

Bwyd a Chi 2 Cylch 6: 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](#).

Mae **alergedd bwyd** yn digwydd pan fydd y system imiwnedd (amddiffyniad y corff) yn camgymryd y proteinau mewn bwyd am fygythiad. Gall symptomau alergedd bwyd amrywio o symptomau ysgafn i symptomau difrifol iawn, a gallant gynnwys cosi, llosg dynad ar y croen (*hives*), chwydu, llygaid a llwybrau anadlu chwyddedig, neu anaffylaxis 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, brech ar y croen neu gosi. Nid yw anoddefiad bwyd yn gyflwr imiwnedd ac nid yw'n peryglu bywyd.

Mae **clefyd seliag** yn gyflwr awtoimiwn sy'n cael ei achosi gan glwten, 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 1](#)) yn y bwyd a'r ddiod maent yn eu darparu.

Gall busnesau bwyd hefyd ddarparu gwybodaeth yn wirfoddol am bresenoldeb anfwriadol y 14 alergen hyn a allai ddigwydd yn ystod y broses gynhyrchu, er enghraifft pan wneir sawl cynnyrch ar yr un safle. Yr enw ar hyn yw [labelu alergenau rhagofalus](#) (PAL) ac mae'n cynnwys labeli fel 'gallai gynnwys x' (*may contain*) neu 'ddim yn addas ar gyfer defnyddwyr ag alergedd i x' (*not suitable for consumers with x allergy*). Gellir darparu gwybodaeth ragofalus am alergenau ar lafar neu'n ysgrifenedig ond dylid ond ei darparu lle mae risg anochel o groeshalogi alergenau na ellir ei rheoli'n ddigonol trwy gamau rheoli risg.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o 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, diagnosis, a pa mor ddifrifol yw gorsensitifrwydd i fwyd pobl

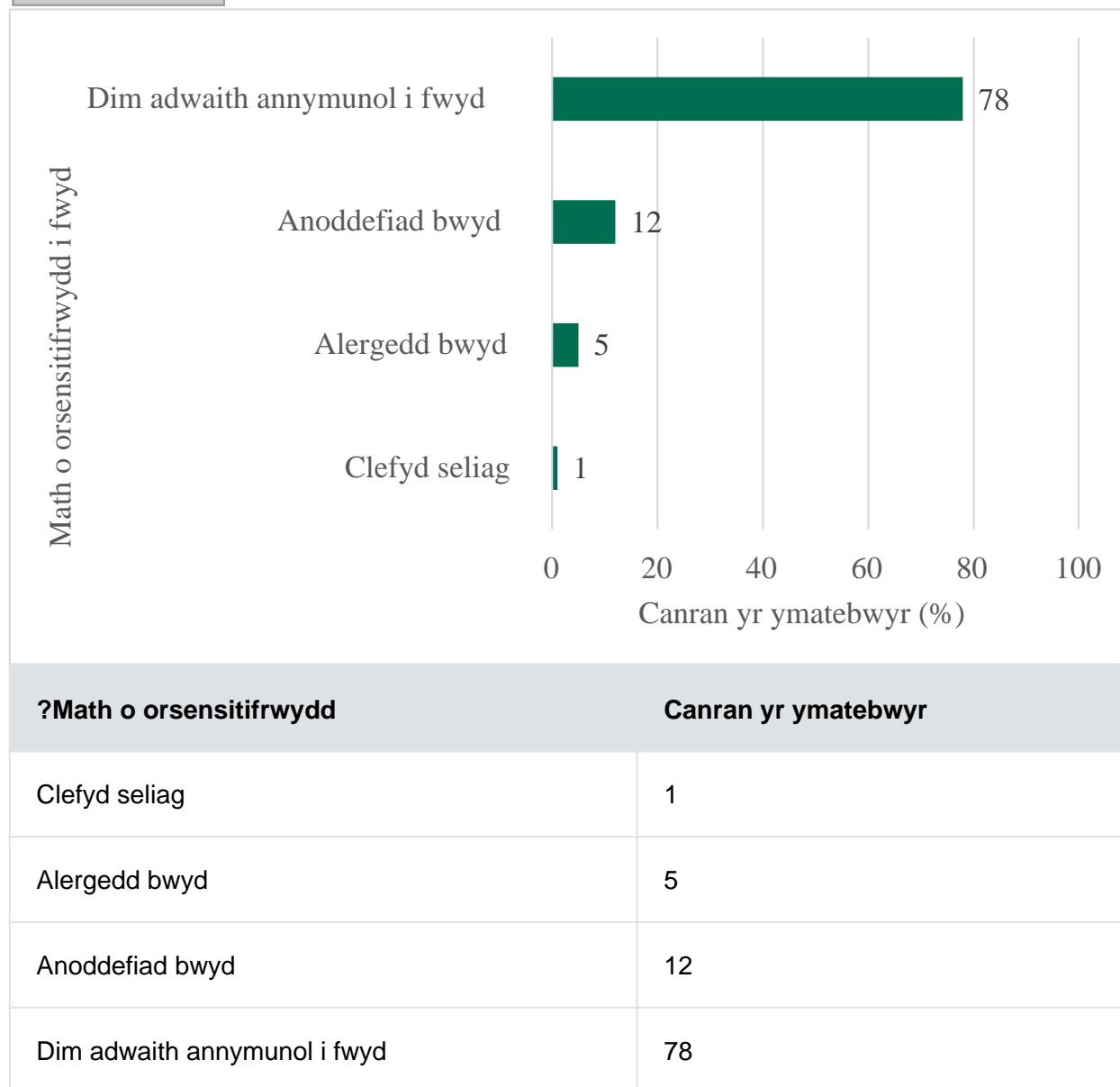
Dywedodd tua un rhan o bump (22%) o'r ymatebwyr eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu eu bod yn osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith

corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi. [\(footnote 2\)](#)

