



ASIAN TAETH  
SAFONAU  
BWYD

# Prynu bwyd pan fo gennych alergedd neu anoddefiad bwyd

Eich helpu i wneud y dewisiadau cywir





# Wedi'i gynhyrchu mewn cydweithrediad â'r canlynol:

## Allergy UK

ffôn: 01322 619898

e-bost: [info@allergyuk.org](mailto:info@allergyuk.org)

[www.allergyuk.org](http://www.allergyuk.org)

## The Anaphylaxis Campaign

ffôn: 01252 542029

e-bost: [info@anaphylaxis.org.uk](mailto:info@anaphylaxis.org.uk)

[www.anaphylaxis.org.uk](http://www.anaphylaxis.org.uk)

## Cymdeithas Ddeieteg Prydain

ffôn: 0121 200 8080

e-bost: [info@bda.uk.com](mailto:info@bda.uk.com)

[www.bda.uk.com](http://www.bda.uk.com)

## Sefydliad Maetheg Prydain

e-bost: [postbox@nutrition.org.uk](mailto:postbox@nutrition.org.uk)

[www.nutrition.org.uk](http://www.nutrition.org.uk)

## Coeliac UK

ffôn: 01494 437278

ffacs: 01494 474349

[www.coeliac.org.uk](http://www.coeliac.org.uk)

## Foods Matter

ffôn: 020 7722 2866

e-bost: [info@foodsmatter.com](mailto:info@foodsmatter.com)

[www.foodsmatter.com](http://www.foodsmatter.com)



Os ydych wedi cael gwybod bod gennych alergedd neu anoddefiad bwyd neu'r clefyd seliag, bydd y canllaw hwn yn eich helpu i ddewis bwyd addas mewn siopau a bwytai.

## Pethau pwysig i'w cofio

### Cofiwch gadw eich meddyginiaeth gyda chi bob amser

---

Cofiwch fynd â'ch meddyginiaeth gyda chi i bob man ac eglurwch wrth eich teulu a'ch ffrindiau beth ddylid ei wneud pe baech chi yn bwyta bwyd yr ydych yn cael adwaith iddo ar ddamwain. Os oes gennych chwistrellwr adrenalin, dywedwch wrthynt ymhle yr ydych yn ei gadw er mwyn iddynt allu dod o hyd iddo, a'i ddefnyddio pe bai angen.

### Cofiwch holi am barafeddyg os oes angen ambiwlans arnoch

---

Ni ddylid symud rhywun sy'n cael adwaith alergaidd – dylai teulu a ffrindiau ddeialu 999 a gofyn am ambiwlans gyda pharafeddyg.

### Peidiwch â mentro'ch bywyd

---

Rhaid chwarae'n saff! Os nad ydych chi'n gwbl sicr am fwyd neu bryd, peidiwch â chymryd risg!

# Prynu bwyd

## Bwydydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw

### Darllenwch y label

Mae'n hanfodol eich bod yn darllen y labeli ar unrhyw fwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw cyn eu prynu, er mwyn sicrhau nad yw'r cynhyrchion yn cynnwys y bwyd yr ydych yn ceisio'i osgoi. Hyd yn oed os ydych wedi prynu'r cynnyrch droeon o'r blaen, dylech ddarllen y rhestr gynhwysion ac edrych am unrhyw wybodaeth arall am alergedd ar y pecyn – gallai'r rysâit fod wedi newid ers y tro diwethaf i chi ei brynu.

### Edrychwch am ddatganiadau neu flychau alergedd

Yn ogystal â'r rhestr gynhwysion, mae gan lawer o gynhyrchion bwyd ddatganiad neu flwch cyngor alergedd ar y label yn dweud eu bod yn cynnwys cynhwysyn penodol, megis glwten neu laeth. Mae'n bosibl hefyd y bydd yn dangos llun o'r bwyd.

Nid oes gorfodaeth i ddangos datganiad o'r fath ar labeli bwyd. Felly, os nad oes rhybudd bwyd ar y label, peidiwch â chymryd yn ganiataol nad yw'r cynnyrch yn cynnwys bwyd neu gynhwysyn yr ydych yn sensitif iddo. Edrychwch ar y rhestr gynhwysion bob amser.



Nid yw cnau pîn na chnau coco yn cael eu hystyried yn gnau, ac felly mae'n annhebygol y bydd sôn amdanynt yn y blychau hyn – dylech ddarllen y rhestr gynhwysion bob amser os ydych yn sensitif i'r bwydydd hyn.

