

E. Coli

Sut mae E. Coli yn lledaenu a beth allwch chi ei wneud i'w atal rhag halogi'ch bwyd.

Mae Escherichia Coli (sy'n cael ei adnabod fel E. Coli) yn fath o facteria sy'n cael ei ganfod yng ngholuddion anifeiliaid a phobl. Mae llawer o fathau o E. Coli nad ydynt yn niweidiol i bobl, ond mae rhai yn gallu achosi salwch difrifol. Mae'r rhan fwyaf o achosion o salwch a gludir gan fwyd yn cael eu hachosi gan straen o'r enw E. Coli O157.

Fideo: Yr ASB yn esbonio E.Coli

Atal E.Coli rhag lledaenu

Mae E. coli O157 yn cael ei drosglwyddo'n aml trwy gigoedd amrwd a chig heb ei goginio. Mae hefyd yn gallu lledaenu drwy fwydydd eraill sydd wedi'u halogi, fel llysiau a salad, dŵr neu laeth heb ei basteureiddio. Gallwch chi hefyd ei ddal wrth gyffwrdd â rhywun arall sydd wedi'i heintio.

Osgoi E. Coli O157 yn y cartref

Fel llawer o fathau o facteria, mae E. Coli yn gallu tyfu ar fwyd pan fydd yn y 'parth peryglus' rhwng 8°C a 60°C.

- [Oeri'ch bwyd](#) o dan 8°C – bydd hyn yn atal neu'n arafu twf bacteria yn sylweddol, gan gynnwys E. Coli.
- [Coginio bwyd yn gywir](#) drwy ddilyn y canllawiau ar amser a thymheredd – bydd hyn yn lladd E. Coli.
- [Osgoi croeshalgi](#) a allai arwain at facterian pasio o fwyd amrwd i fwyd parod i'w fwyta drwy bethau fel bagiau siopa, cylyll a byrddau torri.
- Defnyddio bwyd a diod erbyn y dyddiad "[defnyddio erbyn](#)" ar y label, hyd yn oed os yw'n edrych ac yn arogl'n iawn – gallai bwyta bwyd ar ôl y dyddiad hwn beryglu'ch iechyd.
- Mae [hylendid personol da](#) hefyd yn hanfodol wrth baratoi bwyd. Bydd hyn yn helpu i sicrhau na fydd unrhyw facteria y gallech chi ddod i gysylltiad ag ef yn cael ei drosglwyddo i'ch ffrindiau a'ch teulu yn eu bwyd.

ASB yn Esbonio

Sut mae E. Coli O157 yn gwneud pobl yn sâl

Er bod sawl math o E. Coli nad ydynt yn niweidiol, ac yn gallu helpu i dorri bwyd i lawr, gall rhai mathau achosi gwenwyn bwyd difrifol fel E. coli O157.

Mae Vero cytotoxin E.coli (VTEC) O157 yn cynhyrchu tocsin sy'n gallu torri a dinistrio celloedd coch y gwaed. Pan fydd celloedd yn cael eu dinistrio, mae'n gallu arwain at gyflwr difrifol o'r enw syndrom hemolytig-uremig (HUS), a'r arennau yn methu.

Osgoi E. Coli O157 wrth fwyta allan

Rydym ni'n gweithio gyda busnesau bwyd i'w helpu i gadw bacteria a gludir gan fwyd allan o'u cynnyrch a diogelu eu cwsmeriaid. Fel rhan o hyn, rydym ni wedi datblygu canllawiau ar y camau y dylai busnesau bwyd eu cymryd i atal croeshalugi rhwng bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta.

Pan fyddwch chi'n dewis ble i fwyta, cofiwch fod y [Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd](#) yn rhoi syniad da i chi o safonau hylendid busnes bwyd.

Mae ein gwaith ymchwil ar E. Coli wedi mynd i'r afael ag ystod eang o faterion gan gynnwys risgiau sy'n gysylltiedig â bwyta cig, cynhyrchion llaeth a llysiau.

Mae achosion (outbreaks) wedi eu cysylltu â phridd wedi'i halogi ar arwyneb llysiau . Rydym ni wedi comisiynu gwaith ymchwil i bennu'r risg y mae pridd wedi'i halogi yn peri i iechyd pobl.

Mae gwaith ymchwil hefyd wedi ymdrin â'r risgiau sy'n gysylltiedig â byrgyrs heb eu coginio'n drylwyr a'u cynhyrchu nhw'n ddiogel mewn perthynas â VTEC O157. Mae canlyniadau'r gwaith hwn wedi arwain at greu canllawiau cynhwysfawr ar gyfer busnesau bwyd ar gynhyrchu byrgyrs yn ddiogel.

Rydym ni hefyd wedi ariannu gwaith ymchwil i ddeall E. Coli O157 mewn gwartheg yn well a datblygu strategaethau ymyrryd posibl ar y fferm er mwyn ei leihau.

Yn y Deyrnas Unedig, [mae Safonau Bwyd yr Alban yn arwain ar lawer o'r gwaith E. Coli sy'n ymwneud â gwartheg](#), ac rydym ni'n cefnogi'r gwaith hwn.