

# 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 byrgys 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 byrgys 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.