### Edrychwch am rybuddion 'gallai gynnwys' (may contain)

Weithiau, bydd symiau bach o gynhwysyn y mae gan rai pobl alergedd iddo yn cael ei gynnwys mewn cynnyrch ar ddamwain, er bod cynhyrchwyr bwyd yn ofalus iawn i atal hyn rhag digwydd. Os oes yna bosibilrwydd y gallai hyn ddigwydd, bydd y label yn nodi 'may contain nuts', neu rywbeth tebyg. Dylid cymryd y rhybuddion hyn o ddifrif, oni bai bod eich cynghorwr alergedd wedi dweud yn wahanol.

# Prynu bwyd

## Gofynnwch a oes gan eich archfarchnad restr o fwydydd sy'n rhydd o alergenau

Mae'r rhan fwyaf o'r archfarchnadoedd mawr yn cadw rhestr o'r cynhyrchion y maent yn eu gwerthu sy'n rhydd o fwydydd neu gynhwysion penodol megis glwten a llaeth. Caiff y bwydydd ar y rhestr hon eu cynhyrchu mewn ffordd sy'n atal y cynhwysion rhag cael eu cynnwys ynddynt ar ddamwain. Gofalwch eich bod yn cael y rhestr ddiweddaraf, a hyd yn oed os oes gennych restr, dylech edrych eto ar y rhestr gynhwysion ar y pecyn wrth brynu'r bwyd gan fod ryseitiai yn gallu newid yn eithaf aml. Peidiwch ag anghofio darllen y label yn ofalus, gan ei bod hi'n bosibl nad yw cynnyrch sydd, er enghraifft, 'heb wenith', o reidrwydd 'heb glwten'.

## Nid oes yn rhaid i chi brynu bwyd arbenigol

Mae llawer o archfarchnadoedd a siopau bwyd iach yn gwerthu cynhyrchion arbennig nad ydynt yn cynnwys bwydydd neu gynhwysion penodol, megis gwenith, glwten neu gynnyrch llaeth. Mae hyn yn beth cyfleus i rai pobl, ond maent yn gallu bod yn ddrutach na bwydydd eraill. Cofiwch fod llawer



o fwydydd na fyddant yn cynnwys y cynhwysion yr ydych yn ceisio'u hosgoi, ac felly nid oes yn rhaid i chi ddiybnnu ar fwydydd arbenigol yn unig.

## Edrychwch am wybodaeth am fwyd a brynwch ar-lein

Mae'r rhan fwyaf o wefannau sy'n gwerthu bwyd yn rhoi gwybodaeth am eu cynhyrchion, sy'n eich helpu i ddewis bwydydd nad ydynt yn cynnwys y cynhwysyn y mae angen i chi ei osgoi. Ond weithiau, ni fydd yr wybodaeth hon yn gwbl gyfredol, felly cofiwch ddarllen y label bob tro y bydd y bwyd yn dod i'r drws.

## Bwydydd heb eu pecynnu ymlaen llaw

Gofynnwch i'r sawl sy'n gweini am wybodaeth am y bwydydd nad ydynt wedi'u labelu

Mae'n bosibl y bydd bwydydd nad ydynt wedi'u pecynnu ymlaen llaw, megis bara o fecws, neu salad neu gigoedd oer o gownter deli, yn cael eu gwerthu wedi'u lapio. Nid oes yn rhaid iddynt gael eu labelu ac mae'n bosibl na fydd yr wybodaeth sydd ei hangen arnoch yn cael ei harddangos. Byddwch yn ymwybodol hefyd ei bod yn bosibl na fydd y sawl sy'n eich gweini yn gwybod yn union beth sydd yn y bwyd, felly os nad ydych chi'n gwbl sicr, peidiwch â chymryd risg.

Byddwch yn ofalus rhag dod i gysylltiad ar ddamwain â bwyd y mae angen i chi ei osgoi

Mae'n bosibl i symiau bach o'r bwyd y mae angen i chi ei osgoi ddod i gysylltiad â bwyd arall, er enghraifft, os ydyw wedi bod yn ei ymyl, neu os defnyddiwyd yr un gyllell neu lwy, neu os caiff ei lapio mewn papur sydd wedi cyffwrdd â bwyd arall. Mae hyn yn broblem arbennig yn achos cnau a hadau, a all syrthio oddi ar fwydydd wedi'u pobi, ac wrth y cownter deli, lle gall darnau bach o fwyd syrthio i bowlen arall.

## Rhybuddion alergedd

Pan fo'r wybodaeth alergedd ar labeli bwyd ar goll neu yn anghywir, neu os oes perygl arall sy'n ymwneud ag alergedd, mae angen i'r bwydydd sydd wedi'u heffeithio gael eu tynnu oddi ar y silffoedd.

