

Canllawiau i weithredwyr busnesau bwyd ar atchwanegiadau bwyd sy'n cynnwys caffeine

Canllawiau a chynghor i fusnesau sy'n gweithgynhyrchu, yn prosesu, yn dosbarthu neu'n gwerthu atchwanegiadau bwyd sy'n cynnwys caffeine.

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-ffeithiau (er enghraifft, cur pen a theimlo'n gyfoglyd).

Mathau o atchwanegiadau bwyd sy'n cynnwys caffeine

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

- powdr caffeine 100%, sef y ffurf fwyaf crynodedig o gaffein sydd ar gael ar farchnad y DU
- atchwanegiadau caffeine sy'n cynnwys caffeine a chynhwysion eraill ac sy'n cael eu gwerthu ar ffurf dosau
- atchwanegiadau bwyd lle nad yw caffeine 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 caffeine yn cael ei restru fel cynhwysyn ar y deunydd pecynnu, ond sy'n cynnwys cynhwysyn â swm sylweddol o gaffein, er enghraifft, guarana

Lefelau'r caffeine yr argymhellir eu defnyddio mewn atchwanegiadau bwyd

Rhowch sylw i lefelau'r caffeine yr argymhellir eu defnyddio mewn atchwanegiadau bwyd ac ystyriwch yr wybodaeth hon pan fyddwch yn asesu cyfansoddiad diogel eich cynnyrch. Yn ôl [barn Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop \(EFSA\) ar gaffein](#), ystyrir bod dosau sengl o hyd at 200mg o gaffein a chyfanswm cymeriant dyddiol o hyd at 400mg o gaffein yn ddiogel ar gyfer y boblogaeth gyffredinol o oedolion iach, ac eithrio menywod beichiog.

Mae barn EFSA yn nodi nad yw dognau sengl o 200mg o gaffein yn peri unrhyw bryder o ran plant ychwaith, ac nad yw cymeriant diogel o 3mg/kg pwysau'r corff, o ran cymeriant cyson gan blant a phobl ifanc, yn peri unrhyw bryderon o ran diogelwch. Mae awdurdodau diogelwch eraill, gan gynnwys yr Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB), Llywodraeth Canada, a Phwyllgor Gwyddonol Norwy, yn cefnogi'r farn hon.

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 beichiog 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.

Sgil-efeithiau lefelau uchel o gaffein

Yn ôl barn EFSA, nid yw cymeriant o 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 ddosau isel o gaffein a/neu unigolion â chyflyrau iechyd isorweddol ddiodeff rhai sgil-efeithiau, fel cryndod, gorbryder neu ei chael yn anodd canolbwyntio.

Os bydd plant ac oedolion yn yfed a bwyta gormod o gaffein, gall yr effeithiau andwyol yn y tymor byr gynnwys cwsg anesmwyth, gorbryder, a newidiadau o ran ymddygiad. Cafodd yfed a bwyta gormod o gaffein yn y tymor hirach ei gysylltu â phroblemau cardiofasgwlaidd hynny yw, effeithiau ar y galon a'r pibellau gwaed.

Ceir cysylltiad rhwng yfed a bwyta llawer iawn o gaffein a mwy o densiwn, nerfusrwydd, gorbryder, anniddigrwydd, cyfog, pinnau bach, cryndod, chwysu, crychguriadau'r galon (curiad calon cyflym ac afreolaidd), anesmwythder, a phendro posib. Gall yr effeithiau hyn fod yn fwy difrifol ymhlith unigolion sy'n sensitif i gaffein a/neu sydd â phroblemau iechyd sylfaenol, 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, rhythmâu calon annormal a ffitiau, effeithiau a welwyd ar ôl i unigolion yfed a bwyta tua 1.2 gram (1,200mg) o gaffein. Ceir cysylltiad rhwng yfed a bwyta gormod o gaffein yn ystod beichiogrwydd a risg uwch o arafu datblygiad y ffetws.

Adroddwyd y gall yfed a bwyta mwy na 10-14 gram (10,000mg – 14,000mg) o gaffein fod yn anghuol, 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.

Y ddeddfwriaeth a'r gofynion cofrestru

Yn y DU, mae'n ofynnol i atchwanegiadau bwyd gael eu rheoleiddio fel bwydydd ac maen nhw'n ddarostyngedig i ddarpariaethau'r gyfraith bwyd. Mae'r gyfraith bwyd yn gatalog eang a chynhwysfawr o ofynion cyfreithiol y mae'n rhaid i weithredwyr busnesau bwyd gydymffurfio â nhw. Ceir [gofynion penodol](#) ar gyfer atchwanegiadau bwyd, yn ychwanegol at Reoliad Cyfraith Bwyd Cyffredinol (CE) 178/2002 a deddfwriaeth arall a all fod yn gymwys hefyd. Yng Ngogledd Iwerddon, mae atchwanegiadau bwyd yn cael eu rheoleiddio gan [ddeddfwriaeth yr UE](#) yn ogystal â deddfwriaeth ddomestig.

