

# Atchwanegiadau bwyd sy'n cynnwys caffeine

Gwybodaeth am yr hyn y dylai defnyddwyr ei wybod am atchwanegiadau bwyd sy'n cynnwys caffeine.

## Beth yw atchwanegiad bwyd?

Diffinnir atchwanegiad bwyd fel unrhyw fwyd y bwriedir iddo ategu'r ddeiet arferol sy'n ffynhonnell grynodedig o fitamin, mwyn neu sylwedd arall ag effaith faethol neu ffisiolegol, ar ei ben ei hun neu ar y cyd, ac sy'n cael ei werthu ar ffurf dosau.

Gallai ystod eang o faethynnau a chynhwysion eraill fod yn bresennol mewn atchwanegiadau bwyd. Gall y rhain gynnwys:

- fitaminau
- mwynau
- asidau amino
- asidau brasterog hanfodol
- ffeibr
- planhigion a rhinâu perlysiuol amrywiol

### Pwysig

Bwriedir i atchwanegiadau bwyd 'ategu' deiet pobl yn unig, ac ni ddylid eu defnyddio yn lle deiet amrywiol ac iach.

Nid yw atchwanegiadau bwyd yn feddyginiaethau, ac ni fwriedir iddynt drin, gwella nac atal afiechydon mewn pobl.

## Caffein mewn atchwanegiadau bwyd

Mae caffeine yn sylwedd sydd i'w gael yn naturiol mewn llawer o gynhyrchion, fel te a coffi, ac mae'n un o'r cyfnerthwyr sy'n cael ei yfed a'i fwyta fwyaf ledled y byd.

Mae caffeine yn cael ei ychwanegu at atchwanegiadau bwyd, ac mae'n aml yn cael ei farchnata drwy sôn am ei effeithiau ffisiolegol, fel gwella ffocws a pherfformiad. Nid yw caffeine yn fitamin nac yn fwyn, ond mae'n cyd-fynd â'r diffiniad o sylwedd sy'n cael effaith ffisiolegol, ac felly gellir ei ddefnyddio fel cynhwysyn mewn atchwanegiadau bwyd.

Yn aml, gall atchwanegiadau bwyd caffeine gynnwys lefelau uchel o gaffein, weithiau o sawl cynhwysyn sydd eu hunain yn gallu bod yn ffynhonnell caffeine (er enghraifft, cnau cola, guarana, a rhai mathau o ddail te, fel te du). Gan fod caffeine yn cael ei amsugno'n gyflym i'r llif gwaed, gall yr effeithiau ysgogol ddechrau 15 i 30 munud ar ôl ei lyncu a gallant bara am nifer o oriau, gan gael effeithiau ffisiolegol neu arwain at sgil-effeithiau (er enghraifft, cur pen a theimlo'n gyfogyd).

## Mathau o atchwanegiadau bwyd sy'n cynnwys caffeine

Mae caffeine i'w gael mewn amrywiaeth o atchwanegiadau bwyd, gan gynnwys:

- Powdr caffein 100%, sef y ffurf fwyaf crynodedig o gaffein sydd ar gael ar farchnad y DU.
- Atchwanegiadau caffein sy'n cynnwys caffein a chynhwysion eraill ac sy'n cael eu gwerthu ar ffurf dosau.
- Atchwanegiadau bwyd lle nad yw caffein yn cael ei grybwyll yn enw'r cynnyrch, ond lle mae'n cael ei restru ymhlith y cynhwysion, er enghraifft, atchwanegiadau i'w cymryd cyn gwneud ymarfer corff.
- Atchwanegiadau bwyd lle nad yw caffein yn cael ei restru fel cynhwysyn ar y deunydd pecynnu, ond sy'n cynnwys cynhwysyn â swm sylweddol o gaffein, er enghraifft, guarana.

## Faint o gaffein a argymhellir, a sgil-efeithiau yfed a bwyta llawer o gaffein

Ar sail [barn Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop \(EFSA\) a gyhoeddwyd yn 2015](#), nid yw yfed a bwyta hyd at 400mg o gaffein y dydd yn debygol o effeithio'n andwyol ar y rhan fwyaf o bobl. Fodd bynnag, gall unigolion sy'n sensitif i ddognau bach o gaffein a/neu unigolion â chyflyrau iechyd isorweddol ddioddef rhai sgil-efeithiau, fel cryndod, gorbryder, neu ei chael yn anodd canolbwyntio.

