigg til að bæta síspennu í vöðvum (Lyfja, e.d.). Í sativex eru jöfn hlutföll af THC og CBD, 1:1 og þar virkar CBD sem mótvægi við hugbreytandi eiginleika THC í lyfinu án þess þó að skerða eiginleika THC til vöðvaslökunar (Boggs o.fl., 2018).

## 2.7 CBD í samanburði við íslensk fæðubótarefni í lausasölu

Íslenskt fyrirtækið SagaNatura heldur úti vörumerkinu KeyNatura. Undir því vörumerki eru framleidd fæðubótarefni og þeirra á meðal eru SagaMemo og SagaPro. SagaMemo er framleitt í þeim tilgangi að viðhalda góðu minni. Helstu efnin í því eru Hvannarótarfræ, Blágresi, Ginkgo Biloba og Bacopa Monnieri. Bacopa Monnieri á að hjálpa til við að bæta minni hjá heilbrigðum einstaklingum. Ginkgo Biloba er ríkt af andoxunarefnum, það bætir blóðflæði til heilans og hefur löngum verið notað til að viðhalda eðlilegri heilastarfsemi (KeyNatura, e.d.). Það er æðavíkkandi og örvar blóðrennsli. Það hefur í gegnum aldirnar verið notað við hvers kyns æðasjúkdómum og ná áhrifin einnig til bláæða og er hægt að nota það við sjúkdómum eins og æðahnútum og gyllinæð (Arnbjörg Linda Jóhannsdóttir, 1992).

Íslensk tilraunastofa gerði rannsóknir með blöndu á ætíhvönn og blágresi og tókst að sýna fram á að blanda af þessum jurtum í ákveðnum hlutföllum hafði hamlandi áhrif á ensím sem kallast Asetýlkólínesterasi. Taugaboðefni sem heitir Asetýlkólín hefur meðal annars áhrif á nám og minni en ensímið asetýlkólínesterasi brýtur niður þetta taugaboðefni og gefa þessar rannsóknir vísbendingu um að þessi jurtablanda geti hjálpað til við minnisleysi (Sigmundur Guðbjarnarson, Steinþór Sigurðsson, 2007). Mörg lyf sem gefin eru við Alzheimer sjúkdómnum hafa hamlandi áhrif á virkni asetýlkólínesterasa í þeim tilgangi að auka virkni Asetýlkólíns (Lyfja, e.d.).

SagaPro er einnig fæðubótarefni frá KeyNatura er framleitt í þeim tilgangi að draga úr tíðni þvagláta og fækka salernisferðum, einkum og sér í lagi að nóttu til því tíð þvaglát valda gjarnan truflun á nætursvefni. SagaPro er klínískt rannsakað og er unnið úr hvannalaufum. Það kemur sér vel fyrir konur og karla með ofvirka þvagblöðru og karla með stækkaðan blöðruhálskirtil. Ætíhvönnin sem bæði þessi fæðubótarefni eru unnin úr er búin að vera þekkt lækningajurt í gegnum aldirnar og eru um það bil 60 afbrigði af hvönn sem vaxa villt víða um heim. Hún vex villt um allt landið og sést oft við læki og árbakka. Rótin, blöðin og fræin hafa verið nýtt af henni hér á Íslandi í gegnum aldirnar, bæði til matar og lækninga og hér áður fyrr var hún gjarnan ræktuð heima við

---

bæi. Hún hefur verið notuð sem lækningajurt við hvers konar öndunarfærasjúkdómum, meltingartregðu, ristilkrampa, vindgangi, hún þykir virka vel við æðakölkun og eykur blóðflæði til útlíma. Hún virkar vel á tíð þvaglát og blöðrubólgu, vinnur gegn góðkynja stækkun blöðruhálskirtils og hefur verið notuð við gigtarbólgum bæði inn- og útvortis (Anna Rósa Róbertsdóttir, 2011). Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar á ætíhvönn og rannsóknir á ilmkjarnaolíu úr rótum hafa sýnt fram á að hún hefur flogastillandi eiginleika (Jain o.fl. 2010). Fleiri íslenskar rannsóknir hafa einnig verið gerðar og einkum þá á ilmkjarnaolíu og tinktúru úr fræjum og útdrátt úr blöðum ætíhvannar sem leiddi í ljós hamlandi áhrif á vöxt krabbameinsfrumna (Sigmundur Guðbjarnarson o.fl., 2005., Sigmundur Guðbjarnarson o.fl., 2014).

Á vefsíðu Lyfju má sjá bæði þessi efni flokkuð sem fæðubótarefni (Lyfja, e.d.).

Þegar leitað var heimilda um rannsóknir á ætíhvönn og blágresi kom í ljós að þessar tvær jurtir hafa ekki verið mikið rannsakaðar en samt eru afurðir þeirra seldar sem fæðubótarefni í lausasölu og taldar skaðlausar. Ekki ætla ég að draga í efa gagnsemi þeirra. Hins vegar bendir ýmislegt til þess að þær séu töluvert minna rannsakaðar en CBD sem eins og hér hefur komið fram hefur verið töluvert rannsakað um allan heim og talið sannað sannað að er skaðlaust.

## **2.8 Mögulegar aukaverkanir af inntöku CBD?**

Við val á fæðubótarefni er nauðsynlegt að skoða næringarinnihald og vega og meta vel hvort það sé í rauninni til bóta. Þá ber að athuga hvort það geti valdið skaða á einhvern hátt.

Rannsóknir hafa verið gerðar í þeim tilgangi að ganga úr skugga um hvort CBD geti mögulega valdið lifrarskemmdum eða öðrum aukaverkunum.

Í Arkansas háskóla var rannsókn gerð af vísindamönnum þar sem músunum var gefið CBD í ákveðinn tíma. Niðurstaðan var sú að stækkun á lifur og lifrarskemmdir urðu í músunum. Tekið var fram að skammtastærðin hefði í raun verið mun stærri en það sem venjulegur maður mynd nota. Þó að líffræðilegur munur sé á milli manna og músa, þá leiðir maður hugann samt að því hvaða áhrif þetta mögulega gæti haft á menn (Ewing o.fl., 2019).

Hópur af vísindamönnum gerði rannsókn á áhrif CBD á Dravet heilkenni, en það er flogaveiki sem greinist hjá börnum og einkennist af flogaköstum og hefur háa dánartíðni. Rannsóknin sýndi að í sjúklingum sem fengu CBD minnkuðu krampflogin til muna. Hins vegar fengu sjúklingar aukaverkanir af CBD eins og hækkun á

---

lifrarensímum, svefndrunga, lystarleysi og niðurgang. Ekki var hægt að útiloka eða staðfesta að hugsanleg milliverkun milli CBD og annara flogaveikilyfja hafi orsakað aukaverkanir eða önnur áhrif (Cross o.fl., 2017). Þar sem að ekki var hægt að staðfesta með óyggjandi hætti að aukaverkanir orsökuðust eingöngu af CBD er þörf fyrir frekar rannsóknir á því sviði þar, því eins og áður sagði hefur CBD þótt gagnast flogaveikisjúklingum í einhverju tilfellum..

## **2.9 Samantekt**

CBD er allmikið rannsakað efni. Rannsóknir hafa sýnt að það lofar góðu í baráttu við ýmsa sjúkdóma eða í getur milda einkenni þeirra og að efnið hefur ekki hugbreytandi áhrif. Rannsakandi hefur ekki fundið rannsóknir sem staðfesta að notkun efnisins í eðlilegu magni hafi skaðleg heilsufarsáhrif hjá fólki almennt. Vísbendingar er um mögulegar aukaverkanir hjá börnum með Dravet heilkenni á borð við lifrarskemmdir við ofskömmtun og að lystarleysi og niðurgangur hafi gert vart við sig hjá sjúklingum sem eru að taka önnur lyf. Frekari rannsókna á CBD er þörf til að staðfesta með óyggjandi hætti möguleg heilsuþótaráhrif, sem og mögulegar aukaverkanir sem gætu tengst samverkun við tiltekin lyf.

### 3 Frelsið, sjálfsákvörðunarréttur og CBD

Í Vestrænum lýðræðisríkjum er almennt litið svo á að stjórnvöld þurfi að hafa góð rök byggð á almannahagsmunum til að hlutast til um frelsi fólks til athafna sem varða aðeins það sjálft eða skaða ekki aðra með beinum hætti.