Ffigur 21. 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 6

Dyweddodd y mwyafrif o'r ymatebwyr (78%) nad oedd ganddynt orsensitifrwydd i fwyd. Dywedodd tua 1 o bob 10 (12%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad bwyd; dywedodd 5% fod ganddynt alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod ganddynt glefyd seliag (Ffigur 21). [\(footnote 3\)](#)

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

- **Rhywedd:** roedd menywod (28%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd o gymharu â dynion (16%).
- **Cyfrifoldeb dros goginio:** roedd ymatebwyr sy'n gyfrifol am goginio (23%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd na'r rheiny nad ydynt yn coginio (7%).
- **Cyfrifoldeb dros siopa:** roedd ymatebwyr sy'n gyfrifol am siopa (23%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol i fwyd na'r rheiny nad ydynt yn siopa (10%).

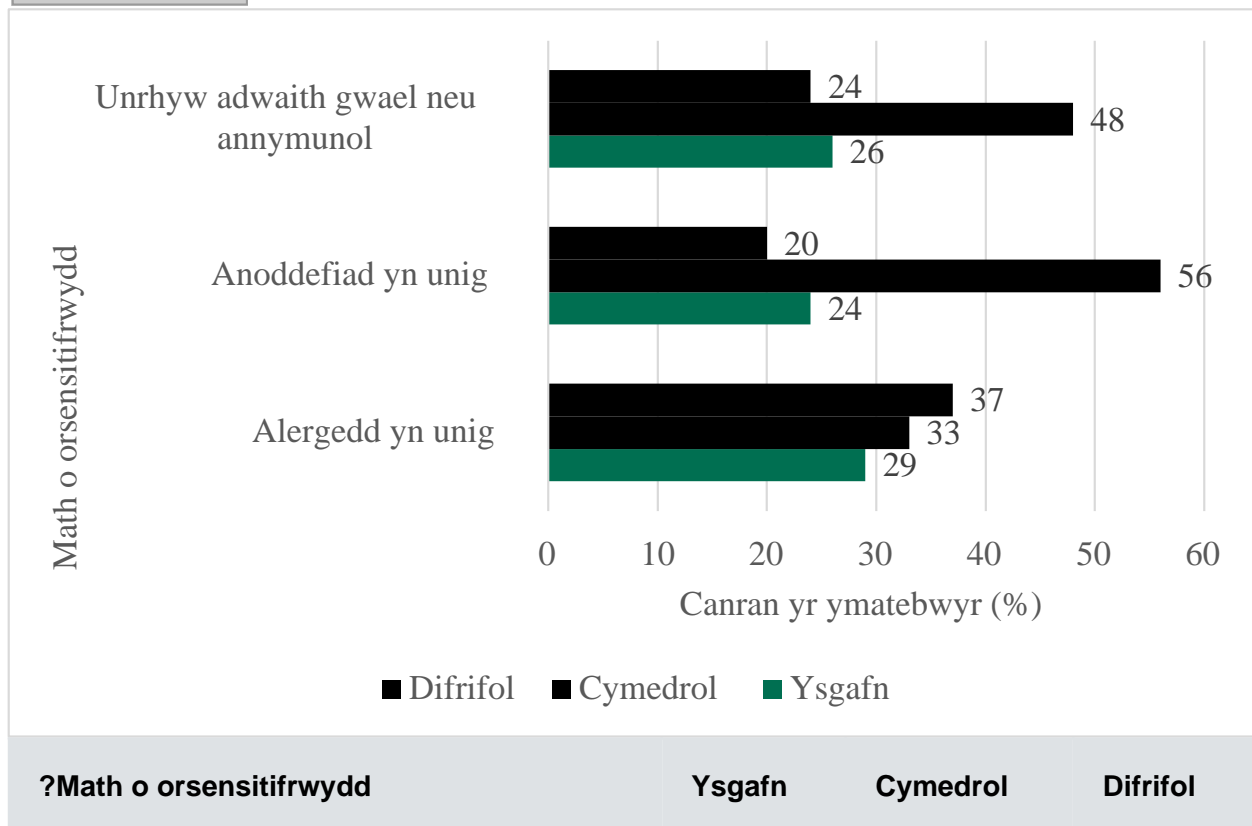
Pa mor ddifrifol yw gorsensitifrwydd i fwyd

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 gallent ei achosi, sut y byddent yn disgrifio eu hadwaith. Dywedodd tua chwarter (26%) o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith ysgafn; dywedodd 48% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith cymedrol; a dywedodd 24% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith difrifol. [\(footnote 4\)](#)

Ffigur 22. Difrifoldeb adweithiau ymatebwyr ag anoddefiad neu alergedd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Alergedd yn unig	29	33	37
Anoddefiad yn unig	24	56	20
Unrhyw adwaith gwael neu annymunol	26	48	24

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Roedd ymatebwyr sy'n dioddef o alergedd yn unig (37%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith difrifol na'r rheiny ag anoddefiad yn unig (20%). I'r gwrthwyneb, roedd ymatebwyr sy'n dioddef o anoddefiad yn unig (56%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith cymedrol na'r rheiny ag alergedd yn unig (33%) (Ffigur 22).

