

# Listeria

Gwybodaeth am y mesurau y gallwch eu cymryd i leihau'r perygl eich bod yn cael eich heintio â listeria.

## Beth yw listeria?

Mae listeria monocytogenes (listeria) yn facteriwm a gludir gan fwyd sy'n achosi salwch o'r enw listeriosis. Mae achosion o listeriosis yn brin, ac mewn oedolion a phlant iach, nid yw listeria fel arfer yn achosi llawer o symptomau, os o gwbl. Fodd bynnag, mae rhai pobl yn wynebu risg uwch o fynd yn sâl a datblygu salwch difrifol (listeriosis ymledol).

## Pwysig

Mae cyngor penodol ar fwyta pysgod mwg oer parod i'w bwyta i bobl sy'n [wynebu risg uwch o fynd yn sâl gyda listeriosis](#).

## Fideo: ASB yn esbonio Listeria

## Pobl sydd â risg uwch o listeriosis

- menywod beichiog a'u babanod – gall haint listeriosis arwain at golli babi neu farw-enedigaeth, neu sepsis neu lid yr ymennydd mewn babanod newydd-anedig
- y rheiny â system imiwedd wan, gan gynnwys pobl â chyflyrau sylfaenol penodol fel cancer, diabetes, clefyd yr afu a'r arenau, neu unrhyw un sy'n cymryd meddyginiaethau a all wanhau'r system imiwedd
- Mae pobl h?n yn wynebu risg uwch o gymharu â'r boblogaeth yn gyffredinol, ac mae'r risg hon yn cynyddu gydag oedran?

## Bwydydd a allai fod wedi'u halogi â listeria

Er bod listeria yn gyffredin yn yr amgylchedd ac yn gallu halogi ystod eang o fwydydd, mae'n fwy cyffredin mewn bwydydd parod i'w bwyta. Bwydydd y bwriedir eu bwyta heb eu paratoi ymhellach, hynny yw drwy eu gwresogi neu eu coginio, yw bwydydd parod i'w bwyta. Mae'n rhaid i fusnesau bwyd gynnal mesurau rheoli diogelwch bwyd i sicrhau nad yw listeria yn bresennol ar lefelau annigel yn y bwydydd hyn. Dyma rai enghreifftiau o fwydydd parod i'w bwyta:

- cigoedd oer wedi'u coginio ymlaen llaw – fel cyw iâr?
- cigoedd deli – fel salami a chig oer arall?
- pysgod mwg a physgod wedi'u cochi – gan gynnwys swshi?
- pysgod cregyn wedi'u coginio
- cawsiau meddal wedi'u haeddfedu gan lwydni – fel camembert, brie, a chawsiau glas?
- pâté?
- llaeth heb ei basteureiddio, neu gynhyrchion wedi'u gwneud o laeth heb ei basteureiddio?
- brechdanau a saladau wedi'u paratoi ymlaen llaw?
- ffrwythau wedi'u torri ymlaen llaw (er enghraifft, tafelli melon wedi'u pecynnu ymlaen llaw)?

# Camau i leihau'r risg

Er mwyn lleihau'r risg o listeriosis, cofiwch wneud y canlynol:

- cadw bwydydd yn oer nes eich bod yn barod i'w bwyta – gwnewch yn siŵr fod tymheredd eich oergell yn 5°C neu'n is
- rhoi bwydydd yn yr oergell cyn gynted â phosib ar ôl eu prynu??
- bwyta bwydydd parod i'w bwyta o fewn pedair awr ar ôl eu tynnu o'r oergell??
- bwyta, coginio neu rewi bwydydd erbyn eu [dyddiad 'defnyddio erbyn'](#) bob amser. Gall bwydydd sydd wedi mynd heibio eu dyddiad 'defnyddio erbyn' edrych ac arogl'n iawn, ond gallent fod yn anniogel a'ch gwneud yn sâl. Ni allwch weld, arogl na blasu bacteria sy'n achosi salwch a gludir gan fwyd
- dilyn y cyfarwyddiadau storio bob amser, gan gynnwys unrhyw gyfarwyddiadau ar gyfer bwydydd sydd wedi'u hagor, a ddarperir ar y label. Os nad oes unrhyw gyfarwyddiadau, dylech fwyta bwydydd sydd wedi'u hagor o fewn dau ddiwrnod.??
- cadw bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta ar wahân i [atal croeshalugi?](#)
- dilyn y cyfarwyddiadau coginio ar ddeunydd pecynnu bwyd pan fo'n berthnasol, a choginio neu ailgynhesu bwydydd (gan gynnwys llysiau wedi'u rhewi) nes eu bod yn chwilboeth?
- golchi eich dwylo'n rheolaidd gan ddefnyddio sebon a dŵr cyn, yn ystod, ac ar ôl paratoi bwyd??

