

Bwyd a Chi 2, Cylch 8: Pennod 5 – Alergeddau ac anoddefiadau bwyd a mathau eraill o orsensitifrwydd

Cyflwyniad

Mae [gorsensitifrwydd i fwyd](#) yn derm sy'n cyfeirio at adwaith corfforol gwael neu 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](#).

Mae alergedd bwyd yn digwydd pan fydd y system imiwnedd (amddiffyniad y corff) yn camgymryd y proteinau mewn bwyd am fygythiad. Gall symptomau alergedd bwyd amrywio o symptomau ysgafn i symptomau difrifol iawn, a gallant gynnwys cosi, llosg dynad ar y croen (hives), chwydu, llygaid a llwybrau anadlu chwyddedig, neu anaffylacsis a all fygwth bywyd rhywun.

Anhawster treulio bwydydd penodol yw anoddefiad bwyd, ac mae'n achosi adweithiau annymunol fel poen stumog, bola chwyddedig, dolur rhydd, brech ar y croen neu gosi. Nid yw anoddefiad bwyd yn gyflwr imiwnedd ac nid yw'n peryglu bywyd.

Mae clefyd seliag yn gyflwr awto-imiwn sy'n cael ei achosi gan glwten, protein a geir mewn gwenith, haidd a rhyg, gan gynnwys cynhyrchion sy'n defnyddio'r rhain fel cynhwysion. Mae'r system imiwnedd yn ymosod ar y coluddyn bach, sy'n niweidio'r coludd ac yn lleihau'r gallu i amsugno maetholion. Gall symptomau clefyd seliag gynnwys dolur rhydd, poen yn yr abdomen a bol chwyddedig, yn ogystal â chanlyniadau iechyd tymor hwy os na chaiff y clefyd ei reoli.

Mae'r ASB yn gyfrifol am labelu alergenau ar fwyd a darparu canllawiau i bobl â gorsensitifrwydd i fwyd. Yn ôl [y gyfraith](#), rhaid i fusnesau bwyd yn y DU roi gwybod i gwsmeriaid os ydynt yn defnyddio unrhyw un o'r 14 prif alergen ([footnote 1](#)) yn y bwyd a'r ddiod mae nhw'n eu darparu.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o amllder a diagnosis hunangofnodedig gorsensitifrwydd i fwyd ([footnote 2](#)), a phrofiadau o fwyta allan neu archebu bwyd tecawê ymhlith y rheiny sydd â gorsensitifrwydd i fwyd.

Amllder, diagnosis, a pha mor ddifrifol yw achosion o orsensitifrwydd i fwyd

Dywedodd tua chwarter (23%) o'r ymatebwyr eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi. ([footnote 3](#))

Ffigur 18. Amllder gwahanol fathau o orsensitifrwydd i fwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

?Math o orsensitifrwydd i fwyd	Canran yr ymatebwyr
Clefyd seliag	1
Alergedd bwyd	4
Anoddefiad bwyd	12
Dim adwaith annymunol i fwyd	77

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (77%) nad oedd ganddyn nhw orsensitifrwydd i fwyd. Dywedodd tua 1 o bob 10 (12%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad bwyd; dywedodd 4% fod ganddynt alergedd bwyd; a dywedodd 1% fod ganddynt glefyd seliag (Ffigur 18). [\(footnote 4\)](#)

Pa mor ddifrifol yw gorsensitifrwydd i fwyd

Gofynnwyd i ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi, sut y byddent yn disgrifio eu hadwaith. Dywedodd tua chwarter (26%) o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith ysgafn; dywedodd 53% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith cymedrol; a dywedodd 20% o'r ymatebwyr eu bod wedi cael adwaith difrifol. [\(footnote 5\)](#)

Ffigur 19. Difrifoldeb adweithiau ymatebwyr ag anoddefiad neu alergedd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart

?Math o orsensitifrwydd	Ysgafn	Cymedrol	Difrifol
Anoddefiad yn unig	21	59	20
Alergedd yn unig	19	46	35

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Roedd ymatebwyr sy'n dioddef o alergedd yn unig (35%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith difrifol na'r rheiny ag anoddefiad yn unig (20%). I'r gwrthwyneb, roedd ymatebwyr sy'n dioddef o anoddefiad yn unig (59%) yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi cael adwaith cymedrol na'r rheiny ag alergedd yn unig (46%) (Ffigur 19).