Nifer, amlder ac achosion adweithiau bwyd

Gofynnwyd i'r 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, a oeddent wedi cael adwaith yn ystod y 12 mis blaenorol. O'r ymatebwyr hyn, dywedodd 56% eu bod wedi cael adwaith a dywedodd 39% nad oeddent wedi cael adwaith. [\(footnote 5\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol yn ystod y 12 mis blaenorol sawl gwaith yr oeddent wedi cael adwaith. Roedd tua chwarter (27%) o'r ymatebwyr wedi cael adwaith ar un neu ddau achlysur; roedd 45% o'r ymatebwyr wedi cael adwaith ar 3 i 10 achlysur; ac roedd 26% wedi cael adwaith ar fwy na 10 achlysur. [\(footnote 6\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol yn ystod y 12 mis blaenorol beth oedd wedi achosi'r adwaith diwethaf hwn yn eu barn nhw. Yr achosion yr adroddwyd amdanynt fwyaf oedd bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi (19%), bwyd a archebwyd yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (19%), bwyd a baratowyd/coginiwyd gan yr ymatebydd gartref (18%) a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi (16%). [\(footnote 7\)](#)

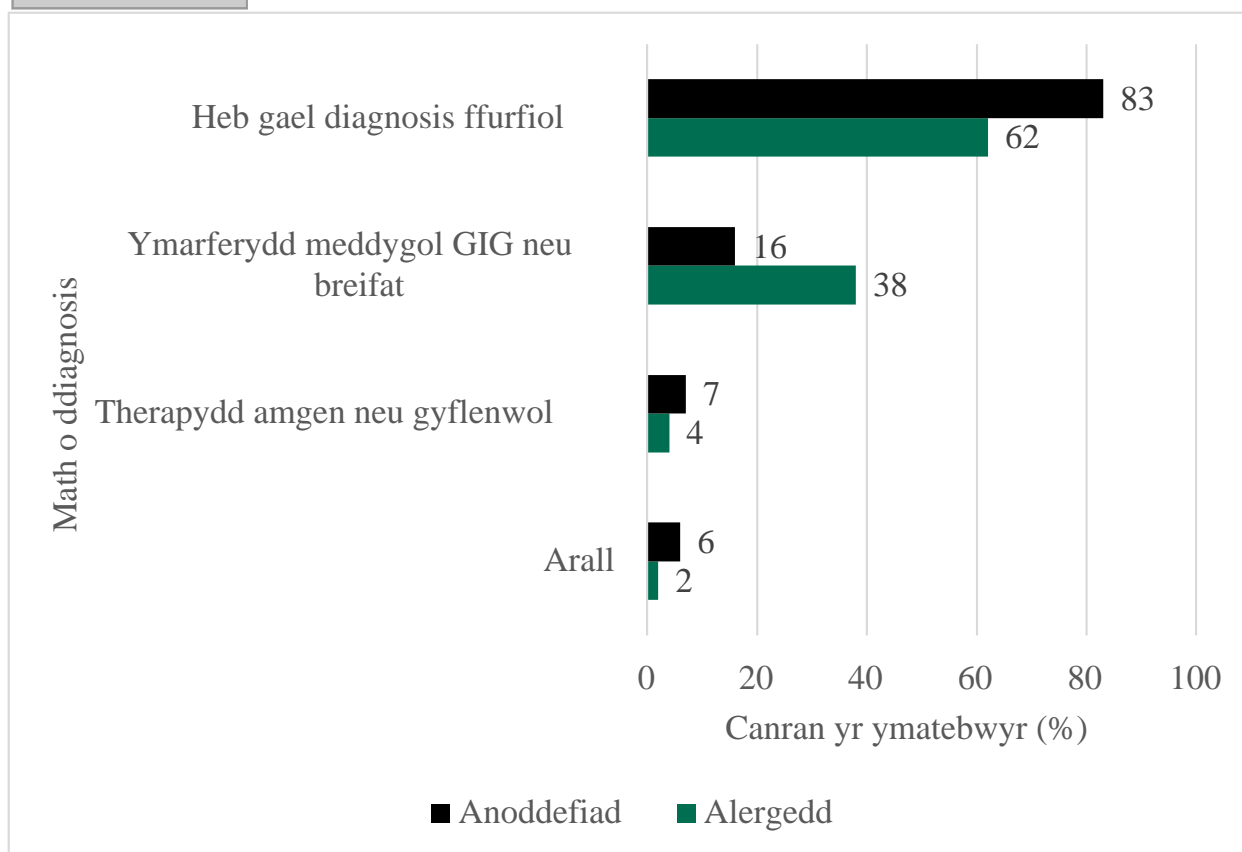
Diagnosis o orsensitifrwydd i fwyd

Gofynnwyd i ymatebwyr a nododd eu bod wedi cael adwaith gwael neu annymunol i fwyd sut y gwnaethant ddarganfod eu cyflwr. Roedd tua chwarter (26%) o'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd wedi cael diagnosis gan y GIG neu ymarferydd meddygol preifat, ac roedd 5% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol ond nid gan y GIG/ymarferydd meddygol preifat. Fodd bynnag, nid oedd mwyafrif o'r ymatebwyr (74%) wedi cael unrhyw ddiagnosis. [\(footnote 8\)](#)