Pan fo hyn yn digwydd, gall yr Asiantaeth Safonau Bwyd, neu un o'r grwpiau cefnogi, roi gwybod i chi drwy anfon rhybudd alergedd.

Os ydych chi am gael gwybod pan fo bwyd wedi'i dynnu oddi ar y silffoedd oherwydd perygl sy'n gysylltiedig ag alergedd bwyd, gallwch gofrestru i dderbyn gwasanaeth neges destun SMS neu wasanaeth e-bost am ddim ar wefan yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn [food.gov.uk/safereating/allergyintol/alerts](https://www.food.gov.uk/safereating/allergyintol/alerts)

Mae Allergy UK ar Anaphylaxis Campaign hefyd yn rhoi rhybuddion i'w haelodau – gweler eu gwefannau i gael rhagor o wybodaeth.

## Edrychwch am gynhwysion 'cudd'

Gall bisgedi a chacennau gynnwys cnau cudd, er enghraifft, cnau almon mewn marsipán. Gall siocled gynnwys cnau cyll wedi'u malu, a gall eisin gynnwys wyau.

# Bwyta allan

Os oes gennych  
alergedd neu  
anoddefiad difrifol,  
a'ch bod yn bwyta  
bwyd sydd wedi'i  
baratoi gan rywun arall,  
er enghraifft mewn  
bwyty, cofiwch fod  
ffyrdd o leihau'r perygl  
o fwyta bwyd yr ydych  
yn sensitif iddo.

## Dweud wrth y bwyty

Pan fyddwch yn archebu bwrdd mewn bwyty, dywedwch wrth y staff am eich alergedd neu'ch anoddefiad bwyd a gofynnwch iddynt ofyn i'r cogydd a fyddai'n gallu paratoi pryd i chi nad yw'n cynnwys y bwyd neu'r cynhwysyn yr ydych yn cael adwaith iddo. Mae rhai bwytai yn cadw rhestr gynhwysion lawn ar gyfer eu prydau. Os nad yw'r staff yn sicr o gynnwys y bwyd, mae'n well i chi fwyta yn rhywle arall.

Pan fyddwch yn cyrraedd bwyty, gofawch fod y sawl sy'n gweini yn ymwybodol o'ch alergedd neu'ch anoddefiad, a pha mor ddifrifol ydyw. Wrth archebu bwyd, sicrhewch fod y sawl sy'n gweini yn nodi eich alergedd ar bapur ac yn rhoi'r nodyn i'r cogydd, gan fod negeseuon ar lafar yn hawdd eu hanghofio neu mae'n bosibl na fydd y neges yn cael ei throsglwyddo.

Os nad ydych yn hyderus eu bod yn deall pa mor bwysig ydyw i chi osgoi bwyd neu gynhwysyn penodol, mae'n well i chi beidio â bwyta yno.



## Mwynhewch ddeiet amrywiol

Nid oes angen i chi boeni bod methu â bwyta bwyd penodol yn mynd i fod yn niweidiol i'ch iechyd, gan mai cydbwysedd cyffredinol eich deiet sy'n bwysig.

Felly, os na allwch fwyta bwydydd penodol, mae'n syniad da dewis bwydydd eraill nad ydych yn adweithio iddynt er mwyn cael y maethynnau sydd eu hangen arnoch. Os ydych yn poeni am eich deiet, siaradwch â deietegydd a fydd yn gallu'ch cynghori am osgoi'r bwydydd yr ydych yn sensitif iddynt, a pharhau i fwynhau deiet iach.

Cofiwch, peidiwch â thorri grwpiau bwyd pwysig o'ch deiet heb gyngor meddygol.

## Gofynnwch am y prydau

Darllenwch y fwydlen yn ofalus i weld a oes sôn am y bwyd yr ydych yn adweithio iddo yn enw pryd, neu yn y disgrifiad ohono. Cofiwch ei bod yn bosibl na fydd y bwyd yn cael ei enwi, felly dylech bob amser holi'r sawl sy'n gweini, a chofiwch holi am holl elfennau'r pryd - er enghraifft, gallai gwaelod pizza gynnwys

cynhwysyn cudd, neu mae'n bosibl bod menyn wedi'i roi ar lysiau, neu gallai grefi gynnwys llaeth powdwr. Os ymddengys nad yw'r staff yn gwbl sicr bod y pryd yn rhydd o fwyd penodol, mae'n well gofyn iddynt holi'r cogydd, neu eich bod yn archebu rhywbeth arall.