Í stjórnarskrá okkar Íslendinga, líkt og í stjórnarskrám flestra Vestrænna lýðræðisríkja eru ákvæði sem miða að því að standa vörð um sjálfsákvörðunarrétt einstaklinga. Í greinum 63 – 74 sem eru svokölluð mannréttindaákvæði má finna það sem lúta að sjálfsákvörðunarréttinum eins og til dæmis trúfrelsi þar sem fólki er frjálst að trúá á það sem það vill eða standa utan trúfélaga. Svo framarlega sem fólk dvelur löglega í landinu þá má það ráða hvar það á heima, fólk á rétt á að njóta einkalífs, heimilis og fjölskyldu og öllum er frjálst að stunda þá vinnu sem þeir kjósa. Eitt er það ákvæðið sem er mjög dýrmætt og ekki allar þjóðir í heiminum geta státað af en það er skoðana- og tjáningarfrelsið; það er að öllum þjóðfélagsþegnum skuli vera frjálst að hafa sínar skoðanir og sínar sannfæringar (Stjórnarskrá lýðveldisins Íslands 33/1944 með áorðnum breytingum 97/1995). Rannsóknarspurning þessarar ritgerðar snýr einmitt að því hversu langt ríkisvaldið eigi eða megi ganga í því að hefta frelsi einstaklinga til þess að nýta sér algenga náttúruafurð í heilsubótarskyni. Í þessum kafla er því ætlunin að kafa dýpra í þau gildi og hugmyndir sem búa að baki þessara stjórnarskrárbundnu réttinda.

#### 3.1 Frelsi (e. liberty) og lýðræði

Frá því í upplýsingunni hefur verið litið svo á að eitt meginhlutverk stjórnarskráa í lýðræðisríkjum sé að verja einstaklingsfrelsið með því að fjalla um réttindi og skyldur einstaklinga og setja því mörk hversu langt löggjafinn má ganga í því að hefta frelsi einstaklinganna. Þetta má bersýnilega sjá í samfélagssáttmálakeningum Locke (1689) og Rousseau (1762).

Í *Ritgerð um ríkisvald* færir Locke (Locke, 1689), sem oft hefur verið nefndur faðir frjálslýndisins, rök gegn guðlegum rétti konunga til þess að ríkja yfir fólki. Í ritinu sem var svar við skrifum prestsins Robert Filmer bendir Locke á að allir menn séu skapaðir jafnir af Guði í hans mynd og eigi því sama rétt til *lífs, frelslis og eigna*, eða eins og það er orðað á frummálinu, *Life, Liberty and Estate*. Af þessu leiðir að ekki er hægt að færa rök fyrir rétti konunga og niðurstaðan er samfélagssáttmáli um lýðræðislegt stjórnarfar til þess að tryggja þessi grundvallarfrelsisréttindi (Locke, 1689). Þannig er lýðræðislegt ríkisvald samkvæmt Locke ekki tæki til þess að draga úr frelsi einstaklinga heldur til

---

Þess að treysta það í sessi, að því gefnu að það gangi ekki á grundvallarréttindi fólks. Áhrif Locke eru greinileg í sjálfstæðisyfirlýsingu Bandaríkjanna frá árinu 1776 sem hefst á yfirlýsingu um að grundvöllur hennar sé að allir menn eigin jafnan og óskoraðan rétt til lífs, frelsis og sækjast eftir hamingju, á frummálinu „Life, Liberty and the Pursuit of Happiness“ (USHistory.org, 1776). Áhrif hugmynda Lockes eru þó ekki síður í gegnum hugsuði eins og Montesquieu (1758) höfund Anda laganna sem setti fram hugmyndir um þrískiptingu ríkisvaldsins til þess að tryggja stjórnarskrárbundið lýðræðislegt stjórnskipulag sem var ætlað að verja borgarana gegn ofríki stjórnvalda og réttarríkið (Waldron, 2020). Óhætt er að segja að fá rit ef nokkur hafi haft eins mikil áhrif á móttun lýðræðisins og Anda laganna, sem byggir á hinum frjálslyndu hugmyndum upplýsingarinnar um frelsi og sjálfræði sem má að stórum hluta rekja má til Lockes.

En það er heldur ekki hægt að ekki hægt að líta framhjá því að frelsishugmyndir Rousseau og lýðveldishyggjunnar (Republicanism) hafa einnig átt stóran þátt í móttun Vestrænnar hugsunar, en algengt er nú til dags að að stuðst sé við greiningu Isaiah Berlin (1969) til þess að draga fram megináherslumuninn á þessum hugmyndum.

## **3.2 Isaiah Berlin og „Tvö Frelsishugtök“**

Isaiah Berlin var breskur heimspekingur, hugmyndasagnfræðingur, kennari og stjórnmalasiðfræðingur sem skrifaði mjög þekktu grein þar sem hann útskýrir hugtakið „frelsi.“ Í greininni: „Two Concepts of Liberty“ útskýrir hann kenningar sínar um frelsishugtökin jákvætt frelsi og neikvætt frelsi á mjög áhrifaríkan hátt (Cherniss og Hardy, 2020).

### **3.2.1 Neikvætt frelsi**

Neikvætt frelsi felst í því að vera laus undan takmörkunum og þvingunum. Pólítískt frelsi<sup>2</sup> er í raun það athafnafrelsi sem fólk hefur án utanaðkomandi afskipta eða hindrana. Ef aðrir standa í vegi fyrir því að einstaklingar geti aðhafst eitthvað sem þeir vilja og gætu annars gert er um frelsishindrun að ræða og hægt að tala um að frelsi viðkomandi hafi verið skert. Slík takmörkun á frelsi manna til að aðhafast er þó

---

<sup>2</sup> Berlin (1969) bendir í grein sinni á að hugtökin ensku hugtökin Liberty og Freedom séu almennt álitin samheiti og notuð til að lýsa sömu hlutunum og hann geri sjálfur ekki athugasemdir við það. Þó virðist nokkuð algengara að hugtakið Liberty sé notað þegar átt er við pólítísk frelsi eða réttindi.

---

réttlætánleg þegar mikilvægir hagsmunir eru í húfi á borð við að koma í veg fyrir að öðrum sé valdið skaða. Það er hinsvegar talsverður munur á að annars vegar skorta getu til einhvers og að vera ófrjáls. Þó að mig skorti vilja, skilning eða kunnáttu til einhvers er ég ekki ófrjáls þar sem aðrir einstaklingar eða stofnanir hafa ekki hindrað mig í að aðhafast heldur skortir mig getuna til þess. Þannig er ég ófrjáls er þegar einstaklingar, ríki eða stofnanir eru að hlutast til um mitt frelsi. Frelsi í þessum skilningi er þegar afskipti annarra trufla ekki mitt athafnafrelsi. Þar sem ég get athafnað mig án þess að aðrir hindri mig liggur mitt frelsi.

Berlin bendir á að breskir stjórnspekingar hafi verið ósammála um hversu víðtækt frelsið ætti að vera en voru þó sannfærðir um að það gæti ekki verið ótakmarkað því það myndi leiða af sér algjöra óreiðu og að frelsi hinna sterkari myndi hefta frelsi þeirra sem væru veikari (Berlin, 1969).

Einstaklingur sem getur valið fyrir sjálfan sig það sem kemur honum best án þvingunar eða íhlutunar annarra og er laus undan takmörkunum býr við athafnafrelsi sem flokkast í raun undir neikvætt frelsi. Samkvæmt þessari hugmynd um neikvætt frelsi er vart hægt að draga aðra ályktun en að það sé rökleysa að ríkisvaldið setji lög um sem hindra fólk í að nýta skaðlaust fæðubótarefni sem bæði virðist skaðlaust þeim sem þess neytir, linað verki og haft ýmis jákvæða áhrif á heilsu. Slíkt myndi flokkast undir ónauðsynlega frelsishindrun þar sem löggjafinn er að nauðsynjalausu að hlutast til um einstaklingsfrelsið.

