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 ffatrïoedd 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 ffatrïoedd 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.