

# Cyngor i ddefnyddwyr ar alergeddau ac anoddefiadau bwyd

## 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](#).

Os ydych chi wedi cael adwaith alergaidd, adwaith cysylltiedig â chlefyd seliag neu wedi profi anoddefiad, neu os ydych chi wedi profi "achos a fu bron â digwydd" (near miss), cysylltwch â'r busnes bwyd yn y lle cyntaf i roi gwybod am eich profiad. Os ydych chi'n meddwl bod angen cymryd camau pellach, efallai yr hoffech chi gysylltu â [thîm diogelwch bwyd yr awdurdod lleol sy'n gyfrifol](#).

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](#)

## Gwybodaeth a labelu alergenau ar gyfer defnyddwyr

Rhaid i fusnesau roi gwybod i'w cwsmeriaid os yw unrhyw gynhyrchion y maent yn eu darparu yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergen a reoleiddir fel cynhwysyn.

Mae sawl ffordd y gallwch gael gwybodaeth am alergenau. Gall hyn ddibynnu ar y math o fwyd rydych chi'n ei brynu a'r math o fusnes bwyd rydych chi'n archebu oddi wrtho.

## Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a labelu alergenau

Rhaid pwysleisio'r 14 alergen ar restrau cynhwysion bwyd a diod sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw. Gellir gwneud hyn, er enghraifft, drwy ddefnyddio print trwm, italig neu liw, i wneud y cynhwysion alergenau yn haws i'w gweld.

## Labelu bwyd ac alergenau nad ydynt wedi'u pecynnu ymlaen llaw (rhydd)

Rhaid i fusnesau bwyd, fel siop fara, cigydd, neu delicatessen, ddarparu gwybodaeth am alergenau ar gyfer unrhyw eitem rhydd rydych chi'n ei brynu sy'n cynnwys unrhyw un o'r 14 alergen. Gellir darparu gwybodaeth am alergenau yn ysgrifenedig neu ar lafar. Os caiff yr wybodaeth hon ei darparu'r wybodaeth hon ar lafar, rhaid i'r busnes bwyd gyfeirio at ble y gellir dod o hyd iddi.

## Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol (PPDS) a labelu alergenau

O 1 Hydref 2021, [rhaid i fwyd PPDS fod â label sy'n dangos rhestr gynhwysion lawn](#). Rhaid sicrhau bod unrhyw gynhwysion alergenauidd wedi'u pwysleisio yn y rhestr hon.

Ni ddylai'r wybodaeth hon gymryd lle na'ch atal rhag cael sgwrs am eich gofynion alergedd gyda'r busnes bwyd.

## Bwyta allan ac alergenau

Pan fyddwch chi'n bwyta allan neu'n archebu tecawê, rhaid i'r bwyty neu'r caffi roi gwybodaeth am alergenau i chi. Gallai hyn fod ar ffurf gwybodaeth am alergenau ar y fwydlen neu neges yn egluro sut y gallwch chi gael gafaél ar y wybodaeth hon. Gall hyn gynnwys cyngor gan aelod o staff am yr alergenau sydd yn y pryd rydych chi'n bwriadu ei archebu.

Os byddwch chi'n canfod busnes nad yw'n bodloni gofynion y canllawiau ar alergenau, gallwch roi gwybod amdano. Defnyddiwch ein [hadnodd rhoi gwybod am broblem gyda bwyd](#) i roi gwybod i'r awdurdod lleol lle mae'r busnes wedi'i leoli.

## Labeli alergenau rhagofalus (gallai gynnwys)

Defnyddir labeli alergenau rhagofalus i roi gwybod i gwsmeriaid y gall alergenau fod yn bresennol yn anfwriadol mewn cynhyrchion bwyd, oherwydd croeshalugi. Fel arfer, mae'r rhain yn nodi 'gallai gynnwys [alergen]' neu 'ddim yn addas i bobl ag [alergedd i x]'.

Gall croeshalugi alergenau ddigwydd ar unrhyw adeg yn y gadwyn cyflenwi bwyd.

Nid oes unrhyw ofyniad cyfreithiol penodol i fusnesau bwyd labelu bwyd gyda'r term 'gallai gynnwys'. Fodd bynnag, rhaid i fwyd fod yn ddiogel i'w fwyta a rhaid darparu gwybodaeth i helpu pobl ag alergeddau i wneud dewisiadau diogel, a rheoli eu cyflwr.

## Bwyd figan ac alergenau

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

## Archebu bwyd sy'n ddiogel o ran alergeddau

P'un a ydych yn bwyta allan neu'n archebu tecawê, dyma ein cyngor ar fwyd sy'n ddiogel o ran alergeddau

Pan fyddwch chi'n bwriadu bwyta allan neu archebu tecawê, gwiriwch y fwydlen ar-lein bob amser neu ffoniwch y bwyty ymlaen llaw i ofyn beth yw eu polisi ar alergeddau ac anoddefiadau bwyd.

Byddwch yn glir am eich alergedd neu'ch anoddefiad wrth archebu, a rhowch enghreifftiau o'r bwydydd sy'n gallu achosi adwaith.

Os nad ydych chi'n teimlo bod yr unigolyn yr ydych chi'n siarad ag ef yn deall eich anghenion, gofynnwch am gael siarad â'r rheolwr neu rywun a all gynnig mwy o gymorth.

