

Pennod 5: Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd

Cyflwyniad

Mae gorsensitifrwydd i fwyd yn derm sy'n cyfeirio at adwaith corfforol gwael neu annymunol sy'n digwydd o ganlyniad i fwyta bwyd penodol. Mae gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd gan gynnwys alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a chlefyd seliag ([footnote 1](#)).

Ceir **alergedd bwyd** pan fydd y system imiwnedd (amddiffyniad y corff) yn camgymryd y proteinau mewn bwyd am fgythyad. Gall symptomau alergedd bwyd amrywio o symptomau ysgafn i symptomau difrifol iawn, a gallant gynnwys cosi, llosg dynad, chwydu, llygaid a llwybrau anadlu chwyddedig, neu anaffylacsis a all fygwth bywyd rhywun.

Anhawster treulio bwydydd penodol yw **anoddefiad bwyd**, ac mae'n achosi adweithiau annymunol fel poen stumog, bola chwyddedig, dolur rhydd, brechau ar y croen neu gosi. Nid yw anoddefiad bwyd yn gyflwr imiwnedd ac nid yw'n peryglu bywyd.

Cyflwr awtoimiwn yw **clefyd seliag** yn sy'n cael ei achosi gan glwten, sef protein a geir mewn gwenith, haidd a rhyg, a chynhyrchion sy'n defnyddio'r rhain fel cynhwysion. Mae'r system imiwnedd yn ymosod ar y coluddyn bach, sy'n niweidio'r coludd ac yn lleihau'r gallu i amsugno maetholion. Gall symptomau clefyd seliag gynnwys dolur rhydd, poen yn yr abdomen a bola chwyddedig.

Mae'r ASB yn gyfrifol am labelu alergenau ar fwyd a darparu canllawiau i bobl â gorsensitifrwydd i fwyd. [Yn ôl y gyfraith](#), rhaid i fusnesau bwyd yn y DU roi gwybod i'w gwsmeriaid os ydynt yn defnyddio unrhyw un o'r 14 prif alergen ([footnote 2](#)) yn y bwyd a'r ddiod maent yn eu darparu.

Er mwyn helpu defnyddwyr i wneud dewisiadau diogel a gwybodus, gall busnesau bwyd ddarparu gwybodaeth yn wirfoddol am bresenoldeb anfwriadol yr 14 prif alergen mwyaf cyffredin, er enghraifft 'gallai gynnwys' neu 'wedi'i gynhyrchu mewn ffatri gyda'. Gelwir hyn yn [labelu alergenau rhagofalus](#) (*precautionary allergen labelling*). Gellir darparu gwybodaeth ragofalus am alergenau ar lafar neu'n ysgrifenedig ond dylid ond ei darparu lle mae risg anochel o groeshalugi alergenau na ellir ei rheoli'n ddigonol trwy gamau rheoli risg.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg ar ddealltwriaeth ymatebwyr o alergeddau ac anoddefiadau bwyd, amllder a diagnosis hunangofnodedig gorsensitifrwydd i fwyd, a phrofiadau o fwyta allan neu archebu bwyd tecawê ymhlith y rheiny sydd â gorsensitifrwydd i fwyd.

Amllder a diagnosis gorsensitifrwydd i fwyd

Dywedodd tua chwarter (24%) o'r ymatebwyr eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi ([footnote 3](#)).