### **3.2.2 Jákvætt frelsi**

Með jákvæðu frelsi er lögð áhersla á getuna til að gera eitthvað og vera eitthvað og vera sinn eigin húsbóndi. Að standa á eigin fótum og hafa stjórn á eigin lífi. Rætur hugmyndarinnar liggja í þeim mannskilningi að það sem greinir mennina frá dýrunum er skynsemin sem þeir beita til að setja sér markmið og hafa stjórn á löngunum sínum (Berlin, 1969).

Þrá einstaklingsins eftir því að geta verið sinn eigin herra er góð útskýring á hugtakinu „jákvætt frelsi.“ Frelsi til að vera sinn eigin herra og hafa frelsi til að velja og hafna og taka ábyrgð á gerðum sínum og vali. Berlin varar hinsvegar við því að jákvætt frelsi geti hins vegar leitt til forræðishyggju vegna hugmyndakerfis sem við tengjum oft við jákvætt frelsi eins og til dæmis trúarbrögð. Hugmyndin um jákvætt frelsi er hvað skýrast orðuð af Rousseau.

---

Í Samfélagssáttmálanum gerir Jean-Jacques Rousseau grein fyrir sínum frelsishugmyndum. Spurningin sem Rousseau glímir við er hvernig hægt sé að koma á réttmætu stjórnfyrikomulagi (e. legitimate political authority) sem tryggir frelsi allra jafnt. Með því að leggja saman náttúrulegt frelsi sitt geta einstaklingarnir í hinum lýðræðislega almannavilja frekar en að hver og einn sé frjáls í sínu náttúrulega ástandi. „Úr því að enginn hefur náttúruleg yfirráð yfir náunga sínum, og úr því að máttur skapar engan rétt, getur lögmætt yfirvald manna á meðal einungis átt rætur í samkomulagi þeirra.“ (Rousseau, 1762, bls 66). En þetta krefst þess að hver og einn taki þátt í hinu lýðræðisleg ferli almannaviljans og þar sem almannaviljinn hugsar aðeins um heildarhagsmuni verða aðstæður jafn hagstæðar fyrir alla (Rousseau, 1762, bls 75). „Sérhver okkar leggur persónu sína og allt sitt vald undir æðstu stjórn almannaviljans og við tökum í sameiningu við sérhverjum meðlim sem óaðskiljanlegum hluta heildarinnar.“ (Rousseau, 1762, bls 76). Hugmynd Rousseau er í grunnin sú að í gegnum þátttöku okkar í almannaviljanum erum við frjáls þar sem við förum þá eftir lögum og reglum sem sem við höfum átt þátt í, fremur en boðum og bönnum einhverra sem drottna yfir okkur.

Einstaklingur sem aðhyllist hugmyndir um jákvætt frelsi er hlynntur því að vera eigin húsbóndi fremur en að stjórnast af geðþótta annarra. Hann fer því eftir reglum samfélagsins. En vert er að hafa í huga að Rousseau gerir líka ráð fyrir því að vegna þess að almannaviljinn hafi alltaf rétt fyrir sér um það hvað komi heildinni best þar sem allir eiga þátt í því að greiða atkvæði um málefnið hverju sinni með almannahagsmuni að leiðarljósi (Rousseau, 1762, bls 91). Þannig er erfitt að hugsa sér að almannaviljinn myndi meina fólki að neyta CBD í heilsubótaskyni ef á annað borð lægju fyrir upplýsingar um að efnið væri ekki aðeins skaðlaust heldur hefði góð áhrif á heilsu fólks, eins og rakið hefur verið hér að framan.

### 3.3 John Stuart Mill og frelsisreglan

Einhver öflugasta málsvörn einstaklingsfrelsis er Frelsið eftir John Stuart Mill. Þar setur Mill fram frelsisregluna svokölluðu, sem er sennilega sú útlekking á einstaklingsfrelsinu sem flestir kannast við. Mill segir berum orðum að tilgangur bókarinnar sé í raun sá að setja fram reglu sem er ofureinföld og getur skorið afdráttarlaust úr því hvenær samfélagið getur leyft sér að skipta sér af málefnum einstaklings, hvort sem viðurlög eru þá líkamlegt ofbeldi í mynd lagarefsinga eða siðferðisleg þvingun almenningsálits (Mill, 1856, bls. 47). Mill leggur áherslu á að ekki



---

sé réttlæt看legt að skerða frelsi einstaklings nema í sjálfsvörn eða til að varna því að aðrir skaðist. Það er mikilvægt að hafa í huga að Mill er ekki aðeins umhugað um frelssíhlutun yfirvalda heldur einnig félagslega kúgun. Ástæðan er sú að hann telur mikilvægt að fólk hafi frelsi til að hafa sínar skoðanir, velja sér lífsstíl og skera sig úr fjöldanum, svo framarlega sem það skaðar ekki aðra með háttarni sínu. Félagsleg kúgun og þröngsýni kann ekki góðri lukku að stýra. Hún kæfir nauðsynlega gagnrýni og drepur nýjar hugmyndir og þröngvar einstaklingum út í það að feta meðalveginn til þess að falla inn í fjöldann í stað þess að skera sig úr í stað þess vera óhræddur við að feta ótroðnar slóðir. Raunverulegt frelsi ýtir undir fjölbreytni sem er nauðsynleg samfélaginu, er því í hag til lengri tíma litið og er í raun aflvaki framfara (Mill, 1856). Þannig hefur frelsishugmynd Mill á sér einkenni neikvæðs frelssis, en einnig jákvæðs frelssis í þeim skilningi að það er nauðsynlegt til þess að einstaklingurinn geti blómstrað og skapar samfélag sem ýtir undir fjölbreytni sem er ein af forsendum farsæls mannlífs samkvæmt nytjarökum Mill. Samfélaginu hættir til að vilja móta skoðanir fólks og steypa alla í sama mót. Það að búa í lýðræðissamfélagi þýðir að skoðanir annarra koma okkur við og eru í raun mjög mikilvægar samfélaginu. Sérstaklega skoðanir sem eru öðruvísi og skera sig úr því skoðanir fólksins er eitt af því mikilvæga sem móta samfélagið. Mill gerir sér grein fyrir því að öll samfélög þurfa að hafa siðareglur en það sem hann vill vekja athygli á er að þær mega ekki vera á kostnað fjölbreytni eða hindra fólk í að finna sinn farveg í samfélaginu eða leita svara við þeim spurningum sem það stendur frammi fyrir. Samfélagið getur ekki haft fullan og óskoraðan rétt til að skipta sér af einstaklingum.

Þar sem íhlutun er aðeins réttlæt看leg samkvæmt frelssisreglunni í þeim tilgangi að koma í veg fyrir skaða gegn öðrum er réttur fólks til einkalífs dýrmætur. Sá réttur er enda stjórnarskrárvarinn hÉrlendis (Stjórnarskrá lýðveldisins Íslands 33/1944 með áorðnum breytingum 97/1995). Þess vegna getur ríkisvaldið ekki byggt boð sín og bönn og refsingar sínar á siðferðilegum skoðunum fólks eða hópa innan samfélagsins. Hinsvegar gengur frelssisregla Mill lengra. Andleg og líkamleg heilsa einstaklingsins og hamingja getur ekki verið fullgild ástæða til frelssiskerðingar. „Það er óréttlæt看legt að neyða mann til að gera nokkuð eða láta ógert af þeim sökum, að hann verði sælli fyrir bragðið (Mill, 1856, bls. 47).“ En á móti kemur að hamingja og heill manns sjálfs á aldrei að vera á kostnað annarra. Almenningsálit eða siðferðislegt álit er ekki næg réttlæt看ing til að skerða frelsi einstaklingsins eða að samfélagið meti það svo að einstaklingnum sé það fyrir bestu. Það sem uppúr stendur er að frelsið er ein af

---

forsendum mannsæmandi lífs og ef maður vill lifa innihaldsríku og góðu lífi þá er tjáningarfrelsi, skoðanafrelsi og frelsi til að velja það sem kemur manni best lykilatriði (Mill, 1856).