Ffigur 23. Nifer a math o ddiagnosis o adweithiau ac anoddefiadau bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?Math o ddiagnosis	Alergedd	Anoddefiad
Arall	2	6
Therapydd amgen neu gyflenwol	4	7
Ymarferydd meddygol GIG neu breifat	38	16
Heb gael diagnosis ffurfiol	62	83

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Mae'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr ag anoddefiad bwyd (83%) wedi sylwi bod bwyd penodol yn achosi problemau iddynt, ond nid ydynt wedi cael diagnosis ffurfiol sy'n nodi bod ganddynt gyflwr penodol. Fodd bynnag, roedd 16% o'r ymatebwyr ag anoddefiad bwyd wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig) ac roedd 7% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol (er enghraifft, homeopath, adweithegydd, gwasanaeth galw heibio sy'n profi alergeddau).

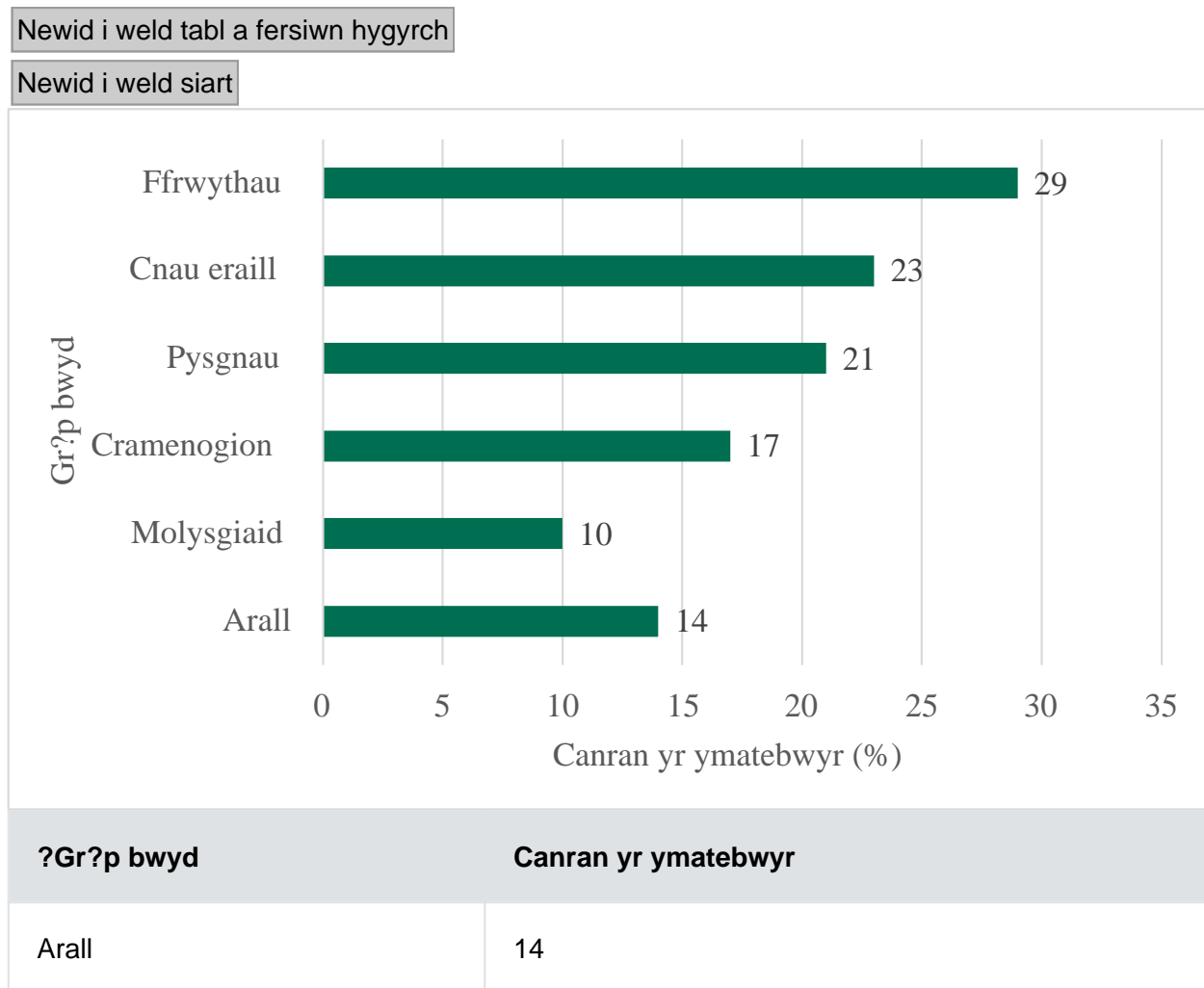
Mae tua 6 o bob 10 (62%) o'r ymatebwyr sydd ag alergedd bwyd wedi sylwi bod bwyd penodol yn achosi problemau iddynt, ond nid ydynt wedi cael diagnosis ffurfiol sy'n nodi bod ganddynt gyflwr penodol. Fodd bynnag, roedd 38% o'r ymatebwyr ag anoddefiad bwyd wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig) ac roedd 4% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol (er enghraifft, homeopath, adweithegydd, gwasanaeth galw heibio sy'n profi alergeddau).

