

Alergedd ac anoddefiad bwyd

Dysgwch am yr 14 alergen a reoleiddir a pha wybodaeth am alergeddau y mae'n rhaid i fusnesau bwyd ei darparu i chi.

Mae'n bwysig bod gennych yr wybodaeth sydd ei hangen arnoch i wneud dewisiadau bwyd diogel.

Dyna pam mae [deddfau labelu a gwybodaeth am alergenau sy'n ei gwneud yn ofynnol i fusnesau bwyd](#) roi gwybodaeth i chi am yr hyn sydd yn eich bwyd.

Os byddwch chi'n teimlo'n sâl neu'n cael adwaith alergaidd ar ôl bwyta, dylech geisio cymorth meddygol ar unwaith. Mae gan y GIG [wybodaeth am y camau i'w dilyn os bydd rhywun yn cael adwaith alergaidd](#).

Os oes gennych alergedd a'ch bod yn gorfod defnyddio Awto-Chwistrellwr Adrenalin (AAI), mae'n bwysig ei gario gyda chi. Mae'n bwysig defnyddio AAI os ydych yn meddwl eich bod wedi cael adwaith alergaidd. Mae gan yr Asiantaeth Rheoleiddio Meddyginiaethau a Chynhyrchion Gofal Iechyd (MHRA) fwy o wybodaeth am [AAIs a sut i'w defnyddio](#).

Rydym yn gyfrifol am labelu alergenau a darparu canllawiau i ddefnyddwyr sydd â gorsensitifrwydd i fwyd (alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a chlefyd seliag). Mae ein gwasanaeth rhybuddion alergedd yn rhan o'r cyfrifoldeb hwn. Gallwch danysgrifio i'r gwasanaeth hwn a chael hysbysiadau pan fyddwn yn cyhoeddi rhybuddion alergedd ac yn galw cynhyrchion yn ôl.

Yr 14 alergen a reoleiddir

Yn y DU, mae'n rhaid i fusnesau bwyd roi gwybod i chi, o dan gyfraith bwyd, os ydyn nhw'n defnyddio unrhyw un o'r 14 prif alergen a reoleiddir fel cynhwysion yn y bwyd a'r diod maen nhw'n ei werthu.

Mae cyfraith bwyd yn nodi mai dyma'r 14 alergen mwyaf cryf a chyffredin:

- seleri
- grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (fel gwenith, rhyg (*rye*), haidd (*barley*) a cheirch)
- cramenogion (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid)
- wyau
- pysgod bys y blaidd (*lupin*)
- llaeth
- molysgiaid (*molluscs*) (fel cregyn gleision ac wystrys)
- mwstard
- pysgnau (*peanuts*)
- sesame
- ffa soia
- sylffwr deuocsid a sylffitau (mewn crynodiad o fwy na deg rhan fesul miliwn)
- cnau coed (fel cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistachio a chnau macadamia)

Gair i gall

Os oes gennych alergedd i gynhwysion nad ydynt wedi'u cynnwys yn yr 14 alergen, dylech wirio'r label bob amser neu ofyn i staff am wybodaeth am eich alergen bwyd penodol.

Rhybuddion alergeddau

Rydym yn gweithio'n agos gydag awdurdodau lleol, y diwydiant bwyd a sefydliadau defnyddwyr i sicrhau bod defnyddwyr yn ymwybodol o wybodaeth am alergenau sydd un ai ar goll neu'n anghywir ar gynhyrchion bwyd.

Rydym yn cyhoeddi rhybuddion bwyd fel y gallwch chi wneud dewisiadau bwyd diogel.

Gallwch [gofrestru i gael rhybuddion alergedd](#) am ddim drwy e-bost neu neges destun bob tro y byddwn yn cyhoeddi rhybudd galw cynnyrch yn ôl. Gallwch ddewis cael rhybuddion am bob alergen, neu rybuddion penodol ar gyfer eich alergedd bwyd chi. Bydd hyn yn cynnwys gwybodaeth am y camau i'w dilyn os ydych chi wedi prynu'r cynnyrch sy'n cael ei alw yn ôl.

Sefydliadau alergedd, anoddefiad, a chlefyd seliag

Mae llawer o sefydliadau ac elusennau sy'n cefnogi'r rheiny sy'n byw ag alergedd bwyd, anoddefiad neu glefyd seliag. Mae'r rhain yn cynnwys:

- [Allergy UK](#)
- [Coeliac UK](#)
- [Anaphylaxis UK](#)
- [Natasha Allergy Research Foundation](#)