

# Yr Asiantaeth Safonau Bwyd a Safonau Bwyd yr Alban yn cyhoeddi cyngor wedi'i ddiweddarau i ddefnyddwyr risg uwch ar bysgod mwg oer a physgod wedi'u cochi sy'n barod i'w bwyta ar ôl cyhoeddi asesiad risg

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) a Safonau Bwyd yr Alban yn cynghori menywod beichiog a'r rheiny sydd â system imiwnedd wan i osgoi bwyta pysgod mwg oer neu bysgod wedi'u cochi sy'n barod i'w bwyta. Mae hyn yn dilyn cyhoeddi asesiad risg sy'n dangos bod y bobl hynny'n wynebu risg uwch o salwch difrifol oherwydd listeriosis. Ymhlith y cynhyrchion y mae eog mwg, brithyll mwg a gravlax.

Gan fod y risg o fynd yn ddifrifol sâl oherwydd listeriosis yn cynyddu gydag oedran, mae'r ASB a Safonau Bwyd yr Alban hefyd yn cynghori y dylai pobl hyn fod yn ymwybodol o'r risgiau sy'n gysylltiedig â bwyta'r cynhyrchion hyn.

Yn ôl [asesiad risg](#) ar y cyd rhwng yr ASB a Safonau Bwyd yr Alban, a gomisiynwyd mewn ymateb i frigiad parhaus o achosion o *Listeria monocytogenes* sy'n gysylltiedig â physgod mwg oer parod i'w bwyta, er bod y risg o ddal listeriosis yn sgil bwyta pysgod mwg oer yn isel ymhlith unigolion risg uwch, mae difrifoldeb y salwch yn uchel. Gallai hyn arwain o bosib at salwch difrifol, gorfod mynd i'r ysbty, a marwolaeth ymhlith grwpiau risg uwch.

“Mae ein hasesiad risg yn dangos bod risg barhaus i iechyd yn gysylltiedig â bwyta pysgod mwg oer ar gyfer grwpiau penodol o bobl sy'n agored i niwed, gan gynnwys menywod beichiog ac unigolion â nam ar eu himiwnedd.

“Yng ngoleuni'r asesiad risg, rydym yn cynghori'r defnyddwyr hyn i osgoi bwyta cynhyrchion pysgod mwg oer a physgod wedi'u cochi sy'n barod i'w bwyta.

“Os ydych chi'n un o'r bobl hynny sy'n wynebu risg uwch o haint listeria, a'ch bod yn penderfynu bwyta'r cynhyrchion hyn, rydym yn argymhell yn gryf eich bod yn eu coginio yn gyntaf nes eu bod yn stemio'n boeth drwyddynt. Bydd hyn yn sicrhau bod unrhyw listeria sy'n bresennol yn y cynnyrch yn cael ei ladd cyn iddo gael ei fwyta.”

Yr Athro Robin May, Prif Gynghorydd Gwyddonol yr ASB

Mae'r ASB, Safonau Bwyd yr Alban, ac Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU (UKHSA) wedi bod yn ymchwilio ac yn cymryd camau i fynd i'r afael â'r brigiad parhaus o achosion o *Listeria monocytogenes* sy'n gysylltiedig â physgod mwg ers i achosion gael eu nodi gyntaf yn 2020. Bu 19 achos cysylltiedig o listeriosis yn dyddio'n ôl i 2020 ac, yn anffodus, mae pedwar person wedi marw.

“Er bod risg uwch o bresenoldeb listeria ym mhysgod mwg, mae'r risg gyffredinol i'r boblogaeth yn isel iawn. Fodd bynnag, mae rhai pobl yn fwy tebygol o gael haint

difrifol, gan gynnwys menywod beichiog a'r rheiny sydd â system imiwnedd wan. Mae'r risg hefyd yn cynyddu gydag oedran.

“Ni fydd y rhan fwyaf o bobl sy'n dal listeriosis yn profi unrhyw symptomau neu efallai y byddant yn cael dolur rhydd ysgafn sy'n gwella ymhen ychydig ddyddiau.