Frelsi til að velja það sem kemur sér best fyrir mann getur snúist um hluti á borð við það hvar maður vill búa, hvernig maður kýs að verja tíma sínum, á hvað maður kýs að trúa og hvernig maður kýs að hlúa að heilsu sinni og stuðla að eigin heilbrigði og vellíðan. Mikilvægur þáttur í því er fæðuval einstaklingsins, næringin sem einstaklingurinn velur sér til að halda heilsu og helst að bæta hana ef mögulegt er. Hvaða matvæli eða jurtir fólk velur að neyta sér til heilsubótar ætti þá að vera einkamál viðkomandi og ríkisvaldið hefur þá ekki rétt á að vera að hlutast til um það. Að banna fólk lögum samkvæmt að neyta fæðubótarefna sem eru skaðlaus en á hinn bóginn sannað að eru heilsubætandi er í raun frelsisskerðing og forræðishyggja af hálfu ríkisvaldsins sem erfitt er að réttlæta og stangast á við frelsi og sjálfsákvörðunarrétt einstaklingsins. Hér verður þó að slá þann fyrirvara að ef CBD teldist hættulegt heilsu fólk, en vörur sem sem innihéldu það væru markaðssettar undir fölsku flaggi mætti færa mögulega færa rök gegn íhlutun í slík tilvik á grundvelli þess að frelsið til þess að selja þau takmarkist af því að verið sé að valda öðrum skaða.

Lög sem banna neyslu á CBD hvorki vernda eða auka frelsi fólks. Þvert á móti er verið að takmarka það og þessi frelsisskerðing sem ákvörðunin um að banna CBD er, er byggð á geðþóttaákvörðun sem er ranglát þegar ekkert bendir til þess að CBD sé skaðlegt eða hugbreytandi, heldur þvert á móti er það hollt og heilsubætandi.

## 4 Umræða, CBD og lýðheilsusjónarmið

Í þessum kafla verður farið yfir þær reglur sem gilda um CBD. Einnig verður farið yfir þingsályktunartillögu sem flutt hefur verið um CBD í almennri sölu, umsagnir ýmissa samtaka og stofnana um þingsályktunartillöguna, hvaða lög og reglur eru í gildi um þessi efni. Einnig verður aðeins farið yfir þjóðmálaumræðuna

### 4.1 Gildandi reglur sem varða hamp sem fæðubótaefni

Á Íslandi fellur CBD undir lyfjalög en í 2. tölulið, 1. mgr. 5. gr lyfjalaga segir „leiki vafi á því hvort einstök efni eða efnasambönd teljist lyf sker Lyfjastofnun úr um það. Ef vara, að teknu tilliti til allra eiginleika hennar, fellur undir skilgreiningu á lyfi samkvæmt ákvörðun Lyfjastofnunar, sbr. 8. tölul. 3. gr., og skilgreiningu á vöru sem heyrir undir aðra löggjöf, gilda ákvæði þessara laga.“ (Lyfjalög nr. 93/1994).

Þegar þingsályktunartillaga um CBD í almennri sölu var flutt þann 22. október 2019 sendi Lyfjastofnun inn umsögn þar sem stofnunin bendir á að lagaleg staða CBD sé skýr því CBD flokkist sem lyf vegna lyfjavirkni og falli þar með undir lyfjalög.

Í lögum um ávana og fíkniefni, 6. grein, 1. mgr. 2. grein eru skilgreind þau efni sem falla undir lög um ávana og fíkniefni. Þar er CBD ekki nefnt sérstaklega en þar segir: „Cannabis (Kannabis, Marihuana, Hass), Cannabis harpix“ (Lög um ávana og fíkniefni nr. 65/1974). Má skilja það sem svo að þar með sé bæði THC og CBD sett undir sömu löggjöf þrátt fyrir að vera ólík efni með ólíka eiginleika.

Ísland hefur sem aðili að Evrópska efnahagssvæðinu innleitt lög og reglur sem falla undir það falla og eitt af þeim er reglugerð um snyrtivörur (EB) nr. 1223/2009 sem innleidd er með reglugerð um snyrtivörur nr. 577/2013. Í reglugerðinni frá EB segir í 14. grein meðal annars að snyrtivörur megi ekki innihalda „prohibited substances“ eða bönnuð efni. Við innleiðingu reglugerðarinnar lá fyrir afstaða Umhverfisstofnunar varðandi snyrtivörur úr kannabisplöntunni sem falla undir þessa reglugerð. Þar kemur fram að sérfræðinganefnd Alþjóðaheilbrigðisstofnunarinnar (WHO) um fíkniefni taki fram að kannabidiol sé náttúrulegt efni úr kannabisplöntunni en sé ekki talið upp í viðaukum alþjóðasamningsins um ávana- og fíkniefni og sé leyfilegt sem efni í snyrtivörum. Einnig er bent á að ef náttúruleg efni eru unnin úr fræjum plöntunna að þá eru þau talin vera í lagi. En ef að þau eru unnin úr laufum, blómum eða aldinsprotum plöntunnar að þá eru þau bönnuð (Umhverfisstofnun, 2020). Rétt er að taka fram að snyrtivörur sem fást í verslunum víða hér á landi innihalda CBD sem unnið er úr fræjum plöntunna.

---

Þann 19. Nóvember 2020 úrskurðaði Evrópudómstóllinn að CBD væri ekki vímugjafi og flokkaðist sem matvæli og að ekki má hindra markaðssetningu CBD sem er framleitt úr allri plöntunni en ekki bara fræjum og trefjum nema sýna fram á meinta skaðsemi (EBD, mál C-663/18, ECR 2020).

## 4.2 Þingsályktunartillaga

Þann 22. október 2019 var lögð fram tillaga til þingsályktunar um CBD í almennri sölu. Í greinargerð þingsályktunartillögunnar kemur fram að eftirspurn eftir iðnaðarhampi hafi aukist mikið undanfarin ár þar sem hann hefur mjög fjölbreytt notagildi. Þar er bent á að hægt sé að vinna bæði virku efnin THC og CBD úr jurtinni og að CBD hafi verið notað sem fæðubótarefni og fleira. Rakið er í greinargerðinni að THC valdi geðhrifum en CBD geri það ekki, en þrátt fyrir það falli þau bæði í sama flokk sem cannabis samkvæmt 6. grein laga um ávana- og fíkniefni, nr. 65/1974. En þar sem CBD er ekki vímugjafi að þá standi engin rök til þess að fella það undir þessi lög og flokka sem ávana- og fíkniefni. Þingsályktunartillagan fór í tvær umræður í þinginu og gekk til velferðarnefndar þann 24. október 2019 (Þingskjal 321, 2019-2020). Eftir að hafa fengið umfjöllun í nefnd var þingsályktunartillagan endurflutt þann 6. október 2020 sem tillaga til þingsályktunar um aðgengi að vörum sem innihalda CBD. Breytingar hafa verið gerðar á þessum tíma og í tillögunni ályktar Alþingi að fela heilbrigðisráðherra að láta kanna það regluverk sem gildir um sölu og markaðssetningu á vörum sem innihalda CBD og að ráðherra í kjölfarið leggi til nauðsynlegar breytingar til að auka aðgengi að þessum vörum. Ráðherra skuli kynna niðurstöður og tillögur fyrir Alþingi og ef þörf er á, leggja fram frumvarp á vorþingi 2021 (Þingskjal 106, 2020-2021).

Þann 22. október 2020 var flutt þingsályktunartillaga um CBD í almennri sölu og þann 24. október 2020 gekk málið til Velferðarnefndar. Voru 31 erindi og umsagnir send Velferðarnefnd í sambandi við málið og má þar nefna Landlæknisembættið, Lyfjafræðingafélag Íslands, Lyfjastofnun, Hampfélagið, Snarrótin, samtök um borgaraleg réttindi og svo hina ýmsu einstaklinga (Þingskjal 321, 2019-2020). Hampfélagið og Snarrótin fagna þingsályktunartillögunni í umsögnum sínum og vona að þingsályktunartillagan hljóti brautargengi meðan Lyfjastofnum, Lyfjafræðingafélag Íslands og Landlæknisembættið leggjast gegn því að hún verði samþykkt.