## Cyngor pysgod mwg i grwpiau sy'n wynebu risg uwch

Mae menywod beichiog neu bobl sydd â system imiwedd wan yn fwy tebygol o ddiodeff symptomau difrifol yn sgil haint listeria, ac fe'u cynghorir i osgoi bwyta cynhyrchion pysgod mwg oer neu bysgod wedi'u halltu sy'n barod i'w bwyta, fel eog mwg neu gravlax.

Gan fod y risg o fynd yn ddifrifol sâl yn sgil listeriosis yn cynyddu gydag oedran, dylai pobl hŵn hefyd fod yn ymwybodol o'r risgiau a all godi ar ôl bwyta pysgod mwg oer a physgod wedi'u cochi, ac ystyried cymryd camau i leihau haint listeria. Mae'r camau hyn yn cynnwys bwyta bwyd cyn y dyddiad 'defnyddio erbyn', sicrhau bod y cynnyrch yn cael ei gadw yn yr oergell (o dan 5°C) neu ystyried defnyddio'r dewisiadau mwy diogel isod.

Mae pysgod mwg oer parod i'w bwyta fel arfer yn cael eu labelu fel pysgod 'mwg' ar y deunydd pecynnu. Mae'r pysgod hyn wedi'u cochi (mewn halen, er enghraifft) ac yna eu mygu ar dymheredd isel, ond nid ydynt wedi'u coginio drwyddynt. Mae pysgod mwg oer parod i'w bwyta fel arfer yn dod mewn tafelli tenau, fel y dangosir yn y llun ar y dudalen hon. Mae enghreifftiau yn cynnwys tafelli brithyll mwg a thafelli eog mwg. ?? ??



**Mae eog mwg oer neu wedi'i gochi sy'n barod i'w fwyta wedi'i sleisio'n dafelli tenau. Mae'r tafelli'n lliw oren, pinc neu goch a byddant yn teimlo ychydig yn llaith i'w cyffwrdd.**

Mae dewisiadau amgen mwy diogel ar gyfer y rheiny sydd â risg uwch o gael haint listeria yn cynnwys:

- pysgod mwg wedi'u coginio – gall hyn fod mewn prydau fel quiche, cacennau pysgod, pastai neu gratin:
  - bydd coginio'n lladd unrhyw listeria a allai fod yn bresennol
  - os ydych chi'n coginio pysgod mwg eich hun, gwnewch yn siŵr ei fod yn chwilboeth a'ch bod yn ei weini neu ei oeri ar unwaith. Gellir gweini pysgod mwg wedi'u coginio'n oer ar ôl eu hoeri yn yr oergell
  - dylech fod yn ofalus wrth ychwanegu pysgod mwg oer neu bysgod wedi'u cochi at brydau fel pasta wedi'i goginio neu wyau wedi'u sgramblo. Coginiwch y pysgod yn gyntaf gan na fydd eu cynhesu wrth baratoi eich pryd yn cynhesu'r pysgod i dymheredd digon uchel i ladd listeria
- pysgod mwg mewn tuniau neu ganiau
- ffledi pysgod wedi'u coginio'n drylwyr (pysgod ffres neu wedi'u rhewi)

## **Fideo: Listeria mewn pysgod mwg**

## **Yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn Esbonio – Bacteria a gludir gan fwyd**

Mae bacteria a gludir gan fwyd yn byw ym mherfeddion llawer o anifeiliaid fferm. Wrth fagu, lladd a phrosesu'r anifeiliaid hyn, gall y bacteria drosglwyddo i'r canlynol:

- cig?
- wyau?

- dofednod (poultry)?
- llaeth?

Gall bwydydd eraill fel llysiau gwyrdd, ffrwythau a physgod cregyn gael eu halogi drwy ddod i gysylltiad ag ysgarthion anifeiliaid a phobl. Er enghraifft, o'r tail a ddefnyddir i wella ffrwythlondeb pridd neu garthffosiaeth mewn d?r.?

Gall bacteria a gludir gan fwyd ledaenu drwy groeshalugi. Er enghraifft, os caiff bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio eu storio gyda'i gilydd, gall bacteria ledaenu o'r bwyd amrwd i'r bwyd wedi'i goginio.?

Gall rhai bacteria a gludir gan fwyd hefyd ledaenu o anifeiliaid anwes i bobl ac o berson i berson drwy hylendid gwael. Mae hyn yn cynnwys pethau fel peidio â golchi eich dwylo'n iawn ar ôl mynd i'r toiled neu ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid anwes.?

## **Cyngor i sefydliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol**

Rydym wedi datblygu canllawiau i sefydliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol er mwyn eu helpu i ddiogelu pobl o fewn eu gofal rhag cael listeriosis.

[Lleihau risg grwpiau agored i niwed o gael listeriosis PDF](#) (414.13 KB)