Mae [gwefan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol \(GIG\)](#) yn cynghori na ddylid cael mwy na 200mg o gaffein y dydd yn ystod beichiogrwydd. Mae barn EFSA yn cynghori nad yw cymeriant cyson o hyd at 200mg o gaffein y dydd gan fenywod bechiog yn peri unrhyw bryderon o ran diogelwch y ffetws. Os bydd menywod sy'n llaetha yn yfed a bwyta dosau sengl neu gymeriant cyson o hyd at 200mg o gaffein, nid yw'n peri pryderon o ran diogelwch babanod sy'n bwydo ar y fron.

Gall lefelau uchel o gaffein achosi gorbryder, diffyg cwsg, cynnwrf, crychguriadau'r galon, dolur rhydd ac anesmwythder, a gall unigolion â chyflwr iechyd meddwl ddioddef seicosis gwaeth. Gall yr effeithiau hyn fod yn fwy difrifol mewn unigolion sy'n sensitif i gaffein a/neu sydd â phroblemau iechyd isorweddol, fel clefyd y galon neu bwysedd gwaed uchel, a gall yr effeithiau ddigwydd pan fydd pobl wedi cael dosau llai o faint.

Ceir cysylltiad rhwng yfed a bwyta gormod o gaffein a nifer o effeithiau andwyol difrifol, fel curiad calon cyflym, rhythmau calon annormal a ffitiau, effeithiau a welwyd ar ôl i unigolion yfed a bwyta tua 1.2 gram (1,200mg) o gaffein. Adroddwyd y gall yfed a bwyta mwy na 10-14 gram (10,000mg-14,000mg) o gaffein fod yn anghyhoeddus, ond gall dosau llai o faint hefyd fygwth bywyd poblogaethau sy'n sensitif i gaffein. Mae'r achosion hyn wedi digwydd pan fo caffein pur wedi'i fesur yn anghywir.

Mae'n bwysig nodi bod y cymeriant caffein dyddiol o hyd at 400mg ar gyfer oedolion iach a hyd at 200mg ar gyfer menywod bechiog yn cwmpasu caffein o bob ffynhonnell. Weithiau gall hyn fod yn un cynnyrch neu'n gyfuniad o gynhyrchion. Felly, pan fyddwch chi'n monitro faint o gaffein rydych chi'n ei gael, dylech chi ystyried swm cronus yr holl gynhyrchion sy'n cynnwys caffein rydych chi'n eu hyfed a'u bwyta drwy gydol y dydd. Er enghraifft, dyma rai ffynonellau caffein cyffredin:

- **Coffi:** Mae mwg o goffi yn cynnwys tua 100-140mg o gaffein, ond gall hyn amrywio'n fawr.
- **Te:** Mae mwg o de yn cynnwys tua 75mg o gaffein.
- **Diodydd egni:** Gall y rhain amrywio'n sylweddol, ond yn aml gall tun 250ml o ddiod egni gynnwys 80mg o gaffein.
- **Diodydd meddal:** Mae tun o ddiod feddal fel arfer yn cynnwys tua 40mg o gaffein.
- **Siocled:** Mae tua 25mg o gaffein mewn bar 50g o siocled tywyll plaen a thua 10mg mewn bar 50g o siocled llaeth plaen.

- **Meddyginiaethau ac atchwanegiadau:** Gall rhai cyffuriau lleddfu poen, tabledi colli pwysau, ac atchwanegiadau deietegol hefyd gynnwys symiau sylweddol o gaffein.

## **Sut i sicrhau nad ydych chi'n cael gormod o gaffein**

### **Yn yr un modd ag unrhyw atchwanegiad bwyd, darllenwch y label a sylwch faint o gaffein y byddwch chi'n ei gael**

Os na fyddwch chi'n edrych i weld faint o gaffein sydd mewn dogn, gallech chi gael gormod o gaffein a gallai hynny arwain at effeithiau andwyol. Ceisiwch sicrhau nad ydych chi'n cymryd dosau o atchwanegiadau sy'n cynnwys mwy na 200mg o gaffein fesul dogn sengl neu fwy na 400mg o gaffein mewn dognau a gymerir drwy gydol y dydd.

Cyfyngwch ar swm y caffein y byddwch chi'n ei gael o ffynonellau bwyd eraill, fel te, siocled, diodydd egni a choffi, drwy gydol y dydd os ydych chi'n defnyddio atchwanegiadau bwyd sy'n cynnwys caffein.