Þessi þingsályktunartillaga er til umfjöllunar nú á vorþingi 2021. Þann 15. Apríl fór málið í gegnum fyrri umræðu í þinginu og gekk til Velferðarnefndar. Eins og fram

---

kemur í tillögunni hefur eftirspurn eftir vörum með CBD í stóraukist og þarf ekki að leita lengra en á samfélagsmiðlana til að sjá að þar ganga CBD vörur kaupum og solum. Þar sem slík sala er ólögleg er ekkert eftirlit með gæðum vörunnar fyrir hendi eða því hvort hún innihaldi raunverulega CBD. Því eru ein rökin fyrir því að lögleiða CBD að þá yrði væntanlega sett regluverk í kringum það þar sem kröfur um gæði eru tíundaðar og fólk getur verið öruggt um að það sé að kaupa vöru sem mætir skilgreindum gæðakröfum.

Á Alþingi Íslendinga eru þingmenn sem sumir hverjir hafa sýnt lögleiðingu á CBD áhuga undanfarin ár og vakið máls á því að brýn þörf sé á að lögleiða það á Íslandi sem fæðubótarefni. Þann 18 febrúar 2021 skrifaði þingmaður Viðreisnar, Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir stutta grein í Fréttablaðið er nefnist „CBD frelsi.“ Þar nefnir hún að brýn þörf sé á að lögleiða CBD sem fæðubótarefni og að málið sé brýnt lýðheilsumál. Úrelt forsjarhyggja eigi ekki að vera í forgangi lengur, heldur beri að setja frelsi fólks í forgang. Máli sínu til stuðnings nefnir hún í greininni að Evrópudómstóllinn sé búinn að úrskurða að CBD sé ekki vímugjafi heldur matvara. Alþjóða heilbrigðismálastofnunin sé einnig búin að úrskurða á þann veg og Sameinuðu Þjóðirnar styðji þann málstað. Leggur ÞKG einmitt áherslu á frelsi fólks til að geta nálgast á löglegan hátt CBD fæðubótarefni (Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, 2021). Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir er ein af flutningsmönnum þingsályktunartillögunnar sem er nefnd hér.

Halldóra Mogensen þingmaður Pírata er flutningsmaður þingsályktunartillögunnar sem á að auðvelda aðgengi Íslendinga að vörum sem innihalda CBD. Fjórtán aðrir þingmenn eru flutningsmenn tillögunnar, ýmist úr stjórn eða stjórnarandstöðu svo það virðist vera breið samstaða á Alþingi um þetta mál.

Mikil vitundarvakning hefur orðið á Íslandi síðustu árin um nytsemi CBD hvort heldur sem er í snyrtivörum, matvælum eða lyfjum og er lögum samkvæmt hér á landi flokkað sem lyf þó í raun sé CBD hvorki ávanabindandi né hugbreytandi þannig að það eru engin rök sem styðja það að flokka það sem slíkt.

### **4.3 Umsögn frá Embætti Landlæknis**

Embætti landlæknis send inn umsögn um þingsályktunartillöguna þar sem ekki er talin þörf á að leyfa CBD þar sem ekki hafi tekist að sýna fram á að það gagnist við sjaldgæfum tegundum af flogaveiki með góðum rannsóknum. Tekið er fram að sýnt

---

hafi verið fram á að það gagnist til viðbótar við önnur lyf við flogaveiki. Það hafi verið markaðssett sem lyf við flogaveiki erlendis og ekkert sé því til fyrirstöðu að gera það einnig á Íslandi. Þar sem CBD sé ekki hugbreytandi sé ekkert því til fyrirstöðu að leyfa það sem lyf við flogaveiki en nauðsynlegt sé að hafa þann fyrirvara á að mögulega valdi það aukaverkunum (Andrés Magnússon, 2020).

Tekið er fram í umsögninni að engin þörf sé á að setja það í flokk með fíkniefnum og Alþjóðaheilbrigðismálastofnum (WHO) telji það eigi ekki heldur að flokkast sem fíkniefni Íslandi (Andrés Magnússon, 2020).

Góð rök þurfi fyrir því að réttlæta bann við CBD þar sem er eftirspurn eftir því og það líti út fyrir að ekki séu næg rök fyrir því að banna það af heilbrigðisástæðum. Samt hafi Matvæla- og lyfjastofnun Bandaríkjanna (FDA) bent á að mögulega geti CBD valdið lifrarskemmdum, aukið áhrif slævandi lyfja og fleira Íslandi (Andrés Magnússon, 2020).

Bent er á að óvída í heiminum hafi sala á CBD verið gefin frjáls án takmarkana eða eftirlits og algengast sé að CBD sé selt sem lyf. Þörf sé á að fylgst sé með því að uppgefið magn af CBD á tiltekinni vöru samræmist innihaldi en víða sé misbrestur á því. Mikilvægt sé að sýnt sé fram á skaðleysi CBD áður en það er markaðssett svo neytendur séu örugglega að fá réttar upplýsingar. Ef leyfa eigi CBD verði að sýna fram á skaðleysi þess með óyggjandi hætti, hverjar takmarkanir yrðu og hvernig eftirlit með CBD verði háttáð Íslandi (Andrés Magnússon, 2020).

#### **4.4 Umsögn Hampfélagsins og Samtaka smáframleiðenda matvæla**

Hampfélagið og Samtök smáframleiðenda matvæla senda saman inn umsögn við þingsályktunartillögunni. Útskýrt er í umsögninni notagildi hampjurtarinnar á greinargóðan hátt með myndskýringum. Tekið er fram að vinnsla CBD úr laufum og blómum plöntunnar til að nýta í fæðubótarefni, snyrtivörur og fleira skapi mikil verðmæti. Margir bændur hyggi á ræktun á iðnaðarhampi í sumar og þess vegna sé mjög brýnt mál fá niðurstöðu til að leyfi fáist til að nýta alla hluta plöntunnar svo þeir geti gert ráðstafanir varðandi ræktun (Oddný Anna Björnsdóttir, Sigurður Hólmar Jóhannesson, 2021).

Bent er á að ríkisstjórnin gerði ráðstafanir til að bregðast við áhrifum Covid-19 á sviði landbúnaðar- og sjávarútvegs. Eitt af því var að stuðla að ræktun iðnaðarhamps og sú ráðstöfun sé til lítils ef ekki megi nýta verðmætustu hluta plöntunnar til að framleiða

---

og selja vörur sem innihalda CBD (Oddný Anna Björnsdóttir, Sigurður Hólmar Jóhannesson, 2021).

Einnig kemur fram að meðan ekki er til samræmd löggjöf, eða reglur milli landa til að mynda innan Evrópusambandsins orsaki það ákveðið flækjustig. Bent er á að Sameinuðu Þjóðirnar séu búnar að taka CBD af lista yfir eiturlyf (Oddný Anna Björnsdóttir, Sigurður Hólmar Jóhannesson, 2021).

Hampfélagið ítrekar líka að Evrópuþómsráðið hafi úrskurðað í nóvember s.l. að ríki innan ESB hefðu ekki heimild til að hindra viðskipti með CBD þar sem það flokkaðist sem matvæli og væri skaðlaust (Oddný Anna Björnsdóttir, Sigurður Hólmar Jóhannesson, 2021). Bent er á að innflutningur á CBD fæðubótarefnum hafi verið á forræði Matvælastofnunar og heimill til ársins 2018 en þá úrskurðaði Lyfjastofnun að CBD væri í flokki lyfja þar sem komið væri á markað lyf sem innihéldi CBD og þar með mætti ekki skilgreina CBD sem fæðubótarefni (Oddný Anna Björnsdóttir, Sigurður Hólmar Jóhannesson, 2021).

Bent er á að meðan þessi úrskurður Lyfjastofnunar er ríkjandi, þá sé stór svartur markaður með CBD hér á landi á opnum síðum á veraldarvefnum, samfélagsmiðlasíðum og jafnvel í fjölmiðlum. Nauðsynlegt sé að bregðast við því með því að lögleiða CBD og þar með hafa eftirlit með því á hendi opinberra aðila þar sem hægt er að fylgja eftir kröfum um áreiðanleika og gæði (Oddný Anna Björnsdóttir, Sigurður Hólmar Jóhannesson, 2021).