Roedd ymatebwyr ag alergedd bwyd (38%) yn fwy tebygol o gael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig) na'r rheiny ag anoddefiad bwyd (16%) (Ffigur 23).

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 24. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau alergaidd



Grŵp bwyd	Canran yr ymatebwyr
Molysgiaid	10
Cramenogion	17
Pysgnau	21
Cnau eraill	23
Ffrwythau	29

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

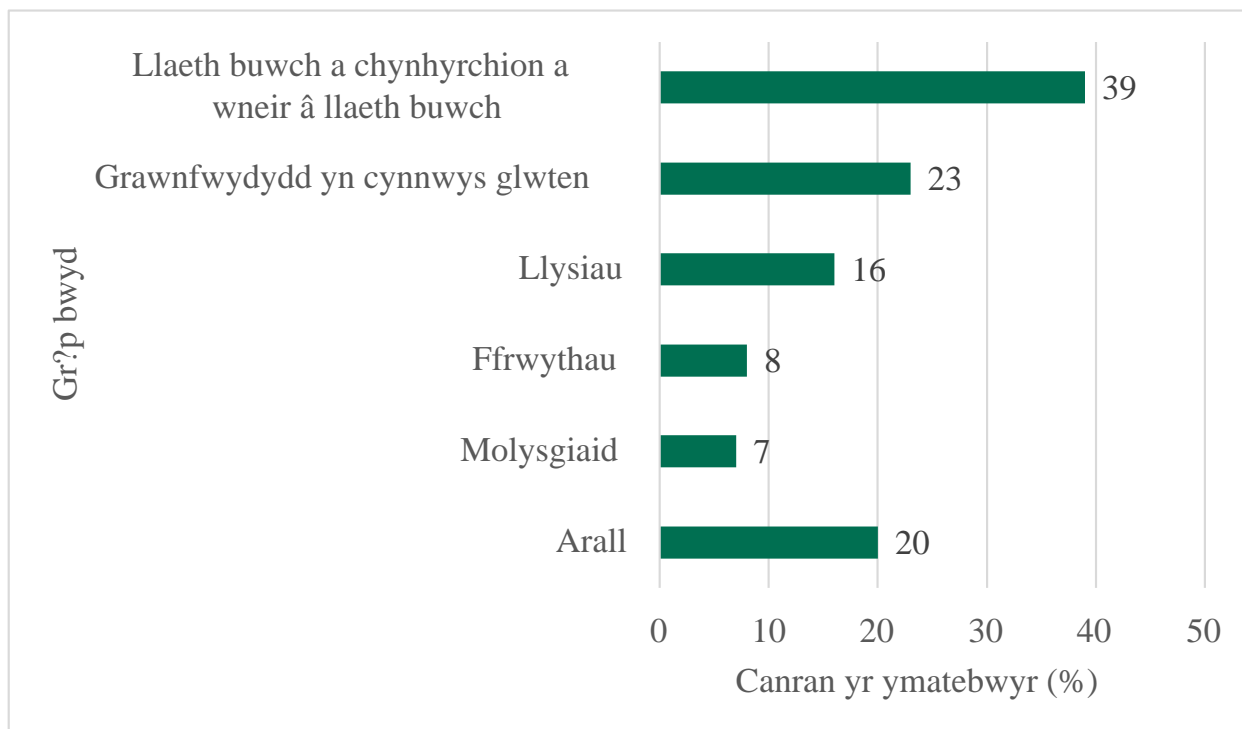
Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd ffrwythau (29%). Roedd yr alergenau cyffredin eraill yn cynnwys cnau eraill (er enghraifft cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau cashiw, pecans) (23%), pysgnau (21%), cramenogion (er enghraifft, crancod, cimychiaid, corgimychiaid, sgampi) (17%) a molysgiaid (er enghraifft, cregyn gleision, malwod, môr lewys, cregyn môr, cregyn Berffro, wystrys) (10%). Fodd bynnag, dywedodd bron 14% 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 24). [\(footnote 9\)](#)

Ffigur 25. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi anoddefiad bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



Grŵp bwyd	Canran yr ymatebwyr
Arall	20
Molysgiaid	7
Ffrwythau	8
Llysiau	16
Grawnfwydydd yn cynnwys glwten	23
Llaeth buwch a chynhyrchion a wneir â llaeth buwch	39