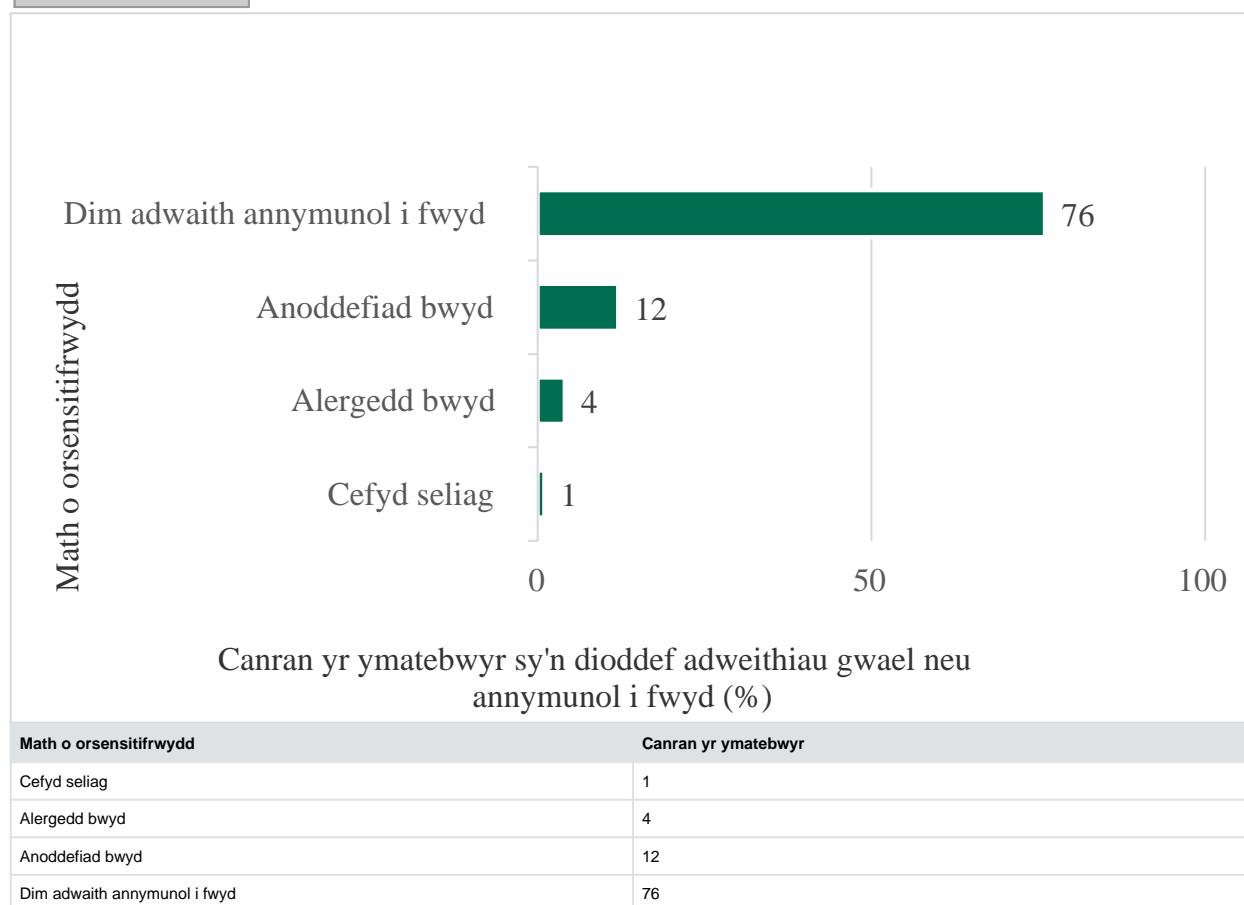
Roedd amllder adweithiau corfforol gwael neu annymunol i fwyd yn amrywio rhwng gwahanol grwpiau o bobl yn y ffyrdd canlynol:

- Rhywedd: roedd menywod (29%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd o gymharu â dynion (17%).
- NS-SEC: roedd ymatebwyr a oedd yn fyfyrwyr llawn amser (30%) neu'n ddi-waith yn yr hirdymor a/neu nad oeddent erioed wedi gweithio (29%) yn fwy tebygol o nodi adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd, o gymharu ag ymatebwyr mewn galwedigaethau lled-reolaidd neu reolaidd (16%).
- Diffyg diogeledd bwyd: roedd ymatebwyr â diogeledd bwyd isel iawn (32%) yn fwy tebygol o nodi adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd, o gymharu ag ymatebwyr â diogeledd bwyd uchel (22%) neu isel (22%).