#### **4.5 Umsögn Lyfjastofnunar við þingsályktunartillögu**

Lyfjastofnun sendi inn umsögn um þingsályktunartillöguna þar sem fram kemur að þeir hafna tillögunni á þeim forsendum að CBD flokkist sem lyf samkvæmt skilgreiningu lyfjalaga og er algerlega óháð því hvort það er hugbreytandi eða ekki. Það flokkist sem lyf út frá lyfjavirkni og falli þar með undir lyfjalöggjöfina. Einnig er í umsögninni vísað í breytingar á lögum um matvæli nr 93/1995 með síðari breytingum þar sem meðal annars segir að óheimilt sé að flytja til landsins fæðubótarefni sem innihaldi lyf samkvæmt skilgreiningu lyfjalaga (Lög um matvæli nr. 93/1995).

Samkvæmt þessari umsögn þyrfti að breyta lögum og leyfa CBD sem fæðubótarefni því það er flokkað sem lyf í lyfjalögum þó að það sé það ekki.

## 4.6 Ræktun á iðnaðarhampi

Aukinn áhugi hérlendis á ræktun iðnaðarhamps hefur verið áberandi, einkum vegna hversu fjölhæf nytjaplanta iðnaðarhampur er og vegna möguleika á sjálfbærni.

Ein af aðgerðum ríkisstjórnarinnar til að mæta áhrifum Covid-19 á landbúnað og sjávarútveg var ráðstöfun til að stuðla að ræktun iðnaðarhamps hérlendis, nánar tiltekið að Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið ætli í samstarfi við heilbrigðisráðuneytið að heimila ræktun iðnaðarhamps með skilyrðum í þeim tilgangi að auka verðmætasköpun í landbúnaði (Stjórnarráð Íslands, 2020).

Frumvarp til laga um breytingu á lögum um ávana- og fíkniefni, nr. 65/1974 (iðnaðarhampur), er til umfjöllunar í velferðarnefnd nú á vorþingi 2021. Þar er lagt til að leyfi til innflutnings á fræjum iðnaðarhamps (*Cannabis Sativa*) verði færð frá Lyfjastofnun til Matvælastofnunar. Í núgildandi lögum (lög um ávana- og fíkniefni nr. 65/1974) er kveðið á um að eingöngu Lyfjastofnun geti veitt undanþágu til innflutnings á áður nefndum fræjum en í frumvarpsdrögum sem eru til umfjöllunar er kveðið á um að Matvælastofnun sé heimilt að veita leyfi til innflutnings á fræjum og skuli hafa eftirlit með því (Frumvarp til laga um breytingu á lögum um ávana- og fíkniefni, nr. 65/1974 (iðnaðarhampur)).

Hampfélagið og Samtök smáframleiðenda matvæla senda inn umsögn um frumvarpið þar sem þessari breytingu er fagnað og benda á að það sem iðnaðarhampur er ekki ávana- og fíkniefni heldur nytjaplanta að þá sé eðlilegra stjórnvöld sem snertir ræktun á iðnaðarhampi og verkefni honum tengd færast frá Lyfjastofnun Matvælastofnunar. Einnig er bent á að eðlilegt sé að afurðir unnar úr iðnaðarhampi lúti þeirri löggjöf sem hver afurð um sig fellur undir. Kemur fram í kafla 3.1 Afurðir úr iðnaðarhampi, í frumvarpsdrögum að ef iðnaðarhampur sé framleiddur til matvælavinnslu skuli framleiðslan falla undir lög um matvæli nr. 93/1995. Einnig er tekið fram að ef er verið að framleiða jaðarvörur þá sé það á ábyrgð stjórnvalda að skilgreina vöruna og flokka hana (Frumvarp til laga um breytingu á lögum um ávana- og fíkniefni, nr. 65/1974 (iðnaðarhampur)).

Þann 12. maí 2021 birtist grein í Bændablaðinu þar sem Hampfélagið og Samtök smáframleiðenda matvæla skora á ráðherra heilbrigðismála og landbúnaðar að bregðast við úrskurði Evrópuþingstólsins með því að ráðast í að skýra reglur sem gilda um framleiðslu, innflutning, sölu og markaðssetningu á vörum sem innihalda CBD tafarlaust. Samkvæmt úrskurðinum flokkist CBD sem matvæli og ríkjum innan ESB



---

væri óheimilt að hindra viðskipti með það (Oddný Anna Björnsdóttir, Sigurður Hólmar Jóhannesson, 2021).

## 5 Niðurstöður

Umræður um loftslagsmál hafa verið áberandi undanfarin ár og hefur færst í aukana að leitað sé leiða við að sporna við loftslagsbreytingum af mannavöldum til að mynda í landbúnaði. Er þá einkum verið að hvetja til notkunar á sjálfbærum auðlindum og lágmarka í leiðinni neikvæð umhverfisáhrif. Hampjurtin er fjölhæf nytjaplanta og eru fjölmargir bændur farnir að sjá möguleika í hamprækt og rækta hana hérlendis og fá til þess styrk frá Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytinu. Til þess að fá að flytja inn frá til að rækta hampjurt þarf undanþágu frá Lyfjæftirlitinu. Frumvarp til laga vegna breytingar á lögum um ávana- og fíkniefni nr 65/1974 er til umfjöllunar í Velferðarnefnd núna á vorþingi þar sem lagt er til meðal annars að leyfi til innflutnings á hampfræjum færist frá Lyfjæftirliti til Matvælastofnunar.

Hampjurtin býður uppá sjálfbærni og hefur eftirspurn eftir afurðum hennar færst í aukana undanfarin ár og til að mynda fást innfluttar snyrtivörur með hampfræolíu víða í verslunum um landið. Einnig hefur aukist eftirspurn eftir CBD olíu sem unnin er úr blómum og laufum hampjurtar, en þar sem lyf með CBD olíu er fánlegt hér á landi þá flokkast hún sem lyf og er ólögleg sem fæðubótarefni. Það gerir það að verkum að töluvert er um ólögleg viðskipti hér á landi með CBD olíu og má sjá það víða á samfélagsmiðlasíðum og vefsíðum. Það þýðir að engin lög eða reglur eru um gæðastaðla vörunnar eða að innihald vörunnar samræmist upplýsingum á umbúðum þannig að í raun og veru geta neytendur ekki verið öruggir um að þeir séu að fá það sem þeir eru að óska eftir eða að gæði vörunnar falli að þeirra kröfum. Það er ekkert gæðaeftirlit þar sem viðskipti með CBD olíu eru ólögleg.

Margar ástæður eru fyrir aukinni ásókn í CBD fæðubótarefni og má þar til dæmis nefna verkjastillandi áhrifin sem hún hefur, jákvæð áhrif á gigtarsjúkdóma og húðvandamál. Síðast en ekki síst er fólk að sækjast eftir fjölmömettuðu fitusýrunum sem eru mannum nauðsynlegar. Afurðir úr fræjum plöntunnar eru leyfileg og er hægt að fá hampfræolíu og hampfræ til neyslu í matvöruverslunum.

Þar sem sannað þykir að CBD olían er ekki hugbreytandi en er hins vegar holl, getur linað verki og hjálpað fólki þá ætti ekkert að verða því til fyrirstöðu að leyfa hana sem fæðubótarefni.

---

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin og Evrópudómstóllinn hafa gefið út þann úrskurð að CBD olían sé ekki hugbreytandi en ætti hins vegar að flokkast sem matvæli. Íslensk stjórnvöld ættu að bregðast við í takt við þeirra úrskurði og leyfa CBD olíuna. Með lögleiðingu verða settar reglur og kröfur um gæði, að innihald vörunnar samræmist merkingum og hægt verður að halda uppi gæðaeftirliti og fylgja því eftir. Eins og lögín eru í dag hér á Íslandi, þá flokkast CBD olía sem lyf en breyta þyrfti lögum í samræmi við úrskurði WHO og Evrópudómstólsins til að það fengist flokkað sem matvæli. Einnig er frekari rannsókn á CBD olíunni þörf til að staðfesta með óyggjandi hætti möguleg heilsuþótaráhrif hennar og mögulegar aukaverkanir.

