

# Kitchen Life 2: Beth yw'r gwir am arferion pobl yn eu ceginau?

Bob blwyddyn yn y DU, mae 2.4 miliwn o achosion o salwch a gludir gan fwyd, gan arwain at tua 222,000 o apwyntiadau meddygon teulu ([footnote 1](#)). Nawr, mae Kitchen Life 2, sef darn o ymchwil arobryn a gomisiynwyd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB), yn rhoi cipolwg i ni ar yr hyn sy'n digwydd mewn gwirionedd y tu ôl i ddrysau caeedig a sut y gallai ein harferion arwain at salwch.

Gan ddefnyddio camerâu sy'n sensitif i symudiadau, cyfweiliadau a thermomedrau oergelloedd i archwilio hylendid bwyd mewn ceginau cartrefi a cheginau busnesau, gwnaeth yr astudiaeth arsylwi ar 101 o geginau. Mae'r canfyddiadau wedi ein helpu i ddeall pa mor beryglus yw arferion defnyddwyr a busnesau bwyd o ran diogelwch bwyd.

Mae'r ymchwil yn dangos bod y rhai a gymerodd ran yn yr astudiaeth ond yn rinsio eu dwylo â d?r tua hanner yr amser, ac nad ydynt yn defnyddio sebon wrth baratoi cig, pysgod neu ddofednod, gan gynyddu'r risg bosib o fynd yn sâl drwy glefyd a gludir gan fwyd. O'r cartrefi sydd â thermomedr yn eu hoergell, canfu'r astudiaeth fod gan dros hanner ohonynt dymheredd cyfartalog uwch na'r uchafswm a argymhellir o 5°C, gan gynyddu'r risg o dwf bacteria niweidiol.

Mae Kitchen Life 2 wedi dangos bod llawer o ffactorau'n effeithio ar arferion mewn ceginau, o'r gofod ffisegol sydd ar gael, i ddealltwriaeth pobl o hylendid bwyd a'u safbwyntiau am y canlyniadau. Rydym bellach yn gwybod nad yw arferion yn y gegin bob amser yn datblygu yn sgil myfyrio pwrpasol; yn hytrach, mae pobl yn datblygu arferion gwahanol a allai wella neu atal diogelwch bwyd. Er enghraifft, mae arferion golchi dwylo da yn helpu i atal salwch a gludir gan fwyd, ond mae arferion drwg fel sychu dwylo ar liain sychu llestri yn lle liain golchi dwylo yn cynyddu'r risg o ledaenu clefydau. Mae hwylustod a chyfleustra hefyd yn dylanwadu'n gryf ar ymddygiad. Roedd risgiau o ran diogelwch bwyd yn fwy tebygol o ddigwydd pan oedd cyfranogwyr wedi blino neu'n peidio â rhoi digon o sylw, neu pan oedd cyfnodau prysur mewn busnesau bwyd.

"Mae Kitchen Life 2 wedi rhoi darlun go iawn i ni o arferion diogelwch bwyd pobl yn eu ceginau bob dydd. Yn benodol, mae'n dangos nad yw ymwybyddiaeth o ddiogelwch bwyd yn ddigon. Mewn llawer o achosion, roedd y cyfranogwyr yn gwybod beth y dylent fod yn ei wneud i gadw bwyd yn ddiogel, ond roedd ffactorau fel hwylustod a diffyg amser yn achosi iddynt ymddwyn mewn modd mwy peryglus.

Er bod pobl yn aml yn meddwl am glefydau a gludir gan fwyd fel salwch ysgafn, mae'r realiti yn wahanol iawn. Gyda chymaint o bobl yn gorfod ymweld â'u meddyg bob blwyddyn oherwydd clefydau a gludir gan fwyd, mae'r ymchwil yn ein hatgoffa pa mor bwysig yw arferion hylendid a diogelwch bwyd da wrth atal salwch. Rydym yn annog pawb i ddiogelu eu hunain a phobl eraill trwy olchi eu dwylo wrth baratoi bwyd, golchi lliainiau sychu llestri'n rheolaidd ac atal croeshalogaeth rhwng bwydydd wedi'u coginio a bwydydd amrwd."

**Robin May, Prif Gyngorydd Gwyddonol yr ASB:**

Bydd yr wybodaeth newydd a gafwyd drwy Kitchen Life 2 yn llywio polisïau'r ASB yn y dyfodol, gan ein helpu i wella canllawiau i fusnesau a defnyddwyr, gyda'r nod o leihau nifer yr achosion o glefydau a gludir gan fwyd.

Mae'r ASB yn rhannu cyngor diogelwch bwyd yn rheolaidd ar ei sianeli cyfryngau cymdeithasol. Mae canllawiau i ddefnyddwyr ac ambell air o gyngor ar gadw'n ddiogel yn y gegin ar gael [ar ein gwefan](#).

1. [Baich Clefydau a Gludir gan Fwyd yn y DU 2018 | Asiantaeth Safonau Bwyd](#)