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

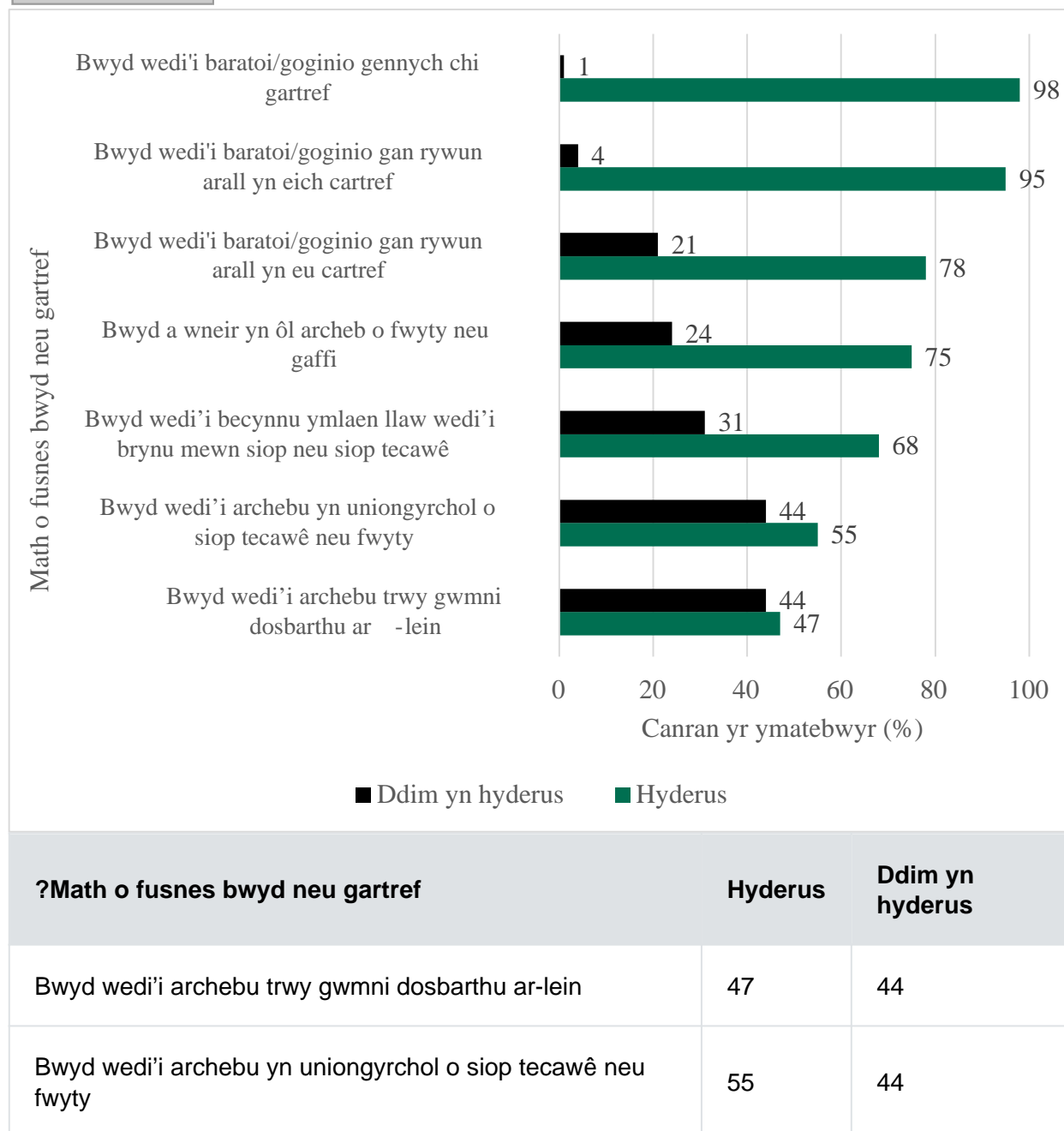
Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd, y grŵp bwyd mwyaf cyffredin a adroddwyd ei fod yn achosi adwaith oedd llaeth buwch a chynhyrchion a wneir â llaeth buwch (er enghraifft, menyn, caws, hufen, iogwrt) (39%). Roedd alergenau cyffredin eraill yn cynnwys grawnfwydydd yn cynnwys glwten (er enghraifft, gwenith, rhyg, haid, ceirch) (23%). Dywedodd un rhan o bump (20%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad i fwydydd eraill, nad oeddent wedi'u rhestru yn yr holiadur (Ffigur 25). [\(footnote 10\)](#)

Hyder o ran osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd yn y cartref neu o fusnes bwyd

Ffigur 26. Hyder ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd o ran osgoi adwaith gwael neu annymunol wrth fwyta bwyd yn y cartref neu o wahanol fathau o fusnesau bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart



?Math o fusnes bwyd neu gartref	Hyderus	Ddim yn hyderus
Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw wedi'i brynu mewn siop neu siop tecawê	68	31
Bwyd a wneir yn ôl archeb o fwyty neu gaffi	75	24
Bwyd wedi'i baratoi/goginio gan rywun arall yn eu cartref	78	21
Bwyd wedi'i baratoi/goginio gan rywun arall yn eich cartref	95	4
Bwyd wedi'i baratoi/goginio gennych chi gartref	98	1

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 6

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd pa mor hyderus oeddent yn eu gallu i osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol wrth fwyta bwyd o wahanol fusnesau bwyd a bwyd a oedd wedi'i baratoi neu ei goginio yn y cartref.

