

# Yr Asiantaeth Safonau Bwyd a Safonau Bwyd yr Alban yn atgoffa defnyddwyr risg uwch am risgiau listeria sy'n gysylltiedig â bwyta pysgod mwg oer a physgod wedi'u cochi

Gyda thymor y Nadolig yn agosáu, mae defnyddwyr yn aml yn bwyta cynhyrchion nad ydynt yn eu bwyta fel arfer, neu'n bwyta mwy o gynhyrchion penodol oherwydd yr adeg o'r flwyddyn. Mae pysgod mwg oer fel arfer yn un o'r cynhyrchion sy'n gweld cynnydd mewn defnydd. Mae'n bwysig bod defnyddwyr yn mwynhau gwyliau'r ?yl, ond mae hefyd yn bwysig bod defnyddwyr yn deall os gallent fod mewn mwy o berygl.

Mae'r ASB ac FSS felly yn ailadrodd eu [cyngor i fenywod beichiog a phobl â system imiwnedd wan](#), sef osgoi bwyta pysgod mwg oer neu bysgod wedi'u cochi sy'n barod i'w bwyta.

Gan fod y risg o fynd yn ddifrifol sâl oherwydd listeriosis yn cynyddu gydag oedran, mae'r ASB ac FSS hefyd yn cynghori y dylai pobl h?n fod yn ymwybodol o'r risgiau sy'n gysylltiedig â bwyta'r cynhyrchion hyn er mwyn lleihau'r risg o haint.

Ymhlith y cynhyrchion mae eog mwg, brithyll mwg a gravlax.

Mae'r nodyn atgoffa hwn yn dilyn achosion pellach o salwch sy'n gysylltiedig â brigiad parhaus o listeria y mae'r ASB, FSS, Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU (UKHSA) ac Iechyd Cyhoeddus yr Alban (PHS) wedi bod yn ymchwilio iddo, ac yn cymryd camau i fynd i'r afael ag ef. Bu 24 o achosion cysylltiedig o listeriosis yn y brigiad hwn ledled y DU, yn dyddio'n ôl i 2020.

Mae haint listeria, neu listeriosis, yn salwch prin ond difrifol a gludir gan fwyd a all gael canlyniadau iechyd difrifol i fenywod beichiog (gall arwain at gamesgoriad neu farw-enedigaeth), pobl â system imiwnedd wan, ac oedolion h?n.

Mae'r ASB ac FSS hefyd yn pwysleisio y dylai unrhyw un sy'n paratoi neu'n prynu bwyd i bobl sy'n agored i niwed ddilyn ein cyngor ar fwyta pysgod mwg oer neu bysgod wedi'u cochi sy'n barod i'w bwyta.

Rydym yn deall bod pysgod mwg yn ddewis poblogaidd yn ystod yr ?yl a, chyhyd â'u bod yn cymryd y rhagofalon cywir, gall llawer o bobl eu mwynhau'n ddiogel. Fodd bynnag, rydym yn annog pobl sy'n wynebu risg uwch i osgoi pysgod mwg oer, neu eu coginio'n gyntaf nes eu bod yn stemio'n boeth drwyddynt. Bydd hyn yn sicrhau bod unrhyw listeria sy'n bresennol yn y cynnyrch yn cael ei ladd cyn iddo gael ei fwyta.

Ar y cyfan, nid yw listeria yn peri risg uchel i'r rhan fwyaf o bobl, ond dylai gofalwyr osgoi gweini pysgod mwg oer i deulu a ffrindiau a allai fod yn fwy agored i heintiau, os nad ydynt wedi'u coginio'n gyntaf

Linden Jack, Pennaeth Uned Polisi Bwyd, Bwyd Anifeiliaid a Digwyddiadau'r ASB

Er bod pysgod mwg yn peri risg uwch o listeria, mae'r risg gyffredinol i'r boblogaeth yn isel iawn. Fodd bynnag, mae rhai pobl yn fwy tebygol o gael haint difrifol, gan gynnwys menywod beichiog a phobl â system imiwneidd wan. Mae'r risg hefyd yn cynyddu gydag oedran.

Ni fydd y rhan fwyaf o bobl sy'n cael eu heintio gan listeriosis yn cael unrhyw symptomau, neu efallai y byddant yn cael dolur rhydd ysgafn sy'n gwella ymhen ychydig ddyddiau. Gall pobl sy'n fwy agored i niwed fod mewn perygl o ddatblygu salwch difrifol fel meningitis a sepsis, a all fod yn beryg bywyd. Gall listeriosis yn ystod beichiogrwydd achosi i famau a'u babanod fynd yn ddifrifol sâl.

Dr Gauri Godbole, Dirprwy Gyfarwyddwr Heintiau Gastroberfeddol, Diogelwch Bwyd ac Un Iechyd yn Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU

Mae ein cyngor yn berthnasol i fenywod beichiog a'r rhai sydd â systemau imiwneidd gwan, fel pobl â chyflyrau sylfaenol penodol, er enghraifft canser, diabetes, clefyd yr afu a'r arennau, neu unrhyw un sy'n cymryd meddyginiaethau a all wanhau'r system imiwneidd.

Bydd lefel y risg yn dibynnu a oes gan yr unigolyn gyflyrau iechyd isorweddol. Mae'r risg hefyd yn cynyddu gydag oedran ac yn ystod beichiogrwydd.

Nid yw 'pysgod mwg oer', fel eog neu frithyll mwg, na pysgod wedi'u cochi, fel gravlax, wedi'u coginio'n llawn yn ystod y broses gynhyrchu er mwyn lladd unrhyw listeria a allai fod yn bresennol, ac felly maent yn peri risg uwch o haint.

Mae 'pysgod mwg oer' parod i'w bwyta fel arfer yn cael eu labelu fel pysgod 'mwg' (smoked fish) ar y deunydd pecynnu. Mae pysgod mwg oer sy'n barod i'w bwyta fel arfer yn dod mewn tafelli tenau, a gellir eu bwyta'n oer. Maent hefyd i'w cael mewn swshi.

Ar ôl eu coginio'n drylwyr, bydd y pysgod mwg yn ddiogel i'w bwyta, a gellir eu gweini ar unwaith, neu eu gweini'n oer ar ôl oeri'r pysgod yn yr oergell. Os yw defnyddwyr yn dymuno ychwanegu pysgod mwg oer at brydau fel pasta wedi'i goginio neu wyau wedi'u sgramblo, mae'n bwysig eu coginio yn gyntaf. Mae hyn oherwydd na fydd eu cynhesu wrth baratoi pryd o fwyd yn sicrhau bod y pysgod yn cyrraedd tymheredd digon uchel i ladd unrhyw listeria sy'n bresennol.

Gall cynhyrchion pysgod mwg sydd wedi'u trin â gwres yn ystod y broses gynhyrchu, fel pysgod mwg tun, gael eu bwyta'n ddiogel heb eu coginio ymhellach. Mae'r cynhyrchion tun hyn yn cael eu gwresogi i dymheredd uchel yn ystod y broses gynhyrchu, sy'n ddigon i ladd unrhyw listeria a allai fod yn bresennol.

Ceir rhagor o wybodaeth am listeria yn [Listeria | Asiantaeth Safonau Bwyd](#).