Nifer, amlder ac achosion adweithiau bwyd

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallai ei achosi, a oeddent wedi cael adwaith yn ystod y 12 mis blaenorol. O'r

ymatebwyr hyn, dywedodd 58% eu bod wedi cael adwaith a dywedodd 37% nad oeddent wedi cael adwaith. [\(footnote 6\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol yn ystod y 12 mis blaenorol sawl gwaith yr oeddent wedi cael adwaith. Roedd un rhan o bump (20%) o'r ymatebwyr wedi cael adwaith ar un neu ddau achlysur; roedd 46% o'r ymatebwyr wedi cael adwaith ar 3 i 10 achlysur; ac roedd 31% wedi cael adwaith ar fwy na 10 achlysur. [\(footnote 7\)](#)

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol yn ystod y 12 mis blaenorol beth oedd wedi achosi'r adwaith diwethaf hwn yn eu barn nhw. Yr achosion yr adroddwyd amdanynt fwyaf oedd bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi (19%), bwyd a archebwyd yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (19%), bwyd a baratowyd/coginiwyd gan yr ymatebydd gartref (17%) a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi (15%). [\(footnote 8\)](#)

Diagnosis o orsensitifrwydd i fwyd

Gofynnwyd i ymatebwyr a nododd eu bod wedi cael adwaith gwael neu annymunol i fwyd sut y gwnaethant ddarganfod eu cyflwr. Roedd tua chwarter (24%) o'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd wedi cael diagnosis gan y GIG neu ymarferydd meddygol preifat, ac roedd 5% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol ond nid gan y GIG/ymarferydd meddygol preifat. Fodd bynnag, nid oedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr (76%) wedi cael unrhyw ddiagnosis. [\(footnote 9\)](#)

Ffigur 20. Nifer a math o ddiagnosis o adweithiau ac anoddefiadau bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart

?Math o ddiagnosis	Alergedd	Anoddefiad
Arall	6	8
Therapydd cyflenwol neu therapydd amgen	5	5
Ymarferydd meddygol y GIG neu ymgynghorydd meddygol preifat	38	19
Dydw i ddim wedi cael diagnosis ffurfiol	63	79

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Mae'r rhan fwyaf o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd (79%) wedi sylwi bod bwyd penodol yn achosi problemau iddynt, ond nid ydynt wedi cael diagnosis ffurfiol sy'n nodi bod ganddynt gyflwr penodol. Fodd bynnag, roedd 19% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig) ac roedd 5% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol (er enghraifft, homeopath, adweithegydd, gwasanaeth galw heibio sy'n profi alergeddau).

Roedd tua 6 o bob 10 (63%) o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd wedi sylwi bod bwyd penodol yn achosi problemau iddynt, ond nid ydynt wedi cael diagnosis ffurfiol sy'n nodi

bod ganddynt gyflwr penodol. Fodd bynnag, roedd 38% o'r ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig) ac roedd 5% wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol (er enghraifft, homeopath, adweithegydd, gwasanaeth galw heibio sy'n profi alergeddau).

Roedd ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd (38%) yn fwy tebygol o gael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig) na'r rheiny ag anoddefiad bwyd (19%) (Ffigur 20).

Bwydydd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau annymunol

Gofynnwyd i ymatebwyr a ddywedodd eu bod yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallai ei achosi, pa fwydydd sy'n achosi adweithiau.

