

# Llaeth yfed amrwd

Gwybodaeth i unrhyw un sy'n ystyried neu sydd eisoes yn yfed llaeth amrwd neu gynhyrchion wedi'u gwneud o laeth amrwd.

Mae'r rhan fwyaf o'r llaeth rydym ni'n ei yfed yn y Deyrnas Unedig yn cael ei drin â gwres er mwyn lladd bacteria niweidiol. Nid yw llaeth amrwd yn cael ei drin fel hyn – mae'n mynd yn syth o'r fowch i'r botel.

Gall llaeth yfed amrwd ddod o:

- wartheg
- defaid
- geifr
- byfflos

## Ein cyngor ar laeth a hufen yfed amrwd

Rydym ni'n cynghori y gall llaeth a hufen amrwd neu heb ei basteureiddio gynnwys bacteria niweidiol sy'n achosi gwenwyn bwyd. Mae pobl sydd â system imiwneidd wannach yn arbennig o agored i wenwyn bwyd ac ni ddylen nhw ei yfed.

Mae'r bobl hyn yn cynnwys:

- menywod beichiog
- babanod a phlant bach
- pobl h?n
- pobl â system imiwneidd wannach na'r arfer fel cleifion canser

## Llaeth yfed amrwd a'r gyfraith

Mae gwerthu llaeth a hufen yfed amrwd yn gyfreithlon yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon. Dim ond drwy'r dulliau canlynol y gellir ei werthu yn uniongyrchol i'r defnyddiwr:

- [ffermydd cynhyrchu llaeth cofrestredig](#) ar gât y fferm neu drwy fusnes arlwygo yn y ffermdy
- ffermwyr mewn marchnadoedd ffermwyr
- dosbarthwyr sy'n defnyddio cerbyd fel siop, fel rownd laeth
- ar-lein yn uniongyrchol
- peiriannau gwerthu ar y fferm

Mae'n anghyfreithlon gwerthu llaeth a hufen amrwd mewn unrhyw leoliad arall.

Mae gwerthu llaeth yfed amrwd a hufen amrwd wedi cael ei wahardd yn gyfan gwbl yn yr Alban. Am fwy o wybodaeth, gweler [Canllawiau Safonau Bwyd yr Alban ar reolaethau ar gyfer llaeth amrwd](#).

## Sut rydym ni'n diogelu pobl sy'n dewis yfed llaeth amrwd

Mae rheoliadau hylendid ar waith i ddiogelu defnyddwyr. Mae'n rhaid i laeth yfed amrwd sydd ar werth:

- ddod o fuches sy'n iach ac yn rhydd rhag brwselosis a thwbercwlosis
- dod o fferm sy'n cydymffurfio â rheolau hylendid ac sy'n cael ei harolygu ddwywaith y flwyddyn
- fod â label arno gyda'r rhybudd iechyd priodol

Mae ein harolygwyr hefyd yn cynnal rhaglen samplu a dilysu ar gyfer llaeth yfed amrwd. Caiff profion eu cynnal ar ran yr ASB gan Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU (UKHSA).

Rydym ni'n adolygu'r rheolaethau ar laeth a hufen yfed amrwd yn rheolaidd. Rydym ni am gefnogi dewis defnyddwyr ond mae'n rhaid i ni gydbwysu hyn ochr yn ochr â diogelu iechyd y cyhoedd.