Ffigur 16: Amllder gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Dywedodd y mwyafrif o'r ymatebwyr (76%) nad oedd ganddynt orsensitifrwydd i fwyd. Dywedodd fymryn dros 1 o bob 10 (12%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad bwyd; dywedodd 4% fod ganddynt alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod ganddynt glefyd seliag (Ffigur 16) ([footnote 4](#)).

Diagnosis o orsensitifrwydd i fwyd

Gofynnwyd i ymatebwyr a nododd eu bod wedi cael adwaith gwael neu annymunol i fwyd sut y gwnaethant ddarganfod eu cyflwr. Roedd mwy na 2 o bob 10 (22%) o'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd wedi cael diagnosis gan y GIG neu ymarferydd meddygol preifat, ac roedd 4% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol ond nid gan y GIG/ymarferydd meddygol preifat. Fodd bynnag, roedd 10% wedi defnyddio dulliau eraill ac nid oedd y mwyafrif o'r ymatebwyr (74%) wedi cael unrhyw ddiagnosis ([footnote 5](#)).

Roedd tua thraean (34%) o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol y GIG neu feddyg teulu preifat o gymharu ag 17% o'r rheiny ag anoddefiad bwyd. Roedd dros dri chwarter (78%) o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd wedi sylwi bod bwyd yn peri problemau iddynt, ond heb gael diagnosis ffurfiol o gyflwr penodol, o gymharu â 64% o'r rheiny ag alergedd bwyd.

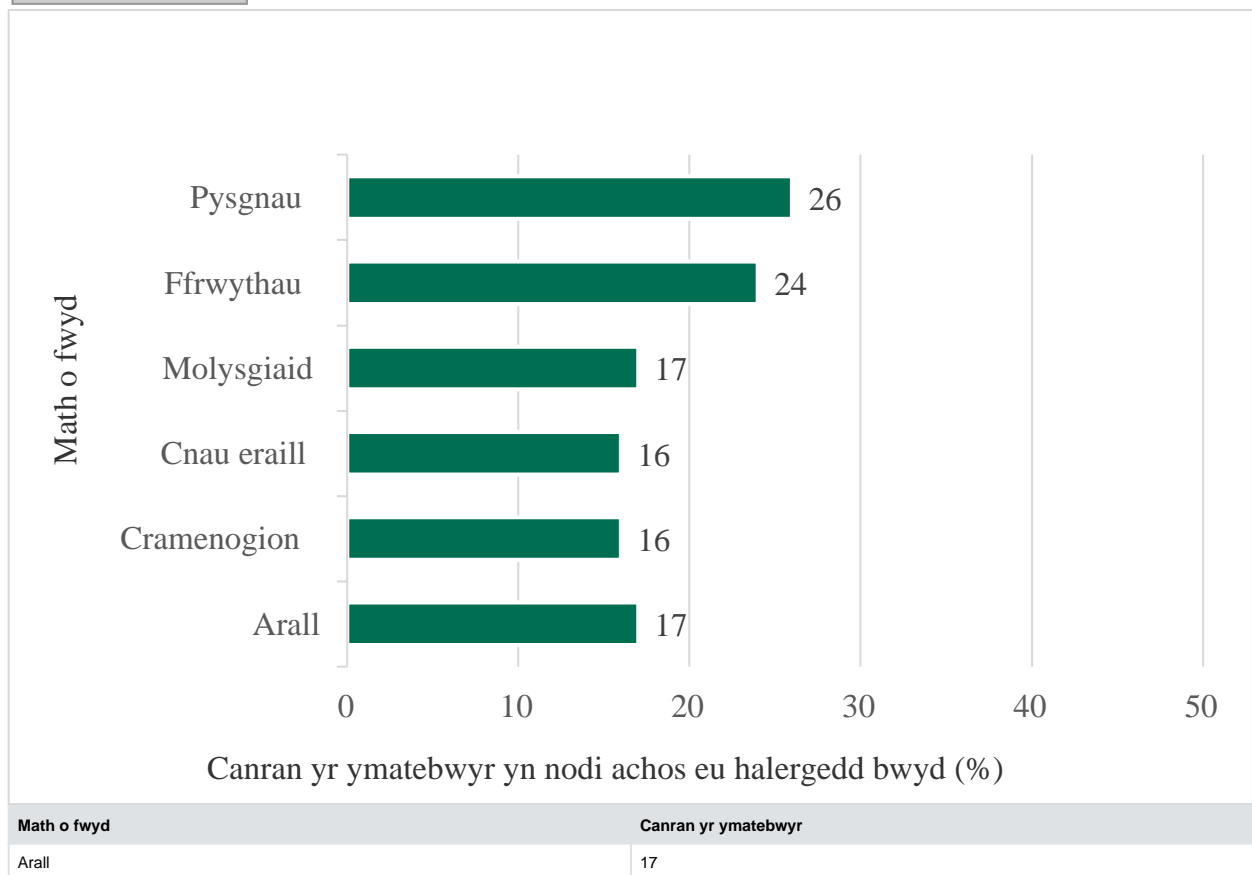
Bwydydd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau annymunol