Ffigur 21. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi adweithiau alergaidd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart

?Gr?p bwyd	Canran yr ymatebwyr
Arall	20

Grŵp bwyd	Canran yr ymatebwyr
Molysgiaid	14
Pysgnau	14
Cramenogion	15
Cnau eraill	21
Ffrwythau	26

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt alergedd bwyd, y bwydydd a nodwyd amlaf ganddynt fel rhai sy'n achosi adwaith oedd ffrwythau (26%). Roedd yr allergenau cyffredin eraill yn cynnwys cnau eraill (er enghraifft cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau cashiw, pecans) (21%), cramenogion (er enghraifft, crancod, cimychiaid, corgimychiaid, sgampi) (15%), pysgnau (14%) a molysgiaid (er enghraifft, cregyn gleision, malwod, môr lewys, cregyn môr, cregyn Berffro, wystrys) (14%). Fodd bynnag, dywedodd 20% o'r ymatebwyr fod ganddynt alergedd i fwydydd eraill, nad oeddent wedi'u rhestru yn yr holiadur (Ffigur 21). [\(footnote 10\)](#)

Ffigur 22. Y grwpiau bwyd sydd fwyaf tebygol o achosi anoddefiad bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart

Grŵp bwyd	Canran yr ymatebwyr
Arall	23
Wyau	8
Cramenogion	8
Ffrwythau	12
Llysiau	18
Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten	26
Llaeth buwch a chynhyrchion wedi'u gwneud â llaeth buwch	39

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Ymhlith yr ymatebwyr a ddywedodd fod ganddynt anoddefiad bwyd, y grŵp bwyd mwyaf cyffredin a adroddwyd ei fod yn achosi adwaith oedd llaeth buwch a chynhyrchion a wneir â llaeth buwch (er enghraifft, menyn, caws, hufen, iogurt) (39%). Roedd alergenau cyffredin eraill yn cynnwys

grawnfwydydd yn cynnwys glwten (er enghraifft, gwenith, rhyg, haidd, ceirch) (26%). Dywedodd tua chwarter (23%) o'r ymatebwyr fod ganddynt anoddefiad i fwydydd eraill, nad oeddent wedi'u rhestru yn yr holiadur (Ffigur 22). [\(footnote 11\)](#)

Hyder o ran osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd yn y cartref neu o fusnes bwyd

Ffigur 23. Hyder ymatebwyr â gorsensitifrwydd i fwyd o ran osgoi adwaith gwael neu annymunol wrth fwyta bwyd yn y cartref neu o wahanol fathau o fusnesau bwyd

Newid i weld tabl a fersiwn hygyrch

Newid i weld siart

?Math o fusnes bwyd neu gartref	Hyderus	Ddim yn hyderus
Bwyd wedi'i archebu trwy gwmni archebu a dosbarthu ar-lein	39	49

?Math o fusnes bwyd neu gartref	Hyderus	Ddim yn hyderus
Bwyd wedi'i archebu yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty	50	47
Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi	65	34
Bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi	65	33
Bwyd wedi'i baratoi / ei goginio gan rywun arall yn eu cartref	71	27
Bwyd wedi'i baratoi / ei goginio gan rywun arall yn eich cartref	92	6
Bwyd wedi'i baratoi / ei goginio gennych chi gartref	94	5

Lawrlwytho'r siart hon

[Delwedd .csv](#)

Ffynhonnell: Bwyd a Chi 2: Cylch 8

Gofynnwyd i'r ymatebwyr a oedd â gorsensitifrwydd i fwyd pa mor hyderus oeddent yn eu gallu i osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol wrth fwyta bwyd o wahanol fusnesau bwyd a bwyd a oedd wedi'i baratoi neu ei goginio yn y cartref.

Roedd bron pob un o'r ymatebwyr yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n weddol hyderus) yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd yr oeddent wedi'i baratoi neu ei goginio gartref (94%) neu fwyd wedi'i baratoi neu'i goginio gan rywun arall yng nghartref yr ymatebwyr (92%). Roedd tua 1 o bob 10 (71%) o'r ymatebwyr yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol pan oedd bwyd yn cael ei baratoi neu ei goginio gan rywun arall yn eu cartref.

