

# Cyngor i ddefnyddwyr agored i niwed am risg barhaus *Listeria* mewn cysylltiad â physgod mwg parod i'w bwyta

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB), Safonau Bwyd yr Alban, ac Asiantaeth Diogelwch Iechyd y Deyrnas Unedig (UKHSA) yn ailadrodd eu cyngor i grwpiau o ddefnyddwyr agored i niwed mewn perthynas â'r risgiau o haint *Listeria monocytogenes* sy'n gysylltiedig â physgod mwg parod i'w bwyta.

Dylai pobl dros 65 oed, menywod beichiog a phobl sydd â systemau imiwnedd gwan sicrhau bod pysgod mwg parod i'w bwyta wedi'u coginio'n drylwyr cyn eu bwyta. Mae'r term 'pysgod mwg parod i'w bwyta' yn cyfeirio at gynhyrchion pysgod mwg wedi'u hoeri na fyddant fel arfer yn cael eu coginio gartref cyn eu bwyta.

Mae hyn oherwydd brigiad parhaus o *Listeria monocytogenes* sy'n arbennig o beryglus i'r rhai sy'n fwy tebygol o ddal haint *Listeria*.

Mae'r ymchwiliad wedi dod o hyd i 14 achos cysylltiedig o listeriosis ers 2020, gydag wyth o'r rhain wedi digwydd ers Ionawr 2022. Mae achosion wedi'u nodi yn yr Alban a Lloegr. Dywedodd y rhan fwyaf o'r unigolion hyn eu bod wedi bwyta pysgod mwg parod i'w bwyta. Mae menyw feichiog ymhlith yr achosion.

Mae listeriosis yn fath o wenwyn bwyd a achosir gan y bacteriwm *Listeria monocytogenes*. Mae'r rhan fwyaf o bobl yr effeithir arnynt yn datblygu salwch gastroenteritis ysgafn, sy'n gwella ar ôl ychydig ddiwrnodau.

Fodd bynnag, mae rhai unigolion yn wynebu perygl arbennig o ddiodef salwch difrifol, fel llid yr ymennydd a sepsis, a all fod yn berygl bywyd. Mae'r rhain yn cynnwys pobl dros 65 oed, pobl â chyflyrau sylfaenol penodol fel canser, methiant yr afu a'r arennau a phobl sy'n cymryd meddyginiaethau a all wanhau'r system imiwnedd. Gall listeriosis yn ystod bechiogrwydd arwain at golli babi, neu sepsis neu lid yr ymennydd difrifol mewn babanod newydd-anedig.

## Meddai Caroline Handford, Pennaeth Dros Dro Digwyddiadau'r ASB:

“Er bod y risgiau o fynd yn ddifrifol sâl oherwydd *Listeria* yn isel iawn ymhlith y cyhoedd yn gyffredinol, mae angen i bobl sy'n agored i niwed – yn benodol pobl dros 65 oed, menywod beichiog a phobl â systemau imiwnedd gwan – fod yn ymwybodol o'r risgiau parhaus sy'n gysylltiedig â physgod mwg parod i'w bwyta.

“Os oes unrhyw un o'r grwpiau hyn yn bwyta pysgod mwg parod i'w bwyta, rydym yn eu hatgoffa o'r cyngor i sicrhau eu bod wedi'u coginio'n drylwyr cyn eu bwyta gan gynnwys pan gaiff eu gweini fel rhan o bryd.

“Gall pobl leihau'r risg o gael listeriosis ymhellach trwy ddilyn arferion hylendid da, er enghraifft, cadw pysgod mwg parod i'w bwyta yn oer (5°C neu'n oerach), defnyddio'r cynhyrchion erbyn eu dyddiad 'defnyddio erbyn' bob amser, dilyn y cyfarwyddiadau storio a defnyddio ar y label, a choginio pysgod mwg nes eu bod yn stemio'n boeth

drwyddynt.”

## **Ychwangeodd yr Athro Saheer Gharbia, Dirprwy Gyfarwyddwr Dros Dro Heintiau Gastroberfeddol a Diogelwch Bwyd UKHSA:**

### **Rhagor o wybodaeth am Listeria:**

Mae *Listeria* yn facteriwm sy'n achosi salwch o'r enw listeriosis. Mae'n gyffredin yn yr amgylchedd ac unwaith y bydd cynnyrch bwyd wedi'i halogi, gall dyfu ar fwyd ar dymheredd oergell safonol. Gellir ei ladd trwy goginio'n drylwyr. Mae'n peri'r pryder mwyaf pan fydd yn cael ei ganfod mewn bwydydd oer, parod i'w bwyta, nad ydynt fel arfer yn cael eu coginio cyn eu bwyta, fel pysgod mwg. Mae'r rhestr lawn o fwydydd peryglus sy'n gysylltiedig â listeriosis ar gael yn <https://www.nhs.uk/conditions/listeriosis/>;

Mae listeriosis yn peri risg arbennig o uchel i bobl dros 65 oed, pobl â chanser, pobl sydd wedi cael trawsblaniadau organau, cleifion sy'n cymryd steroidau, cleifion sy'n cael triniaethau atal imiwnedd neu driniaethau cytotoicsig, gan gynnwys meddyginiaethau biolegol a chemotherapi, menywod beichiog a'u babanod newydd-anedig, pobl â haint HIV heb ei reoli, diabetes heb ei reoli, clefyd cronig yr afu neu'r arenau, pobl sydd â dibyniaeth ar alcohol, a phobl â gormod o haearn yn y corff.

Mae rhagor o wybodaeth am listeria ar gael [yma](#).

“Ni fydd y rhan fwyaf o bobl yn cael unrhyw symptomau yn sgil eu heintio, neu byddant ond yn cael symptomau ysgafn, fel poen yn yr abdomen a dolur rhydd, sydd fel arfer yn pasio ymhen cwpwl o ddiwrnodau heb fod angen triniaeth.

“Fodd bynnag, mae rhai pobl yn wynebu risg uwch o salwch llawer mwy difrifol, gan gynnwys pobl dros 65, pobl sy'n feichiog neu fabanod newydd-anedig, a phobl sydd â systemau imiwnedd gwan, gan gynnwys pobl sy'n cael triniaeth atal imiwnedd, a phobl â chlefyd cronig yr afu neu'r arenau.

“Yng ngoleuni'r brigiad parhaus hwn, rydym yn cynghori pobl feichiog a phobl agored i niwed na ddylent fwyta pysgod mwg parod i'w bwyta oni bai eu bod wedi'u coginio'n drylwyr, er mwyn lleihau'r risg o listeriosis. Os oes gennych chi unrhyw bryderon am eich iechyd, siaradwch â'ch bydwraig, eich meddyg teulu neu dîm arbenigol mewn ysbyty.”