Gall y rheiny sy'n fwy agored i niwed fod mewn perygl o gael salwch difrifol fel meningitis a sepsis a all fod yn beryg bywyd. Gall listeriosis yn ystod beichiogrwydd achosi salwch difrifol iawn mewn mamau a'u babanod.”

Dr Gauri Godbole, Microbiologydd Ymgynghorol yn UKHSA

Mae'r cyngor wedi'i ddiweddarau yn berthnasol i fenywod beichiog a phobl sydd â system imiwnedd wan, fel pobl â chyflyrau iechyd isorweddol, er enghraifft, canser, diabetes, clefyd yr afu a'r arennau, neu unrhyw un sy'n cymryd meddyginiaethau a all wanhau'r system imiwnedd.

Bydd lefel y risg yn dibynnu a oes gan yr unigolyn gyflyrau iechyd isorweddol. Mae'r risg hefyd yn cynyddu gydag oedran ac yn ystod beichiogrwydd.

Nid yw 'pysgod mwg oer', fel eog neu frithyll mwg, na pysgod wedi'u halltu, fel gravlax, wedi'u coginio'n llawn yn ystod y broses gynhyrchu er mwyn lladd unrhyw listeria a allai fod yn bresennol, ac felly maent yn peri risg uwch o haint.

Mae 'pysgod mwg oer' fel arfer yn cael eu labelu fel pysgod 'mwg' (*smoked*) ar y deunydd pecynnu. Mae pysgod mwg oer sy'n barod i'w bwyta fel arfer yn dod mewn tafelli tenau, a gellir eu bwyta'n oer. Maent hefyd i'w cael mewn swshi.

Ar ôl eu coginio'n drylwyr, bydd y pysgod mwg yn ddiogel i'w bwyta, a gellir eu gweini ar unwaith, neu eu gweini'n oer ar ôl oeri'r pysgod yn yr oergell.

Os yw defnyddwyr yn dymuno ychwanegu pysgod mwg oer at brydau fel pasta wedi'i goginio neu wyau wedi'u sgramblo, mae'n bwysig eu coginio yn gyntaf. Mae hyn oherwydd na fydd eu cynhesu wrth baratoi pryd o fwyd yn cynhesu'r pysgod i dymheredd digon uchel i ladd unrhyw listeria sy'n bresennol.

Gall cynhyrchion pysgod mwg sydd wedi'u trin â gwres yn ystod y broses gynhyrchu, fel pysgod mwg tun, gael eu bwyta'n ddiogel heb eu coginio ymhellach. Mae'r cynhyrchion tun hyn yn cael eu cynhesu i dymheredd uchel yn ystod y broses gynhyrchu, sy'n ddigon i ladd unrhyw listeria a allai fod yn bresennol.

Bydd y rhan fwyaf o bobl sy'n dal listeriosis yn datblygu gastroenteritis ysgafn, sy'n gwella ar ôl ychydig ddiwrnodau. Fodd bynnag, bydd rhai unigolion yn wynebu perygl arbennig o brofi symptomau difrifol, meningitis a sepsis a all fod yn beryg bywyd. Gall listeriosis yn ystod beichiogrwydd arwain at golli babi, neu sepsis neu feningitis difrifol mewn babanod newydd-anedig.

Mae achosion o listeriosis ar ôl bwyta pysgod mwg yn parhau i fod yn brin ar y cyfan. Os ydych wedi bwyta'r cynhyrchion hyn yn ddiweddar, does dim angen i chi wneud dim oni bai eich bod yn cael symptomau'r haint. Mae'r rhain yn cynnwys tymheredd uchel o 38°C ac uwch, poenau, oerfel (chills), chwydu a theimlo'n gyfogleyd, neu ddolur rhydd. Cysylltwch â GIG 111 neu eich meddygfa os ydych yn sâl ac yn feichiog neu os oes gennych system imiwnedd wan a'ch bod yn meddwl y gall listeriosis fod arnoch.

Mae mwy o wybodaeth am listeria ar gael ar [ein gwefan](#).