Gofynnwyd i ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallai ei achosi, pa fwydydd sy'n achosi adweithiau.

Ffigur 17: Y pum grŵp bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau alergaidd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Math o fwyd	Canran yr ymatebwyr
Cramenogion	16
Cnau eraill	16
Molysgiaid	17
Ffrwythau	24
Pysgnau	26

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

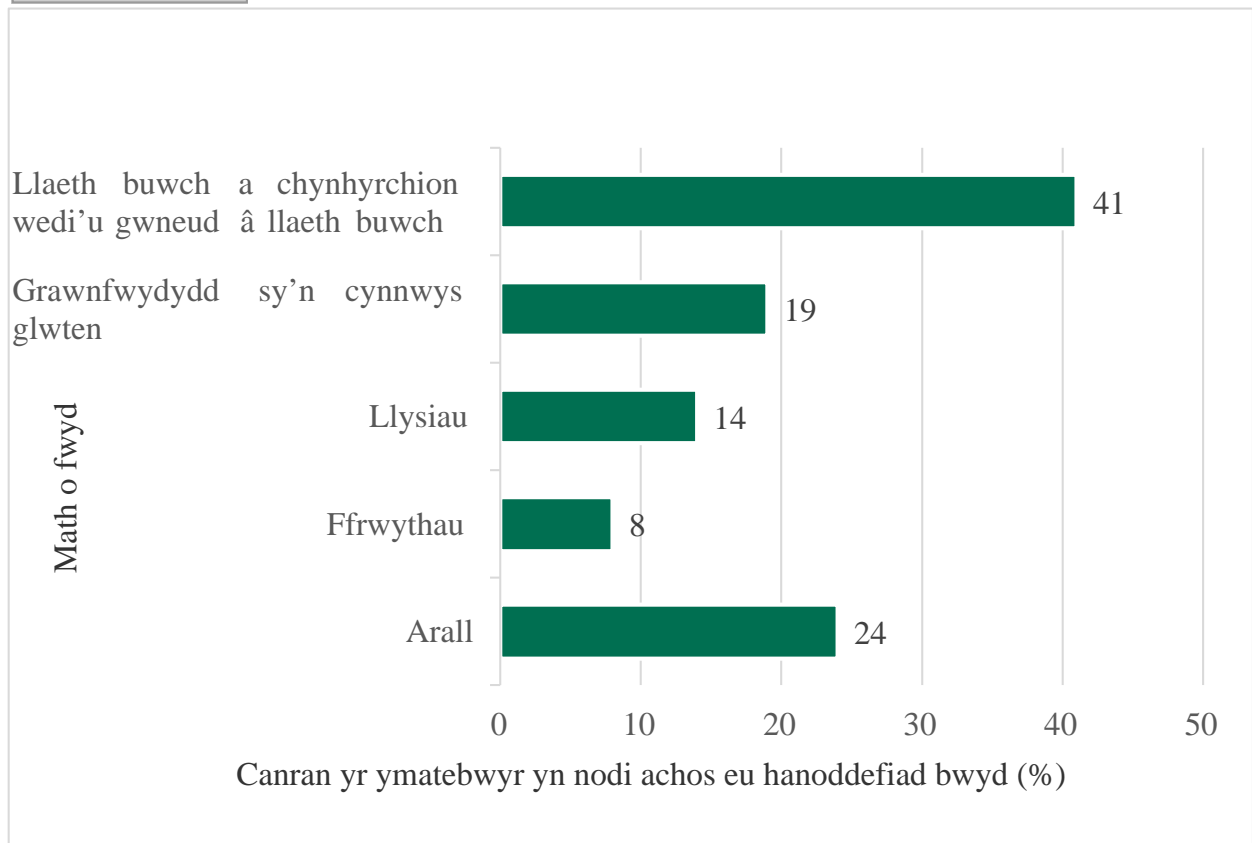
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd pysgnau (26%) a ffrwythau (24%). Dyma'r alergenau cyffredin eraill: molysgiaid (er enghraifft, cregyn gleision, malwod, môr lawes/sgwid (17%), cnau eraill (er enghraifft cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig) (16%) a chramenogion, (er enghraifft, crancod, cimychiaid, corgimychiaid) (16%). Fodd bynnag, dywedodd bron i 2 o bob 10 (17%) o'r ymatebwyr fod ganddynt alergedd i fwyd nad oedd yn y rhestr a roddwyd, a oedd yn cynnwys yr 14 o alergenau mwyaf cyffredin (Ffigur 17) [\(footnote 6\)](#).