Stjórnarskráin er með ákvæði sem miða að því að standa vörð um sjálfsákvörðunarrétt og frelsi einstaklinga og almennt þykja okkur það sjálfsögð mannréttindi að geta ráðið trú okkar, dvalarstað, njóta einkalífs og heimilis og fjölskyldu. Öllum þjóðfélagsþegnum er frjálst að hafa sínar skoðanir og tjá sig, hafa sínar sannfæringar og við álítum það vera grundvallarmannréttindi. Að búa í lýðræðisríki er frelsi þar sem ætti ekki að vera gengið á grundvallarmannréttindi fólks. Í raun ætti ekki að vera að skerða athafnafrelsi fólks nema það gæti verið skaðlegt á einhvern hátt. En hins vegar ef athafnir einstaklings eru til bóta að þá ætti að hvetja til þeirra.

Það er réttur einstaklingsins að stjórna sínu fæðuvali og lög sem banna neyslu á CBD olíu eru ekki að auka frelsi fólks, heldur er það takmörkun á frelsi að banna það með lögum. Það yrði til bóta ef stjórnvöld færu að dæmi Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar og Evrópudómstólsins og leyfðu CBD olíu sem fæðubótarefni. Þá er líka hægt að semja regluverk í kringum það og fylgja eftir með gæðakröfum og ólögleg verslun með CBD olíu heyrði sögunni til.

---

## 6 Lokaorð

Samkvæmt því sem hefur komið fram hér að framan þá er CBD skaðlaust og veldur ekki hugbreytingum. Í rauninni er ekkert sem réttlætir það að banna það með lögum sem fæðubótarefni. Þvert á móti er það hollt, mikið af góðum bætiefnum í því eins og fram hefur komið hér að framan og jafnvel notað til lækninga sumstaðar.

Undanfarin ár hefur vitundarvakning átt sér stað í samfélaginu um hvernig samsetning mataræðis er best og þá ekki síst út frá umhverfisverndarsjónarmiði. Fólk er að gera meiri kröfur um val á fæðubótarefnum og hollustu og hvers kyns mataræði.

Að CBD olían sé flokkuð sem lyf er þvert á úrskurð Evrópudómstólsins og þyrfti að breyta reglum hér á Íslandi í samræmi við þann úrskurð. Þar sem CBD er í raun fæðubótarefni ætti það að vera undir Matvælastofnun en ekki Lyfjastofnun.

Þar sem ræktun á hampjurt hefur aukist undanfarin ár og þar með áhugi fólks á afurðum jurtarinnar er brýnt að samræma og skýra reglur sem um það gilda og hafa það í samræmi við löndin í kringum okkur. Ef við Íslendingar viljum flokkast sem frjálslýnt lýðræðissamfélag þá yrði það okkur í hag að leyfa CBD olíuna því bæði lýðheilsusjónarmið og frelsissjónarmið eru í húfi.

---

## Heimildaskrá

- Abate, M., Bifulco, M., Ciaglia, E., Cuomo, G., Faggiana, G., Fiore, D., Laezza, C., Lamberti, A., Malfitano, A. M., Pisanti, S., Proto, M.C., Ranieri, R. (2017). Cannabidiol: State of the art and new challenges for therapeutic applications. *Mayo Clinic Proceedings*, 94(9), 1840-1851.  
<https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2019.01.003>
- Andrés Magnússon. (2020, 10. janúar). Efni: Umsögn um tillögu til þingsályktunar – CBD í almennri sölu. *Embætti Landlæknis*.  
<https://www.althingi.is/altext/erindi/150/150-1000.pdf>
- Anna Rósa Róbertsdóttir. (2011). *Íslenskar Lækningajurtir – notkun þeirra, tínsla og rannsóknir*. Reykjavík: Anna Rósa grasalæknir ehf.
- Arnbjörg Linda Jóhannsdóttir. (1992). *Íslenskar Lækningajurtir*. (2. útgáfa). Reykjavík: Örn og Örlygur.
- Bauer, B. A., Mauck, K. F., VanDolah, H. J., (2019). Clinicians' Guide to Cannabidiol and Hemp Oils.  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025619619300072#!>
- Berlin, I. (1969). TWO CONCEPTS OF LIBERTY, *Four Essays On Liberty*. Oxford: Oxford University Press.
- Boggs, D. L., Morgenson, D., Nguyen, J. D., Rangangathan, M., Taffe, M. A., (2018) Clinical and Preclinical Evidence for Functional Interactions of Cannabidiol and  $\Delta^9$  – Tetrahydrocannabinol. *Neuropsychopharmacology*, 43(1), 142-154.  
DOI:10.1038/npp.2017.209
- Callaway, J., Halonen, P., Harvima, I., Hyvönen, P., Järvinen, T., Mykkänen, O., Schwab, U., (2009). Efficacy of dietary hempseed oil in patients with atopic dermatitis, *Journal of Dermatological Treatment*, 16(2), 87-94,  
<https://doi.org/10.1080/09546630510035832>
- Carter, I., (2019). Positive and Negative Liberty. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Winter 2019 Edition), Edward N. Zalta (ed.),  
<https://plato.stanford.edu/cgi-bin/encyclopedia/archinfo.cgi?entry=liberty-positive-negative>
- Cherniss, J., Hardy, H., (2020). Isaiah Berlin. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2020 Edition), Edward N. Zalta (ed.),  
<https://plato.stanford.edu/archives/fall2020/entries/berlin/>
- Crippa, J. A. S., Derenusson, G. N., Ferrari, T. B., (2010). Neural basis of anxiolytic effects of cannabidiol (CBD) in general social anxiety disorder: a preliminary report. *Journal of Psychopharmacology*, 25(1), 3-16.  
<https://doi.org/10.1177/0269881110379283>

- 
- Cronquist, A., Small, E., (1976). A Practical and Natural Taxonomy for Cannabis. *Taxon*, 25(4), 405-435. <https://doi.org/10.2307/1220524>
- Cross, H. J., Devinsky, O., Laux, L., Marsh, E., Miller, I., Nabbout, R., Scheffer, I. E., Thiele, E. A., Wright, S., (2017). Trial of Cannabidiol for Drug-Resistant Seizures in the Dravet Syndrome. *The New England Journal of Medicine*, 376(21), 2011-2020. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/nejmoa1611618>
- Curran, H. V., Freeman, A. M., Freeman, T. P., Hindocha, C., Lees, R., Mokrysz, C., Petrilli, K., Saunders, R. (2019). How does cannabidiol (CBD) influence the acute effects of delta-9-tetrahydrocannabinol (THC) in humans? A systematic review. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 107, 696-712. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.036>
- Datwyler, S. L., Weiblen, G. D., (2006). Genetic Variation in Hemp and Marijuana (*Cannabis sativa* L.) According to Amplified Fragment Length Polymorphisms. *Journal of Forensic Sciences*, 51(2), 371-375. <https://doi.org/10.1111/j.1556-4029.2006.00061.x>
- Ewing, L.E.; Skinner, C.M.; Quick, C.M.; Kennon-McGill, S.; McGill, M.R.; Walker, L.A.; ElSohly, M.A.; Gurley, B.J.; Koturbash, I. (2019). Hepatotoxicity of a Cannabidiol-Rich Cannabis Extract in the Mouse Model. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 24(9), 1694. <https://doi.org/10.3390/molecules24091694>
- Frumvarp til laga um breytingu á lögum um ávana- og fíkniefni, nr. 65/1974 (iðnaðarhampur), þskj 1107, 644. mál. Vefútgáfa Alþingistíðinda, slóð: <https://www.althingi.is/altext/151/s/1107.html>. Sótt á vefinn 10.05.2021].
- Grinspoon, P. (2018). Cannabidiol (CBD) – what we know and what we don't. *Harvard Health Publishing*. <https://www.health.harvard.edu/blog/cannabidiol-cbd-what-we-know-and-what-we-dont-2018082414476>
- Helga M. Ögmundsdóttir, Jónas Hallgrímsson, Sigmundur Guðbjarnarson, Steinþór Sigurðsson, (2005). Antitumour activity of *Angelica archangelica* leaf extract. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15796173/>
- Helga M. Ögmundsdóttir, Sigmundur Guðbjarnarson, Steinþór Sigurðsson. (2005). The cytotoxic effect of two chemotypes of essential oils from *Angelica archangelica* L. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16158920/>
- Helga M. Ögmundsdóttir, Sigmundur Guðbjarnarson, Steinþór Sigurðsson. (2014). Antiproliferative effect of *Angelica archangelica* fruits. <https://www.degruyter.com/view/journals/znc/59/7-8/article-p523.xml>
- InfoCuria. (2020, 19. nóvember). Judgement of the Court (Fourth Chamber) in Case C-663/18. <https://curia.europa.eu/juris/document/document.jsf?jsessionid=C1F3BFED6ACD0D85B6DCCAA7A3923C3C?text=&docid=233925&pageIndex=0&doclang=en&mode=req&dir=&occ=first&part=1&cid=1287237>