Gallwch holi:

- a yw'r busnes bwyd yn cynnig prydau bwyd sy'n addas i chi? os na, a yw'r staff yn gallu gwneud pryd diogel i chi? sut mae'r bwyd yn cael ei drin yn y gegin – a oes perygl o groeshalogi alergenau o gynhwysion neu offer coginio? a yw'r rysâit wedi newid ar y funud olaf neu a oes unrhyw gynhwysion wedi'u hamnewid ar fyr rybudd?

Byddwch yn ofalus os yw'r bwyty'n gweini prydau cymhleth, oherwydd gall alergenau fod yn llai amlwg neu wedi'u cuddio mewn ryseitiau cymhleth.

Rhaid i fusnesau bwyd gynnig gwybodaeth am alergenau i chi, ond nid oes yn rhaid iddynt gynnig pryd arall sy'n addas ar eich cyfer chi.

Os ydych chi'n amau nad yw'r staff yn deall pwysigrwydd eich anghenion deietegol, peidiwch â bwyta yno.

## Cyngor ar alergenau wrth fwyta mewn bwyty

Pan fyddwch chi'n cyrraedd y bwyty, ar ôl ffonio ymlaen llaw, siaradwch â'ch gweinydd neu'r rheolwr. Byddwch yn glir am eich alergedd neu anoddefiad bwyd, a rhowch wybod am eich sgwrs flaenorol â'r staff wrth drefnu bwrdd yn y bwyty.

Gwiriwch fod y prydau bwyd sydd ar gael yn addas ar eich cyfer chi, neu gwnewch yn si?r eu bod yn gallu gwneud newidiadau sy'n addas i'ch anghenion deietegol. Cofiwch atgoffa staff i fod yn ofalus o groeshalogi neu alergenau ychwanegol o sgleiniau, garnisiau, sawsiau ac olewau coginio, ac atgoffwch nhw i baratoi eich pryd â gofal.

Os ydych chi'n amau nad yw'r staff yn deall pwysigrwydd eich anghenion deietegol, peidiwch â bwyta yno.

## Cyngor ar alergenau wrth archebu tecawê

Mae archebu pryd tecawê yn cael ei ystyried fel [gwerthu o bell](#). Wrth werthu o bell, rhaid i wybodaeth am alergenau fod ar gael i chi ar ddau gam. Yn gyntaf, rhaid i wybodaeth fod ar gael cyn gorffen prynu'r bwyd (yn y man gwerthu). Gall yr wybodaeth fod yn ysgrifenedig, trwy wefan, catalog neu fwydlen, neu ar lafar dros y ffôn. Yr ail gam yw pan fydd y bwyd yn cael ei ddosbarthu.

Wrth archebu ar gyfer sawl person, gwnewch yn si?r eich bod yn gofyn i'r busnes labelu pob pryd a chynhwysydd, fel eich bod chi'n gwybod pa archeb sy'n ddiogel i chi.

## Bwyta gartref a pharatoi pryd o fwyd sy'n ddiogel o ran alergeddau

Os ydych chi'n coginio pryd o fwyd i rywun ag alergedd neu anoddefiad, dyma ein cyngor ar baratoi bwyd sy'n ddiogel o ran alergeddau gartref.

Gall coginio ar gyfer rhywun sydd ag alergedd neu anoddefiad bwyd fod yn bryderus os nad ydych chi wedi arfer gwneud hynny. Os oes gan rywun alergedd i rywbeth, a'ch bod wedi gweini bwyd na allant ei fwyta, nid yw ei dynnu oddi ar eu plât yn ddigon. Mae hyn oherwydd y gall ychydig bach iawn o alergenau fod yn ddigon i achosi adwaith alergaidd. Mae'n bwysig bod yn ofalus wrth gynllunio a pharatoi pryd o fwyd.

Gallwch gynllunio pryd diogel o ran alergeddau trwy:

- holi'ch gwestai (neu rieni neu ofalwyr plentyn) beth mae'n gallu ei fwyta, a beth na all ei fwyta
- sicrhau eich bod chi'n cadw alergenau ar wahân i fwydydd eraill
- gwirio'r rhestr gynhwysion ar fwydydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw fel sawsiau, dresinau a phwdinau am alergenau
- cadw nodyn o'r cynhwysion, neu'r pecyn bwyd ei hun a ddefnyddir yn y pryd, fel y gallwch ateb unrhyw gwestiynau sydd gan eich gwesteion am y bwyd
- osgoi ychwanegu unrhyw elfennau ychwanegol at brydau

Yn aml, mae dewisiadau da eraill ar gyfer alergenau ar gael i'w prynu. Bydd eich gwestai'n fwy cyfarwydd â'i alergedd penodol, ac felly bydd yn gallu helpu i gynllunio pryd bwyd addas.

Mae'n bwysig gwybod nad yw gwresogi bwyd yn cael gwared ar botensial alergenaidd proteinau, oni bai eu bod wedi'u hydroleiddio'n llwyr, ac ni fydd tymheredd gwresogi yn y gegin yn gwneud hyn. Gan fod y rhan fwyaf o fwydydd yn gymysgeddau cymhleth, nid oes modd rhagweld bob amser sut y bydd alergenau yn ymateb i wres.

Yn olaf, mae'n bwysig osgoi croeshalogi. Glanhewch arwynebau gwaith ac offer yn drylwyr i gael gwared ar olion bwyd y gallech fod wedi'i goginio neu ei baratoi o'r blaen.

Bydd golchi'ch dwylo'n drylwyr cyn paratoi bwyd, a gwneud yn siŵr bod cadachau a ddefnyddir i sychu arwynebau yn cael eu golchi a'u glanhau cyn eu defnyddio, yn lleihau'r risg o groeshalogi.

[Yn ôl i'r brig](#)