Ffigur 18: Y pum grŵp bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi anoddefiad bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Math o fwyd	Canran yr ymatebwyr
Arall	24
Ffrwythau	8
Llysiau	14
Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten	19
Llaeth buwch a chynhyrchion wedi'u gwneud ? Ilaeth buwch	41

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi anoddefiad oedd Ilaeth buwch a chynhyrchion a wneir â Ilaeth buwch (41%), a grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (19%). Dywedodd tua chwarter (24%) fod ganddynt anoddefiad i fwydydd eraill, nad oeddent wedi'u rhestru yn yr holiadur (Ffigur 18) ([footnote 7](#)).

Bwyta allan gyda gorsensitifrwydd i fwyd

Mae'r ASB yn darparu canllawiau i fusnesau bwyd ar ddarparu gwybodaeth am alergenau. Mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i fusnesau bwyd yn y sector manwerthu ac arlwyyo ddarparu gwybodaeth am alergenau a dilyn rheolau labelu. Mae'r math o wybodaeth am alergenau y mae'n rhaid ei darparu yn dibynnu ar y math o fusnes bwyd. Fodd bynnag, rhaid i bob gweithredwr busnes bwyd ddarparu gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd a diod wedi'u pecynnu a heb eu pecynnu. Mae'n ofynnol i fwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw neu wedi'u pecynnu ymlaen llaw i'w gwerthu'n uniongyrchol (PPDS) gael label gyda rhestr gynhwysion lawn a'r cynhwysion alergenaidd wedi'u pwysleisio ([footnote 8](#)).

Pa mor aml roedd pobl yn gwirio gwybodaeth am alergenau ymlaen llaw pan fyddant yn bwyta yn rhywle newydd

Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol pa mor aml, os o gwbl, y gwnaethant wirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwydydd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol wrth fwyta allan, neu wrth archebu bwyd tecawê o rywle newydd.