Roedd bron pob un o'r ymatebwyr yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd yr oeddent wedi'i baratoi neu ei goginio gartref (98%) neu fwyd wedi'i baratoi neu'i goginio gan rywun arall yng nghartref yr ymatebwyr (95%). Roedd tua 8 o bob 10 (78%) o'r ymatebwyr yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol pan oedd bwyd yn cael ei baratoi neu ei goginio gan rywun arall yn eu cartref.

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd a wneir yn ôl archeb o fwyty neu gaffi (75%) a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw wedi'i brynu mewn siop neu siop tecawê (68%). Roedd ymatebwyr yn llai tebygol o ddweud eu bod yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd wedi'i archebu yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (55%) a bwyd wedi'i archebu trwy gwmni dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats) (47%) (Ffigur 26). [\(footnote 11\)](#)

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 alergenaid wedi'u pwysleisio.

Pa mor aml roedd pobl yn gwirio gwybodaeth am alergenau ymlaen llaw wrth fwyta 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 chwarter (26%) 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, ac roedd 44% o'r ymatebwyr yn gwirio bod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, hanner yr amser, neu'n achlysurol). Fodd bynnag, nid oedd oddeutu tri o bob deg (29%) o'r ymatebwyr erioed wedi gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol. [\(footnote 12\)](#)

Labelu bwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol (PAL)

Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n dioddef o adwaith corfforol gwael neu annymunol pa mor debygol yw hi y byddent yn prynu cynnyrch bwyd pe byddent yn gweld label ar y cynnyrch a oedd yn nodi y gallai gynnwys bwyd a allai achosi adwaith iddynt. Dywedodd dros hanner (56%) yr ymatebwyr ei bod hi'n annhebygol (hynny yw, ddim yn debygol iawn neu ddim yn debygol o gwbl) y byddent yn prynu'r cynnyrch, ond dywedodd 30% o'r ymatebwyr ei bod hi'n debygol (hynny yw, yn debygol iawn neu'n weddol debygol) y byddent yn dal i brynu'r cynnyrch. [\(footnote 13\)](#)

Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê, a hyder yn yr wybodaeth honno

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

Nododd oddeutu 1 o bob 10 (14%) o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon bob amser ar gael yn rhwydd, a nododd 71% o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, hanner yr amser, yn achlysurol). Fodd bynnag, dywedodd 9% o'r ymatebwyr nad oedd yr wybodaeth hon byth ar gael yn rhwydd. [\(footnote 14\)](#)

Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor aml yr oeddent yn gofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth pan nad oedd ar gael yn rhwydd. Dywedodd tua chwarter (24%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn gofyn i staff am ragor o wybodaeth, ond nododd 51% eu bod yn gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, yn achlysurol) ac nid oedd 24% o'r ymatebwyr byth yn gofyn i staff am fwy o wybodaeth. [\(footnote 15\)](#)

Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor gyfforddus roeddent 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) wrth ofyn i staff am ragor o wybodaeth, ond dywedodd 17% o'r ymatebwyr nad oeddent yn gyfforddus wrth wneud hynny (hynny yw, ddim yn gyfforddus iawn neu ddim yn gyfforddus o gwbl). [\(footnote 16\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus roedden nhw'n teimlo y byddai'r wybodaeth a ddarparwyd yn caniatáu iddynt nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. 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 (89%) neu ar lafar gan aelod o staff (68%) yn eu galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Fodd bynnag, nid oedd 6% o'r ymatebwyr yn hyderus (hynny yw, ddim yn hyderus iawn neu ddim yn hyderus o gwbl) y byddai'r wybodaeth a ddarperir yn ysgrifenedig (6%) neu ar lafar gan aelod o staff (24%) yn eu galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. [\(footnote 17\)](#)

Hyder mewn labelu alergenau

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sy'n gwneud y siopa bwyd ac sy'n ystyried rhywun sydd ag alergedd neu anoddefiad bwyd pa mor hyderus roedden nhw fod yr wybodaeth a ddarperir ar labeli bwyd yn eu galluogi i nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Ar y cyfan, dywedodd 90% o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) yn yr wybodaeth a ddarperir. [\(footnote 18\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus roedden nhw o ran nodi bwydydd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol pan fyddan nhw'n prynu bwydydd sy'n cael eu gwerthu'n rhydd, fel mewn siop fara neu o gownter deli. Roedd yr ymatebwyr a oedd yn prynu bwyd rhydd yn fwy hyderus o ran nodi'r bwydydd hyn wrth siopa'n bersonol mewn archfarchnad (78%), wrth brynu bwyd o archfarchnad ar-lein (74%) ac wrth siopa mewn siopau bwyd annibynnol (73%). Fodd bynnag, roedd yr ymatebwyr yn llai hyderus wrth brynu bwyd o farchnadoedd neu stondinau bwyd (54%). [\(footnote 19\)](#)