Nid oes angen trwydded na chymeradwyaeth y llywodraeth i werthu atchwanegiadau bwyd yn y DU. Fodd bynnag, rhaid i unrhyw un sy'n cynhyrchu, yn mewnforio neu'n gwerthu atchwanegiadau bwyd [gofrestru fel gweithredwr busnes bwyd](#) gyda'i awdurdod lleol a sicrhau ei fod yn ymlynu wrth gyfreithiau diogelwch bwyd. Bydd arolygwyr yn cadarnhau bod gweithredwyr

busnesau bwyd yn cydymffurfio â'r cyfreithiau hyn yn ystod arolygiadau diogelwch bwyd, a chyfrifoldeb y gweithredwyr busnesau bwyd sy'n gwerthu'r cynhyrchion hyn yw sicrhau eu bod yn cydymffurfio.

Mae mwy o wybodaeth am atchwanegiadau bwyd a'r hyn y mae angen i chi ei wneud fel busnes i'w gwerthu ar gael ar dudalen we'r Asiantaeth Safonau Bwyd am [atchwanegiadau bwyd](#) ac ar dudalen we'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol am [ddefnyddio a labelu atchwanegiad bwyd](#). Os yw'ch busnes chi wedi'i leoli yn yr Alban, gallwch ddod o hyd i wybodaeth am ddechrau busnes ar dudalen we Safonau Bwyd yr Alban sy'n rhoi [canllawiau ar ddechrau busnes bwyd newydd](#).

Yn y DU, nid oes terfyn cyfreithiol uchaf ar gyfer caffein pan gaiff ei ddefnyddio mewn atchwanegiadau bwyd.

Fodd bynnag, mae terfynau uchaf a ganiateir wedi'u pennu mewn deddfwriaeth ar gyfer caffein pan gaiff ei ddefnyddio fel cyflasyn mewn bwydydd neu ddioddydd penodol, a hynny yn [Rheoliad \(CE\) 1334/2008 a gymathwyd](#). Ceir gofynion labelu penodol hefyd ar gyfer bwydydd a diodydd sy'n cynnwys caffein yn Atodiad III o [Reoliad \(UE\) 1169/2011 ar Ddarparu Gwybodaeth am Fwyd i Ddefnyddwyr](#) yng Ngogledd Iwerddon, yn ogystal ag Atodiad III o [Reoliad \(UE\) 1169/2011 a gymathwyd](#) ym Mhrydain Fawr. Mae mwy o wybodaeth am y gofynion labelu ar gyfer cynhyrchion sy'n cynnwys caffein ar gael yn [Labelu bwyd: rhoi gwybodaeth am fwyd i ddefnyddwyr](#).

Pwysig

Eich cyfrifoldeb chi yw sicrhau bod yr atchwanegiadau bwyd rydych chi'n eu gwerthu yn ddiogel i bobl eu defnyddio. Yn unol â Deddf Diogelwch Bwyd 1990, mae'n drosedd peri i fwyd fod yn niweidiol i iechyd.

O dan Ddeddf Diogelwch Bwyd 1990, gall bwyd sy'n methu â chydymffurfio â gofynion diogelwch bwyd gael ei atafaelu a'i ddinistrio ar draul gweithredwr y busnes bwyd.

Mae'r ffactorau sy'n pennu a yw bwyd yn "anniogel" neu'n "niweidiol i iechyd" wedi'u nodi yn erthygl 14 o Reoliad (CE) 178/2002.

Honiadau am faeth ac iechyd

Mae honiad am faeth yn honiad sy'n datgan, yn cynnig neu'n awgrymu bod gan fwyd briodweddau buddiol o ran maeth, fel "braster isel" neu "ffeibr uchel". Mae honiad am iechyd yn unrhyw honiad sy'n datgan, yn cynnig neu'n awgrymu y gall manteision iechyd ddeillio o fwyta bwyd penodol, fel "yn helpu i adeiladu esgyrn cryf", "yn cynnal lefelau colesterol iach". Ar hyn o bryd, nid oes unrhyw honiadau am faeth nac iechyd wedi'u cymeradwyo ar gyfer caffein yng [Nghofrestr Honiadau am Faeth ac Iechyd Prydain Fawr](#) nac yng [Nghofrestr Honiadau Iechyd yr UE](#) sy'n berthnasol yng Ngogledd Iwerddon. Fodd bynnag, gellir parhau i ddefnyddio '[honiadau dan ystyriaeth](#)' nes bod penderfyniad yn cael ei wneud i'w cymeradwyo ai peidio. Mae mwy o ganllawiau ynghylch yr honiadau am faeth ac iechyd a wneir ar fwydydd ar gael ar dudalen we yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol am [honiadau am faeth ac iechyd a wneir ar fwydydd](#).

Rhaid i honiadau gwirfoddol am faeth neu iechyd gydymffurfio â gofynion Rheoliad Ewropeaidd (CE) 1924/2006 a gymathwyd ar honiadau am faeth ac iechyd a wneir ar fwyd.

Cyngor i weithredwyr busnesau bwyd

Gwnewch yn si?r eich bod yn cydymffurfio â'r safonau rheoleiddiol i ddiogelu defnyddwyr ac i gynnal enw da eich busnes. Os na fyddwch yn cydymffurfio â'r ddeddfwriaeth berthnasol, gallech wynebu canlyniadau cyfreithiol ac fe allai niweidio enw da eich brand.

Gwnewch yn si?r bod y caffein a ddefnyddir yn eich cynhyrchion yn cael ei gyflenwi gan gyflenwyr ag enw da sydd wedi'u cofrestru fel busnesau gyda'u hawdurdod lleol ac sy'n darparu anfonebau a derbynebau â manylion llawn.

Rhowch ganllawiau clir o ran dosau: Os bydd eich cyfarwyddiadau o ran dosau yn amwys neu'n aneglur, gallai defnyddwyr gamddefnyddio'ch cynhyrchion, a gallai hynny effeithiau'n andwyol ar eu hiechyd neu beri iddynt fod yn anfodlon. Nodwch yn glir beth yw meintiau'r dognau a argymhellir a'r rhagofalon i leihau'r risgiau.

Gwnewch yn si?r eich bod yn cydymffurfio â'r gofynion cyfreithiol o ran labelu. Gwnewch yn si?r bod y dos caffein a nodir ar y label yn gywir. Mae barn EFSA a gyhoeddwyd yn 2015 yn argymhell dosau sengl o hyd at 200mg fesul dogn neu hyd at gyfanswm o 400mg y dydd. Gall dosau sy'n argymhell cymeriant dyddiol uwch na 400mg arwain at sgil-ffeithiau negyddol.

Gwnewch yn si?r bod y dyfeisiau mesur a ddarperir yn gywir: Os ydych yn gwerthu atchwanegiad ar ffurf powdr neu hylif, gwnewch yn si?r bod modd i ddefnyddwyr fesur dosau mewn ffordd hwylus a chywir drwy ddarparu dyfais fesur, fel sgwp. Os byddwch yn cynnwys dyfeisiau mesur anghywir neu annibynadwy gyda'ch atchwanegiadau, gall beryglu diogelwch a bodlonrwydd y defnyddwyr. Ewch ati i gynnal gwiriadau rheoli ansawdd rheolaidd i gadarnhau bod yr offerynnau mesur yn fanwl gywir, a darparwch hyfforddiant digonol i'r staff sy'n gyfrifol am becynnu i sicrhau bod cyn lleied o wallau â phosib yn digwydd.

Rhannwch wybodaeth ar-lein mewn ffordd gyfrifol: Gall llwyfannau ar-lein (hynny yw, gwefannau, apiau masnachol, cyfryngau cymdeithasol, ac ati) fod yn werthfawr i farchnata ac i ymgysylltu â chwsmeriaid, ond gall lledaenu gwybodaeth anghywir neu gamarweiniol am eich cynhyrchion niweidio ymddiriedaeth a hygrededd. Gwnewch yn si?r bod unrhyw wybodaeth a rennir ar-lein yn gywir, yn dryloyw, ac yn cydymffurfio â'r rheoliadau i gynnal hyder defnyddwyr.

Ewch ati i annog defnyddwyr i ymgysylltu â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol: Hyrwyddwch ddefnydd cyfrifol o'ch atchwanegiadau drwy gynghori defnyddwyr i ofyn am gyngor gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol cyn dechrau ar unrhyw drefn ddeietegol newydd. Pwysleiswch bwysigrwydd gwneud penderfyniadau gwybodus a'r risgiau posibl sy'n gysylltiedig â defnydd amhriodol.

Rhoi gwybod am ddigwyddiad diogelwch bwyd

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

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