Dyweddodd tua dwy ran o dair o'r ymatebwyr eu bod yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd a wneir yn ôl archeb o fwyty neu gaffi (65%) a bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw wedi'i brynu mewn siop neu gaffi (65%). Roedd ymatebwyr yn llai tebygol o ddweud eu bod yn hyderus yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd wedi'i archebu yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty (50%) a bwyd wedi'i archebu trwy gwmni dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats) (39%) (Ffigur 23). [\(footnote 12\)](#) Yn ogystal, roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o nodi nad ydynt yn gwybod pa mor hyderus y maent yn teimlo yn eu gallu i osgoi adweithiau annymunol wrth fwyta bwyd sy'n cael ei archebu trwy gwmni archebu a dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats) (12%) o gymharu â lleoliadau eraill (er enghraifft, nid yw 1% o'r ymatebwyr yn gwybod pa mor hyderus y maent yn teimlo wrth fwyta bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi).

Bwyta allan gyda gorsensitifrwydd i fwyd

Mae'r [ASB yn darparu canllawiau i fusnesau bwyd ar ddarparu gwybodaeth am alergenau](#). Mae'n ofynnol [yn ôl y gyfraith](#) i fusnesau bwyd yn y sector manwerthu ac arlwyio ddarparu gwybodaeth am alergenau a dilyn rheolau labelu. Mae'r math o wybodaeth am alergenau y mae'n rhaid ei darparu yn dibynnu ar y math o fusnes bwyd. Fodd bynnag, rhaid i bob gweithredwr busnes bwyd ddarparu gwybodaeth am alergenau ar gyfer bwyd a diod wedi'u pecynnu a heb eu pecynnu. Mae'n ofynnol i [fwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw neu wedi'u pecynnu ymlaen llaw i'w gwerthu'n uniongyrchol \(PPDS\)](#) gael label gyda rhestr gynhwysion lawn a'r cynhwysion alergenaidd wedi'u pwysleisio.

Pa mor aml roedd pobl yn gwirio gwybodaeth am alergenau ymlaen llaw wrth fwyta yn rhywle newydd

Gofynnwyd i ymatebwyr sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol pa mor aml, os o gwbl, y gwnaethant wirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwydydd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol wrth fwyta allan, neu wrth archebu bwyd tecawê o rywle newydd.

Fodd bynnag, roedd chwarter (25%) o'r ymatebwyr bob amser yn gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol. Roedd 43% o'r ymatebwyr yn gwirio bod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, neu'n achlysurol). Fodd bynnag, nid oedd oddeutu tri o bob deg (32%) o'r ymatebwyr erioed wedi gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol. ([footnote 13](#))

Argaeledd gwybodaeth am alergenau wrth fwyta allan neu archebu bwyd o siopau tecawê, a hyder yn yr wybodaeth honno

Gofynnwyd i ymatebwyr a oedd yn cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd pa mor aml roedd gwybodaeth a oedd yn eu galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith gwael neu annymunol ar gael yn rhwydd wrth fwyta allan neu wrth brynu bwyd tecawê.

Nododd oddeutu 1 o bob 10 (11%) o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon bob amser ar gael yn rhwydd, a nododd 69% o'r ymatebwyr fod yr wybodaeth hon ar gael yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, hanner yr amser, yn achlysurol). Fodd bynnag, dywedodd 11% o'r ymatebwyr nad oedd yr wybodaeth hon byth ar gael yn rhwydd. ([footnote 14](#))

Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor aml yr oeddent yn gofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth pan nad oedd ar gael yn rhwydd. Dywedodd tua chwarter (24%) yr ymatebwyr eu bod bob amser yn gofyn i staff am ragor o wybodaeth, ond nododd 46% eu bod yn gwneud hyn yn llai aml (hynny yw, y rhan fwyaf o'r amser, tua hanner yr amser, yn achlysurol) ac nid oedd 29% o'r ymatebwyr byth yn gofyn i staff am fwy o wybodaeth. ([footnote 15](#))

Gofynnwyd i ymatebwyr pa mor gyfforddus roeddent yn teimlo wrth ofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth am fwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Dywedodd y rhan fwyaf (70%) o'r ymatebwyr eu bod yn gyfforddus (hynny yw, yn gyfforddus iawn neu'n weddol gyfforddus) wrth ofyn i staff am ragor o wybodaeth, ond dywedodd 18% o'r ymatebwyr nad oeddent yn gyfforddus wrth wneud hynny (hynny yw, ddim yn gyfforddus iawn neu ddim yn gyfforddus o gwbl). ([footnote 16](#))

