

# Acrylamid

Gwybodaeth am risgiau acrylamid, a sut gallwch leihau'r tebygrwydd y cewch eich niweidio ganddo.

Mae acrylamid yn sylwedd cemegol sy'n cael ei ffurfio pan gaiff bwydydd startshlyd, megis tatws a bara, eu coginio ar dymheredd uchel (dros 120°C). Gall acrylamid ffurfio pan gaiff bwydydd eu:

- pobi
- ffrio
- grilio
- tostio
- rhostio

Nid yw acrylamid yn cael ei ychwanegu at fwydydd yn fwriadol. Mae'n sgil-gynnyrch naturiol y broses goginio, ac mae wastad wedi bod yn bresennol yn ein bwyd.

Ceir acrylamid mewn ystod eang o fwydydd, gan gynnwys:

- tatws a gwreiddlysiau rhost
- sglodion
- creision
- tost
- cacennau
- bisgedi
- grawnfwydydd
- coffi

## Effeithiau posib acrylamid ar iechyd

Mae profion labordy yn dangos bod acrylamid yn y deiet yn achosi cancer mewn anifeiliaid. Mae gwyddonwyr yn cytuno ei bod yn bosib y gall acrylamid mewn bwyd achosi cancer mewn pobl hefyd. Rydym yn argymhell ein bod ni oll yn lleihau swm yr acrylamid ein deiet, fel rhagofal.

## Beth mae'r diwydiant bwyd yn ei wneud i leihau acrylamid?

Mae'r diwydiant bwyd wedi cynnal cryn dipyn o waith i nodi a gweithredu mesurau i leihau lefelau acrylamid mewn bwyd. Mae hyn yn cynnwys datblygu canllawiau ar ffyrdd i gyfyngu ar ddatblygiad acrylamid mewn amrywiaeth o fwydydd a phrosesau.

Mae deddfwriaeth bellach yn ei gwneud yn ofynnol i weithredwyr busnesau bwyd roi camau syml, ymarferol ar waith i reoli acrylamid yn eu systemau rheoli diogelwch bwyd, gan gynnwys caffael cynhwysion, a storio priodol.

## Sut i leihau acrylamid yn y cartref

Er mwyn lleihau faint o acrylamid rydych yn ei fwyta wrth baratoi bwyd yn y cartref, rydym yn eich cynghori i wneud y canlynol:

- anelu at liw melyn euraidd neu oleuach wrth ffrio, pobi, tostio neu rostio bwydydd startshlyd
- dilyn y cyfarwyddiadau coginio ar y pecyn wrth goginio bwydydd wedi'u pecynnu fel sglodion a thatws rhost
- bwyta diet iachus, cytbwys a chael eich [5 y Diwrnod](#) i helpu i leihau eich risg o ganser.

Yn flaenorol fe wnaethom gynghori defnyddwyr i beidio â storio tatws amrwd yn yr oergell gartref, gan y gallai hynny arwain at ffurfio siwgrau ychwanegol (a elwir yn 'felysu oer'), a all wedyn gael eu trosi'n acrylamid pan fydd y tatws yn cael eu ffrio, eu rhostio, neu eu pobi.

Mae astudiaeth ddiweddar, a adolygwyd gan y [Pwyllgor ar Wenwyndra Cemegion mewn Bwyd, Cynhyrchion Defnyddwyr a'r Amgylchedd](#) (COT), wedi dangos nad yw storio tatws yn oergell gartref yn cynyddu'n faterol y potensial i acrylamid ffurfio, o gymharu â'u storio mewn man oeraidd a thywyll.

Felly, os ydych am helpu i leihau gwastraff bwyd, gallwch ddewis eu storio naill ai yn yr oergell, neu mewn man oeraidd a thywyll.

## ASB yn Esbonio

Mae acrylamid yn ffurfio wrth goginio bwyd ar dymheredd uchel, pan fydd d?r, siwgr ac asidau amino yn cyfuno i greu blas, gwead, lliw ac arogl nodweddiadol bwyd. Enw'r broses hon yw'r adwaith Maillard. Mae amseroedd coginio hirach a thymereddau uwch yn peri i fwy o acrylamid ffurfio nag amseroedd byrrach a thymereddau is..

Mae sefydliadau, gan gynnwys Sefydliad Iechyd y Byd, Awdurdod Diogelwch Bwyd Ewrop (EFSA ) a phwyllgorau cynghori gwyddonol y Deyrnas Unedig, wedi asesu'r risgiau a berir gan acrylamid.

Yn 2015, cyhoeddodd yr EFSA eu [hasesiad risg ar gyfer acrylamid mewn bwyd](#). Mae'r asesiad yn cadarnhau y gall y lefelau acrylamid a geir mewn bwyd gynyddu'r risg o ganser i bobl o bob oed. Fodd bynnag, nid yw'n bosib amcangyfrif i ba raddau mae'r risg yn cynyddu. Gallai acrylamid yn eich deiet gyfrannu at eich risg o ddatblygu canser ar hyd eich oes.

Gan nad yw'n bosib pennu lefel gysylltiad ddiogel ar gyfer acrylamid i fesur y risg, mae'r EFSA wedi defnyddio dull 'lefel y cysylltiad' (margin of exposure). Mae [dull 'lefel y cysylltiad' \(MOE\)](#) yn rhoi syniad am lefel y pryder am iechyd a berir gan bresenoldeb sylwedd mewn bwyd.

Mae Pwyllgor Gwyddonol EFSA yn nodi bod lefel MOE o 10,000 neu uwch yn peri risg isel i iechyd y cyhoedd ar gyfer sylweddau genotocsig a charsinogenig. Mae'r MOE a nodwyd yn ein hastudiaeth deiet cyfan ar acrylamid wedi nodi pryder i iechyd y cyhoedd. Mae'r rhain yn amrywio rhwng 300 ar gyfer oedolyn cyffredin a 120 ar gyfer plant bach.

## Ein gwaith ar acrylamid

Er mwyn deall rhagor am acrylamid a sut i leihau'r risg, rydym yn gwneud y canlynol:

- cefnogi mentrau gweithgynhyrchwyr bwyd i leihau acrylamid mewn bwyd
- cynnal a chyhoeddi data monitro blynyddol ar gyfer acrylamid mewn ystod o fwydydd
- gweithio gyda'r diwydiant i helpu gweithgynhyrchwyr i gydymffurfio â'r ddeddfwriaeth newydd
- cynghori pobl am yr hyn y gallant ei wneud i leihau acrylamid yn y bwyd maen nhw'n ei goginio gartref