

# Bwyd figan ac alergenau

Gall bwyd sydd wedi'i labelu'n gynnyrch figan beri risg i bobl sydd ag alergeddau ac anoddefiadau, oherwydd croeshalogi posib.

Os oes gennych chi, neu rywun rydych chi'n gofalu amdano, alergedd neu anoddefiad i laeth, wyau, cramenogion, pysgod neu folysgiaid, ddylech chi byth gymryd yn ganiataol bod cynnyrch sydd â label figan yn ddiogel i'w fwyta. Gallai'r alergenau hyn fod yn bresennol mewn mannau a ffatrioedd lle mae bwyd figan yn cael ei baratoi, ac felly gall croeshalogi ddigwydd. Dylech wirio'r label bob amser i sicrhau ei fod yn ddiogel i'w fwyta.

## Bwyd figan a'r gyfraith

Mae pobl yn dewis dilyn deiet figan am lawer o resymau, gan gynnwys rhesymau moesegol, amgylcheddol a maethol.

Mae label figan ar gynnyrch bwyd yn golygu na ddefnyddiwyd unrhyw gynhwysion sy'n dod o anifeiliaid yn fwriadol wrth wneud y cynnyrch.

Fodd bynnag, nid yw'r term 'figan' wedi'i ddiffinio mewn [cyfraith bwyd](#), ac ni ddylid drysu rhwng label figan a label diogelwch bwyd.

## Y gwahaniaeth rhwng labeli diogelwch bwyd a labeli figan

Mae labeli diogelwch bwyd, fel 'rhydd rhag' neu 'heb alergenau', yn rhoi sicrwydd nad yw'r alergen penodedig yn bresennol yn y cynnyrch. Er enghraifft, mae cynnyrch sydd wedi'i labelu fel 'rhydd rhag llaeth' (free from milk) yn rhoi sicrwydd na fydd y cynnyrch yn cynnwys llaeth a'i fod yn ddiogel i unrhyw un sydd ag alergedd neu anoddefiad i laeth. Mae'n rhaid i fusnesau bwyd sy'n defnyddio cynhyrchion bwyd 'rhydd rhag' neu 'heb alergenau' ddilyn prosesau llym i atal croeshalogi, ac i sicrhau bod y bwyd a ddarperir ganddynt yn ddiogel i'w fwyta.

Fodd bynnag, nid oes rhaid i fusnesau ddilyn yr un prosesau llym hyn i labelu bwyd fel bwyd figan, a gallai fod risg o hyd o groeshalogi ag alergenau sy'n dod o anifeiliaid.

## Y risg o groeshalogi a bwyd figan

Gall bwyd figan gael ei baratoi mewn ffatrioedd ac ardaloedd lle gallai cynhyrchion sy'n dod o anifeiliaid fod yn bresennol. Mae hyn yn golygu y gallai rhai cynhyrchion bwyd figan gynnwys alergenau yn anfwriadol.

Os yw busnes bwyd wedi labelu cynnyrch yn figan ac wedi nodi risg o groeshalogi, dylai nodi hyn yn glir i'r defnyddiwr. Gall busnesau wneud hyn drwy ddefnyddio [Labeli Alergenau Rhagofalus](#) (PAL). Gall hyn fod yn ddatganiad 'gallai gynnwys' ar ddeunydd pecynnu'r cynnyrch.

## Beth dylech chi ei wneud?

Mae'n bwysig iawn darllen y label i weld a yw'r cynnyrch yn ddiogel i chi, hyd yn oed os oes label 'figan' ar y cynnyrch. Chwiliwch am Label Alergen Rhagofalus (PAL) a fydd yn dangos a oes risg

hysbys o groeshalogi.

Dylech hefyd fod yn glir iawn am eich alergedd neu'ch anoddefiad wrth archebu bwyd figan mewn bwytai a chaffis. Mae'n bwysig dweud wrth staff am unrhyw alergeddau neu anoddefiadau fel y gall y busnes gymryd camau i sicrhau bod bwyd yn ddiogel i chi ei fwyta.