

# Yr ASB ac FSS yn cyhoeddi canllawiau ar gaffein mewn atchwanegiadau bwyd

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) a Safonau Bwyd yr Alban (FSS) yn cynghori defnyddwyr i ystyried faint o gaffein y maent yn ei gael wrth ddefnyddio atchwanegiadau bwyd. Dylid cyfrifo atchwanegiadau sy'n cynnwys caffein ochr yn ochr â ffynonellau eraill o gaffein, fel coffi, te a diodydd egni. Mae hyn oherwydd ei fod yn annhebygol y byddai hyd at 400mg o gaffein y dydd yn achosi effeithiau andwyol mewn oedolion. Argymhellir na ddylai menywod beichiog gael mwy na 200mg y dydd.

Lluniwyd y canllawiau yn dilyn achos yn y DU lle bu farw dyn ar ôl camgyfrifo faint o bowdr caffein yr oedd i fod i'w ddefnyddio. Roedd y dos a gymerodd gyfwerth â hyd at 200 paned o goffi. Cynhaliwyd arolwg hefyd a oedd yn dangos bod llai na hanner y bobl a holwyd yn edrych am gyfarwyddiadau ynghylch dosau ar atchwanegiadau, gydag 20% o'r ymatebwyr yn dweud nad ydynt yn darllen y label. Datgelodd ymchwil i agweddau defnyddwyr tuag at atchwanegiadau hefyd fod gan lawer o ddefnyddwyr wybodaeth gyfyngedig neu ddim gwybodaeth o gwbl am gaffein mewn atchwanegiadau bwyd.

Mae'r ASB ac FSS wedi gweithio gydag adrannau eraill o'r llywodraeth sydd â chylch gwaith ym maes atchwanegiadau i grynhoi'r wybodaeth sydd ar gael i [ddefnyddwyr](#) a [busnesau](#) ar hyn o bryd a'i chyhoeddi ar [food.gov](http://food.gov) fel ei bod yn haws cael gafael arni.

Gall lefelau uchel iawn o gaffein achosi gorbryder, diffyg cwsg, cynnwrf, crychguriadau'r galon, dolur rhydd ac anesmwythder. Gall hefyd waethygu symptomau seicosis mewn unigolion â chyflwr iechyd meddwl. Gall yr effeithiau hyn fod yn fwy difrifol mewn unigolion sy'n sensitif i gaffein neu sydd â phroblemau iechyd isorweddol, fel clefyd y galon neu bwysedd gwaed uchel.

'Er bod caffein i'w gael yn naturiol mewn llawer o gynhyrchion bwyd, mae gennym dystiolaeth nad yw pobl yn ymwybodol o'r lefelau uwch o gaffein mewn rhai atchwanegiadau a'r risg y gall hyn ei hachosi. Gall atchwanegiadau caffein pur a chrynodedig iawn fel powdr caffein fod yn hynod o gryf, felly dylech bob amser ddilyn y cyfarwyddiadau ar y label o ran dosau a defnyddio offer mesur priodol i wneud yn siŵr bod y dos yn gywir.

'Os yw pobl yn profi sgil-effeithiau o gaffein, fel diffyg cwsg a chynnwrf, dylent ystyried faint o gaffein y maent yn ei gael o atchwanegiadau yn ogystal â rhannau eraill o'u deiet. Rydym hefyd yn argymhell na ddylai menywod beichiog gael mwy na 200mg y dydd o gaffein (sy'n cyfateb yn fras i ddau f?g o goffi parod neu un m?g o goffi hidl). Dylent hefyd wirio'r label i weld a oes rhybudd yn nodi y gallai'r cynnyrch fod yn anaddas.

'Rydym hefyd yn atgoffa busnesau o'u cyfrifoldeb i ddarparu bwyd diogel a chydymffurfio â gofynion labelu a chyfansoddiad bwyd, fel y bydd gan ddefnyddwyr wybodaeth i'w helpu i wneud dewisiadau gwybodus am yr hyn y maent yn ei fwyta.'

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

Yn aml, gall lefelau'r caffein sy'n cael ei ychwanegu at atchwanegiadau bwyd, yn enwedig powdr caffein pur, fod yn uwch o lawer na'r lefelau hynny a geir mewn cynhyrchion eraill, fel coffi neu rai diodydd egni.

Mae busnesau sy'n gweithgynhyrchu atchwanegiadau hefyd yn cael eu hatgoffa o'r gofynion o ran labelu a chyfansoddiad, fel gosod rhybuddion ar gynhyrchion sydd â dos uwch o gaffein nad ydynt yn addas i blant na menywod beichiog.

Mae ein [cyngor i ddefnyddwyr](#) a [chyngor i fusnesau](#) ar gael ar ein gwefan.