Os ydych chi'n feichiog, cyfyngwch ar yr atchwanegiadau bwyd sy'n cynnwys caffein y byddwch chi'n eu defnyddio, a sylwch ar labeli cynhyrchion sy'n dweud: 'Yn cynnwys caffein. Heb fod wedi'i argymhell ar gyfer plant na menywod beichiog' ('Contains caffeine. Not recommended for children or pregnant women').

### **Powdr caffein pur 100%**

Pan fyddwch chi'n defnyddio powdr caffein 100%, sef y ffurf fwyaf crynodedig o gaffein sydd ar gael ar farchnad y DU, dilynwch y dos a nodir ar y label bob amser. Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio offer mesur priodol i fesur y swm yn fanwl gywir ac i sicrhau nad ydych chi'n defnyddio mwy na'r dos a nodir.

### **Dilynwch y cyfarwyddiadau o ran dosau**

Os byddwch chi'n diystyru'r cyfarwyddiadau o ran dosau, gallech chi gael mwy o gaffein na'r hyn a argymhellir.

Os byddwch chi'n cynyddu meintiau dognau ar sail yr hyn y gallwch chi ei oddef neu'r effeithiau canfyddedig, gallech chi gael mwy na'r hyn sy'n ddiogel. Os byddwch chi'n gwyro oddi wrth y cyfarwyddiadau o ran y dos a argymhellir, gallech chi gael gormod neu rhy ychydig o gaffein, a gallai hynny arwain at effeithiau andwyol neu at leihau effeithiolrwydd yr atchwanegiad.

### **Defnyddiwch y ddyfais fesur a ddarparwyd**

Os byddwch chi'n dibynnu ar ddulliau eraill o fesur, fel amcangyfrif, mae'n fwy tebygol y byddwch chi'n defnyddio dos anghywir, ac gallai hyn arwain at ganlyniadau iechyd anfwriadol. Peidiwch byth â dyfalu'r mesuriad.

### **Peidiwch â 'sgwpio'n sych'**

Sgwpio sych (dry scooping) yw'r arfer o fwyta atchwanegiadau bwyd ar ffurf powdr heb eu gwanhau â dŵr yn unol â'r cyfarwyddiadau ar y label. Os byddwch chi'n defnyddio cynhyrchion sy'n cynnwys caffein yn y ffordd hon, gallech chi gael mwy na'r dos dyddiol a argymhellir.

### **Byddwch yn effro i gynhyrchion sy'n cael eu gwerthu ar-lein**

Gofalwch rhag i chi brynu cynhyrchion ffug, yn enwedig pan fyddwch chi'n prynu cynhyrchion dros y rhyngwrwd a phan fydd pris y cynnyrch yn rhatach na phris gwerthwyr eraill. Peidiwch â phrynu atchwanegiadau dros y rhyngwrwd oni bai eich bod chi'n hyderus bod gan y cyflenwr enw da.

## **Gofynnwch am gyngor gan eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol**

Gofynnwch am gyngor proffesiynol bob amser os byddwch chi'n ansicr ynghylch defnyddio atchwanegiad neu'r dos i'w ddefnyddio. Os byddwch chi'n anwybyddu cyngor gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, gallech chi gymryd dos amhriodol neu ddefnyddio atchwanegiad amhriodol, a gallai hynny yn ei dro waethygu problemau iechyd neu ymyrryd â meddyginiaethau eraill.

## **Rhoi gwybod am ddigwyddiad diogelwch bwyd**

Os ydych chi'n credu bod atchwanegiad bwyd sy'n cynnwys caffein a gyflenwyd yn niweidiol i iechyd, yn anaddas i bobl ei fwyta neu'n methu â bodloni'r gofynion cyfreithiol, dylech chi [roi gwybod i'ch awdurdod lleol neu'ch cyngor dosbarth](#). Bydd yr awdurdod lleol neu'r cyngor dosbarth yn rhoi gwybod i'r Asiantaeth Safonau Bwyd yng Nghymru, Lloegr neu Ogledd Iwerddon am ddigwyddiad diogelwch bwyd.

Os ydych chi yn yr Alban, byddwch yn rhoi gwybod i [Safonau Bwyd yr Alban am ddigwyddiad diogelwch bwyd](#).