Roedd tua 2 o bob 10 (21%) o'r ymatebwyr bob amser yn gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol, a gwiriodd tua 4 o bob 10 (42%) o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml). Fodd bynnag, ni wnaeth dros draean (37%) o'r ymatebwyr erioed wirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol ([footnote 9](#)).

Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê, a hyder ynddi

Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd pa mor aml oedd gwybodaeth a oedd yn eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol ar gael yn rhywydd wrth fwyta allan neu wrth brynu bwyd.

Nododd mwy nag 1 o bob 10 (13%) o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon bob amser ar gael yn rhwydd, a nododd bron i ddwy ran o dair (68%) o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml). Fodd bynnag, nododd 9% o'r ymatebwyr nad yw'r wybodaeth hon byth ar gael yn rhwydd pan oeddent yn bwyta allan neu'n prynu i'w gymryd i ffwrdd ([footnote 10](#)).

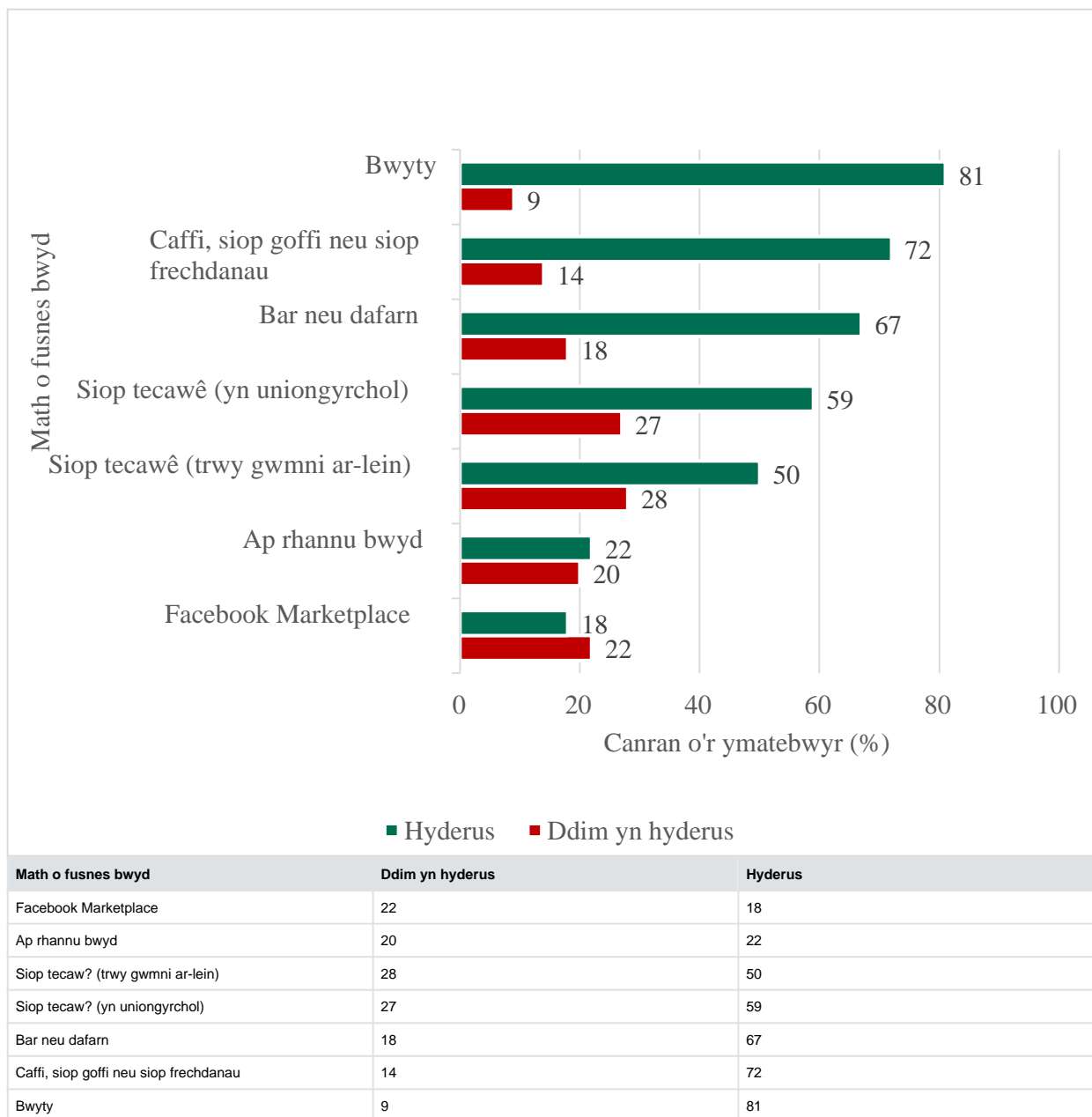
Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor aml yr oeddent yn gofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth pan nad yw ar gael yn rhwydd. Dywedodd tua 2 o bob 10 (22%) o'r ymatebwyr eu bod bob amser yn gofyn i staff am ragor o wybodaeth, tra bo 43% yn gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser neu'n llai aml), ac nad oedd 32% yn gofyn i staff am ragor o wybodaeth o gwbl ([footnote 11](#)).

Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor gyffyrddus oeddent yn teimlo wrth ofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth am fwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Dywedodd tua 7 o bob 10 (72%) o'r ymatebwyr eu bod yn gyfforddus (hynny yw, yn gyfforddus iawn neu'n weddol gyfforddus) yn gofyn i staff am ragor o wybodaeth, ond dywedodd 17% o'r ymatebwyr nad oeddent yn gyfforddus wrth wneud hyn (hynny yw, ddim yn gyfforddus iawn neu ddim yn gyfforddus o gwbl) ([footnote 12](#)).

Ffigur 19: Hyder y bobl hynny a ymatebodd sydd â gorsensitifrwydd i fwyd yn yr wybodaeth a ddarperir gan fusnesau bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 4

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd pa mor hyderus oeddent y byddai'r wybodaeth a ddarperir mewn gwahanol fathau o fusnesau bwyd yn caniatáu iddynt nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o adrodd bod ganddynt hyder (hynny yw, hyderus iawn neu'n weddol hyderus) yn yr wybodaeth a ddarperir gan fwytai (81%), caffis, siopau coffi neu siopau brechdanau (72%), a thafarndai neu fariâu (67%) o gymharu â'r wybodaeth a ddarperir gan siopau tecawê wrth archebu'n uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (59%) neu wrth archebu trwy gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft, JustEat, Deliveroo, UberEats) (50%). Roedd ymatebwyr yn lleiaf tebygol o adrodd bod ganddynt hyder yn yr wybodaeth a ddarparwyd gan apiau rhannu bwyd (er enghraifft, Olio neu Too Good To Go) (22%) neu Facebook Marketplace (18%) (Ffigur 19) ([footnote 13](#)).

Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) y byddai'r wybodaeth a ddarperir yn ysgrifenedig (83%) neu ar lafar gan aelod o staff (69%) yn eu galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol ([footnote 14](#)).