# Bwyta allan

Cofiwch nad yw prydu bob amser yn cael eu paratoi yn yr un ffordd. Os ydych wedi bwyta pryd penodol mewn un bwyty, peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd yn iawn y tro nesaf neu mewn bwyty gwahanol. Holwch am y prydu bob tro.

## Gofalwch wrth ddefnyddio ardaloedd hunanwasanaeth

Mae gan rai bwytai a chaffis ardaloedd hunanwasanaeth lle caiff bwyd ei gadw mewn cynwysyddion agored. Bydd rhai o'r prydu wedi'u paratoi heb gynnwys y bwyd yr ydych yn adweithio iddo, ond serch hyn, mae'n hawdd i swm bychan o'r bwyd hwnnw fod yn y pryd ar ddamwain, naill ai oherwydd bod bwyd yn cael ei drosglwyddo ar ddamwain o un cynhwysydd i'r un drws nesaf, neu gan fod pobl yn defnyddio'r un tongs ar gyfer y gwahanol brydu.



## Gofal piau hi gyda phrydau penodol

Os oes gennych alergedd i bysgnau, cnau neu hadau, mae angen i chi fod yn arbennig o ofalus gyda bwyd Tsieineaidd, bwyd Thai, bwyd Indiaidd neu fwyd o Falaysia. Mae hyn am eu bod yn aml yn cynnwys pysgnau, cnau a sesame. Nid yw hyn bob amser yn amlwg – er enghraifft, mae'n bosibl y defnyddir blawd pysgnau i wneud saws yn fwy trwchus, neu gallai'r bwyd fod wedi'i goginio mewn olew a wnaed o gnanu.

Mae'n arfer cyffredin i wok gael ei sychu'n lân rhwng prydau gan fod y tymereddau uchel a ddefnyddir wrth goginio yn lladd unrhyw germau, ond nid yw hyn yn cael gwared ar olion cnau, hadau neu bysgnau. Mae hefyd perygl y gallai'r bwyd yr ydych yn sensitif iddo gael ei gynnwys mewn pryd arall os yw'r un llwyau gweini neu offer coginio yn cael eu defnyddio ar gyfer gwahanol brydau.

Os nad ydych yn gwbl sicr bod y prydau yn rhydd o bysgnau, cnau a hadau (a heb eu coginio mewn olew cnau, olew cnau daear neu olew sesame) mae'n fwy diogel i chi osgoi bwyta prydau neu gael tecawê o fwytai o'r fath.

### Cofiwch eich 'cerdyn cogydd'

Beth am i chi gadw 'cerdyn cogydd' gyda chi er mwyn ei roi i staff mewn bwytai? Bydd y cerdyn yn dweud wrth y cogydd pa fwydydd y mae angen i chi eu hosgoi.

Gallwch lawrlwytho cardiau cogydd o: [eatwell.gov.uk/healthissues/foodintolerance/eatingoutwithallergy](http://eatwell.gov.uk/healthissues/foodintolerance/eatingoutwithallergy) – Cliciwch ar 'Cymraeg'



Mae hefyd yn bosibl cael cardiau ar gyfer gwyliau tramor - edrychwch ar y gwefannau a restrir ar dudalen 3.



### Rhybudd – Alergedd

Mae gen i alergedd i:


A fydddech cystal â gwneud yn siŵr nad yw fy mhryd yn cynnwys y bwyd hwn.

**Gall ychydig bach ohono fy ngwneud i'n sâl iawn**

[food.gov.uk/allergy](http://food.gov.uk/allergy)

I gael rhagor o wybodaeth a chyingor am fwyd,  
ewch i wefanau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

[eatwell.gov.uk](http://eatwell.gov.uk) – Cliciwch ar 'Cymraeg'

[food.gov.uk](http://food.gov.uk)

## Cyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd

I archebu rhagor o gopiâu o'r cyhoeddiad hwn neu gyhoeddiadau eraill  
yr Asiantaeth, cysylltwch â Chyhoeddiadau'r Asiantaeth Safonau Bwyd:

ffôn 0845 606 0667

minicom 0845 606 0678

ffacs 020 8867 3225

e-bost [foodstandards@ecgroup.co.uk](mailto:foodstandards@ecgroup.co.uk)

Cyhoeddwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd Tachwedd 2009

Dyluniwyd gan Bentley Holland and Partners

© Hawlfraint y Goron 2009

FSA/1452/1109

 **ailgylchych**

Ar ôl gorffen gyda'r llyfryn hwn  
a fydddech cystal â'i ailgylchu