Gofynnwyd i'r ymatebwyr pa mor hyderus roedden nhw'n teimlo y byddai'r wybodaeth a ddarparwyd yn caniatáu iddynt nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn hyderus (hynny yw, yn hyderus iawn neu'n

weddol hyderus) y byddai'r wybodaeth a ddarperir yn ysgrifenedig (78%) neu ar lafar gan aelod o staff (60%) yn eu galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol. ([footnote 17](#))

1. Yr 14 alergen yw: seleri, grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (fel haidd a cheirch), cramenogion (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid), wyau, pysgod, bysedd y blaidd (lupin), llaeth, molysgiaid (fel cregyn gleision ac wystrys), mwstard, pysgnau, sesame, ffa soia, sylffwr deuocsid a sylffitau a chnau coed (fel cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistachio a chnau macadamia).
2. I gael mwy o wybodaeth, cyfeiriwch at ein prosiect ymchwil [Patrymau a Nifer yr Alergeddau Bwyd ymhlith Oedolion](#).
3. Cwestiwn: Ydych chi'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael y gallent ei achosi? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn gwybod, Mae'n well gennyf beidio â dweud. Sylfaen = 5808, pawb a ymatebodd.
4. Cwestiwn/Ymatebion: Mae'r data hwn yn deillio o gwestiynau lluosog, gweler yr Adroddiad Technegol am fanylion pellach. Gweler tablau data (REACTYPE_1 to REACTYPE_18 combined NET). Sylfaen = 5808, pawb a ymatebodd. Sylwer: nid yw'r ffigurau a ddangosir yn adio i 100% gan na ddangosir pob ymateb.
5. Cwestiwn: Sut byddech chi'n disgrifio eich adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Ysgafn, Cymedrol, Difrifol, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 834, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi.
6. Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, ydych chi wedi cael unrhyw adweithiau corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd? Ymatebion: Ydw, Nac ydw, Ddim yn cofio. Sylfaen = 1255, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi.
7. Cwestiwn: Yn ystod y 12 mis diwethaf, tua faint o weithiau ydych chi wedi cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd? Ymatebion: Unwaith, Dwywaith, Rhwng 3 a 10 gwaith, Mwy na 10 gwaith, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 500, pawb a ymatebodd a gafodd adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, yn ystod y 12 mis diwethaf.
8. Cwestiwn: Gan feddwl am y tro diwethaf i chi gael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwyd, beth wnaeth achosi'r adwaith yn eich barn chi? Ymatebion: Bwyd wedi'i wneud yn ôl archeb o fwyty neu gaffi, Bwyd a archebir yn uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gennyh chi gartref, Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi, Arall, Bwyd a archebir trwy gwmni dosbarthu ar-lein, Ddim yn gwybod, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gan rywun arall yn eich cartref, Bwyd wedi'i baratoi/coginio gan rywun arall yn eich cartref. Sylfaen = 500, pawb a ymatebodd ar-lein a gafodd adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, yn ystod y 12 mis

diwethaf.