1. [Yr ASB yn Esbonio: Gorsensitifrwydd i Fwyd. Trosolwg: Alergedd Bwyd, GIG. Anoddefiad Bwyd, GIG. Trosolwg: Clefyd seliag, GIG.](#)
2. Yr 14 alergen yw: seleri, grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (fel haidd a cheirch), cramenogion (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid), wyau, pysgod, bysedd y blaidd, llaeth, molysgiaid (fel cregyn gleision ac wystrys), mwstard, pysgnau, sesame, ffa soia, sylffwr deuocsid a sylffitau a chnau coed (fel cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistachio a chnau macadamia).
3. Cwestiwn: Ydych chi'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael y gallent ei achosi? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen= 5796, yr holl ymatebwyr.
4. Cwestiwn/Ymatebion: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACTYPE_1 i REACTYPE_18 gyda'i gilydd) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen= 5796, yr holl ymatebwyr.
5. Cwestiwn: Sut wnaethoch chi ddod i wybod am eich problem gyda'r bwydydd hyn? Ymatebion: Rwyf wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig), rwyf wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol (er enghraifft, homeopath, adweithegydd, gwasanaeth profi alergeddau ar-lein neu wasanaeth galw heibio), Rwyf wedi sylwi bod y bwyd yma yn peri problemau i mi, ond nid wyf wedi cael diagnosis ffurfiol o gyflwr penodol, Arall. Sylfaen = 1322, pob ymatebydd sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi.
6. Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCECAL) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 154.
7. Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCECIN) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 460.
8. [Canllawiau ar alergenau ar gyfer busnesau bwyd, yr ASB.](#)
9. Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu archebu o rywle newydd, pa mor aml, os o gwbl, ydych chi'n gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eich galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1246, pob un a wnaeth ymateb ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a'r holl ymatebwyr a atebodd yr holiadur post sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi sy'n bwyta allan neu'n archebu bwyd o siopau tecawê.

10. Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu brynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, pa mor aml, os o gwbl, mae'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch chi i'ch helpu i nodi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol ar gael yn rhwydd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1244, y rheiny a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd ac sy'n cael adwaith bwyd, a phawb a ymatebodd trwy'r post, sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol.
11. Cwestiwn: Pan nad yw gwybodaeth ar gael yn rhwydd, pa mor aml ydych chi'n gofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Yn achlysurol, Byth, Nid oes angen i mi ofyn oherwydd bod yr wybodaeth bob amser ar gael yn rhwydd, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1172, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd ac sy'n cael adwaith bwyd, a phob un a ymatebodd trwy'r post, sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol annymunol neu wael y gallent ei achosi, ac eithrio'r rhai sy'n dweud 'Nid oes angen i mi ofyn oherwydd bod yr wybodaeth bob amser ar gael yn rhwydd'.
12. Cwestiwn: Pa mor gyfforddus ydych chi'n teimlo wrth ofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth am fwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Cyfforddus iawn, Gweddol gyfforddus, Ddim yn gyfforddus iawn, Ddim yn gyfforddus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1244, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd ac yn cael adwaith bwyd, a'r rheiny a ymatebodd trwy'r post sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi.
13. Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi am yr wybodaeth a ddarperir wrth fwyta bwyd...A) o gaffi / siop goffi / siop frechdanau. B) mewn tafarn / bar. C) o siop tecawê, wedi'i archebu yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty. D) o siop tecawê, wedi'i archebu trwy gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft JustEat, Deliveroo, UberEats). E) mewn bwyty. F) wedi'i archebu trwy Facebook Marketplace (er enghraifft, bwyd neu brydau wedi'u paratoi ymlaen llaw) G) Wedi'i archebu trwy ap rhannu bwyd (er enghraifft, Olío neu Too Good To Go). Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen A = 1088, B = 998, C = 1098, D = 856, E = 1110, F = 500, G = 531, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta bwyd A/B/C/D/E/F/G, ymatebwyr sy'n bwyta bwyd ym mhob sefyllfa, ac yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi.
14. Cwestiwn: Pa mor hyderus ydych chi y bydd yr wybodaeth sy'n cael ei darparu yn eich galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol... A) pan ddarperir yr wybodaeth yn ysgrifenedig (er enghraifft, ar y brif fwydlen neu ar fwydlen alergenau ar wahân)? B) pan ddarperir yr wybodaeth ar lafar gan aelod o staff? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1244, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a'r rheiny a gwblhaodd yr holiadur post sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi.