

# Mae gan oddeutu 6% o oedolion yn y DU alergedd bwyd, yn ôl adroddiad newydd gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd

Canfu prosiect PAFA fod mwy na 30% o oedolion yn dweud eu bod yn byw gyda symptomau gorsensitifrwydd i fwyd. Mae'r term gorsensitifrwydd i fwyd yn cyfeirio at adwaith corfforol annymunol sy'n digwydd o ganlyniad i fwyta bwyd penodol. Ceir gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd, gan gynnwys alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a chlefyd seliag. Yn ôl canfyddiadau asesiad clinigol a gynhaliwyd i ymchwilio ymhellach i hyn, amcangyfrifir bod gan tua 6% o oedolion y DU alergedd bwyd wedi'i gadarnhau'n glinigol. Mae hyn yn cyfateb i oddeutu 2.4 miliwn o oedolion yn y DU.

[Yn achos oedolion y DU, canfu'r ymchwil y canlynol:](#)

- Bwydydd fel pysgnau a chnau coed fel cnau cyll, cnau Ffrengig a chnau almon, sydd fwyaf tebygol o achosi adwaith alergaidd.
- Roedd gan lawer o unigolion hefyd alergeddau i ffrwythau ffres fel afalau, eirin gwlanog a ffrwythau ciwi. Roedd y rhain yn gysylltiedig ag alergeddau i baill bedw, a elwir hefyd yn syndrom alergedd bwyd-paill neu syndrom alergedd geneuol.
- Roedd alergeddau i fwydydd fel llaeth, pysgod, berdys (shrimp) a chregyn gleision yn anghyffredin.
- Mae alergeddau bwyd yn ystod plentyndod yn parhau hefyd pan fydd y plant hyn yn tyfu'n oedolion ifanc. Maent wedyn yn cynyddu ymhellach, gyda thua hanner yr alergeddau bwyd yn datblygu yn ddiweddarach pan fydd pobl yn oedolion.

Mae adroddiad PAFA yn arwyddocaol o ran ein helpu i nodi sut mae alergeddau bwyd yn esblygu wrth i blentyn dyfu'n oedolyn, yn ogystal â rhoi mewnwelediad hanfodol i gysylltiadau rhwng mathau penodol o fwydydd, a pharhad alergeddau i oedolaeth.

Trwy'r ymchwil hon, gallwn weld patrymau fel alergeddau sy'n seiliedig ar blanhigion yn effeithio ar fwy o bobl wrth iddynt ddod yn oedolion. Mae hyn yn bwysig i'w ystyried gan ein bod wedi gweld y system fwyd yn symud tuag at ddeietau sy'n seiliedig ar blanhigion a phroteinau amgen.

Mae'r ASB yn parhau i fod yn ymrwymedig i sicrhau bod labeli alergenau clir a chywir ar gael i ddefnyddwyr, gan gefnogi pobl yn y DU sy'n byw ag alergedd bwyd. Bydd yr adroddiad hwn yn helpu i arwain ein gwaith ar alergenau yn y dyfodol, a hynny er mwyn sicrhau bod pawb yn gallu mwynhau bwyd sy'n ddiogel.

Yr Athro Robin May, Prif Gyngorydd Gwyddonol yr Asiantaeth Safonau Bwyd.

Darllenwch yr [adroddiad PAFA llawn](#).