- 
- Jain, S. K., Pathak, S., Tripathi, M., Wanjari, M. M., (2010). Evaluation of Antiseizure Activity of Essential Oil from Roots of *Angelica archangelica* Linn. in Mice. *Indian Journal of Pharmaceutical Sciences*, 72(3), 371-375. doi: 10.4103/0250-474X.70487
- KeyNatura, (e.d.). SagaMemo Fæðubótarefni. <https://www.keynatura.com/product/sagamemo/>
- KeyNatura, (e.d.). SagaPro Fæðubótarefni. <https://www.keynatura.com/product/sagapro/>
- Locke, J. (2011). *Ritgerð um ríkisvald* (Atli Harðarson þýddi og ritaði inngang). Reykjavík: Hið Íslenska Bókmenntafélag. (Upphaflega gefið út í Lundúnum 1689).
- Lyfja, (e.d.). SagaMedica KeyNatura. <https://netverslun.lyfja.is/product/saga-memo-30stk>
- Lyfja, (e.d.). Sativex. <https://www.lyfja.is/lyfjabokin/lyf/Sativex>
- Lyfjastofnun. (e.d.). Algengar spurningar og svör. [https://www.lyfjastofnun.is/Lyfjastofnun/Fyrirspurnir-abendingar/algengar\\_spurningar\\_og\\_svor/#Kannabis](https://www.lyfjastofnun.is/Lyfjastofnun/Fyrirspurnir-abendingar/algengar_spurningar_og_svor/#Kannabis)
- Lög um ávana- og fíkniefni* nr. 65/1974 með áorðnum breytingum 68/2001, 3. gr.
- Lyfjalög* nr. 93/1994
- Lög um matvæli* nr. 93/1995
- Mackie, K., Lu, H. C., (2016). An Introduction to the Endogenous Cannabinoid System. *Biological Psychiatry*, 79(7), 516-525 <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2015.07.028>
- Mill, J. S. (2009). *Frelsið* (Jón Hnefill Aðalsteinsson þýddi, Þorsteinn Gylfason ritaði inngang). Reykjavík: Hið Íslenska Bókmenntafélag. (Upphaflega gefið út í Lundúnum 1856).
- Oddný Anna Björnsdóttir, Sigurður Hólmar Jóhannesson. (2021a, 30. apríl). Efni: Umsögn um frumvarp til laga um breytingu á lögum um ávana- og fíkniefni, nr. 65/1974 (iðnaðarhampur), 644. mál. *Hampfélagið, Samtök smáframleiðenda matvæla*. <https://www.althingi.is/altext/erindi/151/151-2811.pdf>
- Oddný Anna Björnsdóttir, Sigurður Hólmar Jóhannesson. (2021b, 5. maí). Efni: Umsögnum tillögu til þingsályktunarum CBD í almennri sölu. *Hampfélagið, Samtök smáframleiðenda matvæla*. <https://www.althingi.is/altext/erindi/151/151-2889.pdf>
- Oddný Anna Björnsdóttir, Sigurður Hólmar Jóhannesson. (2021c, 12. maí). Hampfélagið og Samtök smáframleiðenda matvæla skora á ráðherra að bregðast við úrskurði Evrópuþingsmálsins – Ríkjum óheimilt að hindra viðskipti með CBD – flokkast sem matvæli. *Bændablaðið*. <https://www.bbl.is/skodun/lesendabasinn/hampfelagid-og-samtok->

---

smaframleidenda-matvaela-skora-a-radherra-ad-bregdast-vid-urskurdi-evropudomstolsins

- Píratar. (2021, apríl). Píratar leiða breiðfylkingu þingmanna um CBD. <https://piratar.is/frettir/piratar-leida-breidfylkingu-thingmanna-um-cbd/>
- Project CBD. (e.d.). How CBD works. <https://www.projectcbd.org/science/how-cbd-works>
- Ranalli, P., Venturi, G. (2004). Hemp as a raw material for industrial applications. *Euphytica* 140, 1-6. <https://doi.org/10.1007/s10681-004-4749-8>
- Regulation (EC) on cosmetic products* No 1223/2009 Of The European Parliament of the Council
- Rousseau, J. J. (2004). *Samfélagssáttmálinn* (Björn Þorsteinsson og Már Jónsson þýddu, Már Jónsson ritaði inngang). Reykjavík: Hið Íslenska Bókmenntafélag. (Upphaflega gefið út í Amsterdam 1762).
- Rupasinghe, H. P. Vasantha., Davis, Amy., Kumar, Shanthanu. K., Murray, Beth., & Zheljzakov, Valtcho. D. (2020). Industrial Hemp (*Cannabis sativa* subsp. *sativa*) as an Emerging Source for Value-Added Functional Food Ingredients and Nutraceuticals. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 25(18), 4078. <https://doi.org/10.3390/molecules25184078>
- Sigmundur Guðbjarnarson, Steinþór Sigurðsson. (2007). Inhibition of Acetylcholinesterase by Extracts and Constituents from *Angelica archangelica* and *Geranium sylvaticum*. <https://www.degruyter.com/view/journals/znc/62/9-10/article-p689.xml>
- Sindri Kristjánsson. (e.d.). Lyfjastofnun: Umsögn. <https://www.althingi.is/altext/erindi/150/150-638.pdf>
- Stjórnarráð Íslands. (2020, 27. mars). Aðgerðir til að mæta áhrifum COVID-19 á landbúnað og sjávarútveg. *Atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið*. <https://www.stjornarradid.is/efst-a-baugi/frettir/stok-frett/2020/03/27/Adgerdir-til-ad-maeta-ahrifum-COVID-19-a-landbunad-og-sjavarutveg/>
- Stjórnarskrá lýðveldisins Íslands* nr. 33/1944 með áorðnum breytingum 97/1995
- Umhverfisstofnun. (2020). Afstaða Umhverfisstofnunar varðandi snyrtivörur með innihaldsefnum úr kannabisplöntunni. *Reykjavík: Umhverfisstofnun*. [https://ust.is/library/Skrar/Atvinnulif/Efni/Snyrtivorur/CBD\\_afsta%C3%B0a\\_UST\\_1.pdf](https://ust.is/library/Skrar/Atvinnulif/Efni/Snyrtivorur/CBD_afsta%C3%B0a_UST_1.pdf)
- Ushistory.org. (1776, 4. júlí). The Declaration of Independence. <https://www.ushistory.org/declaration/document/>
- Waldron, J. (2020). The Rule of Law. *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Summer 2020 Edition), Edward N. Zalta (ed.), <https://plato.stanford.edu/entries/rule-of-law/#Mont>

- 
- World Health Organization. (2017, nóvember). *Expert Committee on Drug Dependence: Cannabidiol (CBD,) Pre-Review Report, Agenda Item 5.2.* : [https://www.who.int/medicines/access/controlled-substances/5.2\\_CBD.pdf](https://www.who.int/medicines/access/controlled-substances/5.2_CBD.pdf)
- World Health Organization. (2018, september). News Briefing – 40th WHO Expert Committee on Drug Dependence (ECDD). <https://www.who.int/news/item/13-09-2018-40th-ecdd-news-briefing>
- Þingskjal 106. (2020-2021). Tillaga til þingsályktunar um aðgengi að vörum sem innihalda CBD. *Þingtíðindi*. <https://www.althingi.is/altext/151/s/0106.html>
- Þingskjal 321. (2019-2020). Tillaga til þingsályktunar um CBD í almennri sölu. *Þingtíðindi*. <https://www.althingi.is/altext/150/s/0321.html>
- Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir (2021, 18. febrúar). CBD frelsi. *Fréttablaðið*. <https://frettabladid.overcastcdn.com/documents/210218.pdf>