1. Yr 14 alergen yw: seleri, grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (fel haidd a cheirch), cramenogion (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid), wyau, pysgod, bysedd y blaid (lupin), 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).
2. 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= 5991, pawb a ymatebodd.
3. Cwestiwn / Ymatebion: Mae'r data hwn yn deillio o nifer o gwestiynau, gweler yr Adroddiad Technegol (Saesneg yn unig) I gael rhagor o fanylion. Gweler y tablau data (REACTYPE_1 I REACTYPE_18 combined NET). Sylfaen = 5991, pawb a ymatebodd. Noder: nid yw'r ffigurau a nodir yn adio i fyny at 100% am nad yw pob ymateb wedi'i gynnwys.
4. Cwestiwn: Sut byddech chi'n disgrifio eich adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Ysgafn, Cymedrol, Difrifol, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1300, pawb a ymatebodd 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.
5. Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi cael unrhyw adweithiau corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn cofio.

Sylfaen = 1316, pawb a ymatebodd 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. Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, tua faint o weithiau ydych chi wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd? Ymatebion: Unwaith, Dwywaith, Rhwng 3 a 10 gwaith, Mwy na 10 gwaith, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 754, pawb a ymatebodd a gafodd adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, yn ystod y 12 mis diwethaf.
7. Cwestiwn: Gan feddwl am y tro diwethaf i chi gael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwyd, beth wnaeth achosi'r adwaith yn eich barn chi? Ymatebion: Bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi, Bwyd a archebir yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gennych chi gartref, Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi, Arall, Bwyd a archebir trwy gwmni dosbarthu ar-lein, Ddim yn gwybod, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gan rywun arall yn eich cartref, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gan rywun arall yn eich cartref. Sylfaen = 450, pawb a ymatebodd ar-lein a gafodd adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, yn ystod y 12 mis diwethaf.
8. 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 = 1302, pawb a ymatebodd 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.
9. Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCAL) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen= 139.
10. Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCIN) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen= 450.
11. Cwestiwn: Pa mor hyderus fydddech chi'n teimlo yn eich gallu i osgoi adwaith corfforol gwael neu annymunol pe baech chi'n bwyta... A) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gennych chi gartref. B) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gan rywun arall yn eich cartref C) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gan rywun arall yn eu cartref D) Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi E) Bwyd a wneir yn ôl archebu o fwyty neu gaffi F) Bwyd wedi'i archebu'n uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty G) Bwyd wedi'i archebu trwy gwmni dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats). 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 = 774, pawb a ymatebodd ar-lein 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.
12. Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu archebu bwyd o rywle newydd, pa mor aml, os o gwbl, rydych 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 = 1242, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb 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 sy'n archebu bwyd o siopau tecawê.

13. Cwestiwn: Pe byddech chi'n gweld label ar gynnyrch bwyd sy'n nodi, 'Gallai'r cynnyrch hwn gynnwys [math o fwyd] a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol [i chi]', pa mor debygol y byddech chi o'i brynu o hyd? Ymatebion: Tebygol iawn, Gweddol debygol, Ddim yn debygol iawn, Ddim yn debygol o gwbl, Mae'n dibynnu ar y cynnyrch, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod, nid wyf yn gwneud unrhyw siopa bwyd. Sylfaen = 841, pawb a ymatebodd sy'n dioddef o adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, ac sy'n ystyried gofynion deietegol wrth siopa.
14. 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 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 = 1237, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb 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 sy'n archebu bwyd o siopau tecawê.
15. Cwestiwn: Pan nad yw gwybodaeth ar gael yn rhwydd, pa mor aml rydych 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 = 1162, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd ac sy'n cael adwaith bwyd, a phawb a atebodd yr holiadur 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'.
16. Cwestiwn: Pa mor gyfforddus rydych 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 = 1237, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd ac sy'n cael adwaith bwyd, a phawb 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.
17. Cwestiwn: Pa mor hyderus rydych 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 = 1237, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb a atebodd yr holiadur post, sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar[1] 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 sy'n archebu bwyd o siopau tecawê.

18. Cwestiwn: Pa mor hyderus rydych chi bod yr wybodaeth sydd ar labeli bwyd yn golygu y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? 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 = 2534, pawb a ymatebodd sy'n ystyried eu gofynion deietegol eu hunain/rhywun arall yn y cartref wrth siopa am fwyd.
19. Cwestiwn: Wrth brynu bwyd sy'n cael ei werthu'n rhydd (er enghraifft mewn siop fara neu o gownter deli), pa mor hyderus rydych chi y byddwch chi'n gallu nodi bwyd a fydd yn achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol i chi neu aelod arall o'ch cartref? Meddyliwch am fwyd sy'n cael ei werthu'n rhydd o'r manau canlynol... A) Archfarchnadoedd (yn y siop). B) Archfarchnadoedd (ar-lein). C) Siopau bwyd annibynnol. D) Marchnadoedd/standinau bwyd. 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 = 1725, B = 1453, C = 1665, D = 1584, pawb a ymatebodd sy'n ystyried eu gofynion dietegol eu hunain/rhywun arall yn y cartref wrth siopa, ac eithrio 'Dydw i ddim yn prynu bwyd o'r manau hyn' / 'Dydw i ddim yn prynu bwyd rhydd'.