9. Cwestiwn: Sut wnaethoch chi ddod i wybod am eich problem gyda'r bwydydd hyn?
Ymatebion: Rwyf wedi cael diagnosis gan ymarferydd meddygol GIG neu breifat (er enghraifft, meddyg teulu, dietegydd, arbenigwr alergedd mewn ysbyty neu glinig), rwyf wedi cael diagnosis gan therapydd amgen neu gyflenwol (er enghraifft, homeopath, adweithegydd, gwasanaeth profi alergeddau ar-lein neu wasanaeth galw heibio), Rwyf wedi sylwi bod y bwyd yma yn peri problemau i mi, ond nid wyf wedi cael diagnosis ffurfiol o gyflwr penodol, Arall. Sylfaen = 1237, pawb a ymatebodd sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi.
10. Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCAL) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 161.
11. Cwestiynau/Ymatebwyr: Newidyn sy'n deillio, gweler y tablau data (REACSOURCIN) a'r Adroddiad Technegol. Sylfaen = 474.
12. Cwestiwn: Pa mor hyderus fydddech chi'n teimlo yn eich gallu i osgoi adwaith corfforol gwael neu annymunol pe baech chi'n bwyta... A) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gennych chi gartref. B) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gan rywun arall yn eich cartref C) Bwyd wedi'i baratoi/goginio gan rywun arall yn eu cartref D) Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw a brynwyd mewn siop neu gaffi E) Bwyd a wneir yn ôl archebu o fwyty neu gaffi F) Bwyd wedi'i archebu'n uniongyrchol o siop tecawê neu fwyty G) Bwyd wedi'i archebu trwy gwmni dosbarthu ar-lein (er enghraifft, Just Eat, Deliveroo, Uber Eats). Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 834, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta bwydydd penodol, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith gwael neu annymunol y gallent ei achosi.
13. Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu archebu bwyd o rywle newydd, pa mor aml, os o gwbl, rydych chi'n gwirio ymlaen llaw fod gwybodaeth ar gael a fyddai'n eich galluogi i nodi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1193, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb a atebodd yr holiadur post, sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi, sy'n bwyta allan neu sy'n archebu bwyd o siopau tecawê.
14. Cwestiwn: Wrth fwyta allan neu brynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, pa mor aml, os o gwbl, mae'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i'ch helpu i nodi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol ar gael yn rhwydd? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua hanner yr amser, Weithiau, Byth, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1186, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb a atebodd yr holiadur post sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi sy'n bwyta allan neu sy'n archebu bwyd o siopau tecawê.
15. Cwestiwn: Pan nad yw gwybodaeth ar gael yn rhwydd, pa mor aml rydych chi'n gofyn i aelod o staff am ragor o wybodaeth? Ymatebion: Bob amser, Y rhan fwyaf o'r amser, Tua

hanner yr amser, Yn achlysurol, Byth, Nid oes angen i mi ofyn oherwydd bod yr wybodaeth bob amser ar gael yn rhwydd, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1124, pawb a ymatebodd sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb a atebodd sy'n cael adwaith corfforol gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol annymunol neu wael y gallent ei achosi, ac eithrio'r rhai sy'n dweud 'Nid oes angen i mi ofyn oherwydd bod yr wybodaeth bob amser ar gael yn rhwydd'.

16. Cwestiwn: Pa mor gyfforddus rydych chi'n teimlo wrth ofyn i aelod o staff am fwy o wybodaeth am fwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol? Ymatebion: Cyfforddus iawn, Gweddol gyfforddus, Ddim yn gyfforddus iawn, Ddim yn gyfforddus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1186, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd ac sy'n cael adwaith bwyd, a phawb a atebodd yr holiadur post, sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi.

17. Cwestiwn: Pa mor hyderus rydych chi y bydd yr wybodaeth sy'n cael ei darparu yn eich galluogi i nodi ac osgoi bwyd a allai achosi adwaith corfforol gwael neu annymunol... A) pan ddarperir yr wybodaeth yn ysgrifenedig (er enghraifft, ar y brif fwydlen neu ar fwydlen alergenau ar wahân)? B) pan ddarperir yr wybodaeth ar lafar gan aelod o staff? Ymatebion: Yn hyderus iawn, Yn weddol hyderus, Ddim yn hyderus iawn, Ddim yn hyderus o gwbl, Mae'n amrywio o le i le, Ddim yn gwybod. Sylfaen = 1186, pawb a ymatebodd ar-lein sy'n bwyta allan neu sy'n prynu bwyd i'w gymryd i ffwrdd, a phawb a atebodd yr holiadur post, sy'n cael adwaith gwael neu annymunol ar ôl bwyta rhai bwydydd, neu sy'n osgoi rhai bwydydd oherwydd yr adwaith corfforol gwael neu annymunol y gallent ei achosi, sy'n bwyta allan neu sy'n archebu bwyd o siopau tecawê.