

# Rhestr wirio ar gyfer labelu alergenau rhagofalus

Rhestr wirio i helpu busnesau i ddeall pryd a sut i ddefnyddio labelu alergenau rhagofalus ar gynhyrchion bwyd.

Dylai busnes bwyd ddilyn y camau canlynol cyn defnyddio [label alergenau rhagofalus](#) (PAL) fel '**gallai gynnwys**'.

Mae hyn er mwyn sicrhau bod label alergenau rhagofalus yn cyfathrebu risg anosgoadwy o groeshalogi alergenau'n fwriadol nad yw busnes wedi gallu ei rheoli'n ddigonol.

Gall defnyddio label alergenau rhagofalus yn ddiwahân heb ddilyn y camau hyn gyfyngu ar ddewis bwyd i ddefnyddwyr sydd ag alergedd bwyd neu orsensitifrwydd i fwyd. Gall hyn, yn ei dro, gyfyngu ar eu diet yn ddiangen ac effeithio ar eu hiechyd ac ansawdd eu bwyd.

Gall defnyddio label alergenau rhagofalus generig heb ddilyn y broses hon, fel defnyddio label generig 'gallai gynnwys alergenau', gamarwain defnyddwyr.

Gall hyn arwain at ddiffyg ymddiriedaeth yn y rhybudd, a defnyddwyr yn cymryd risgiau er mwyn ehangu eu dewis bwyd, gan arwain at adweithiau alergaidd niweidiol annisgwyl.

## Gair i gall

Mae gennym ni wybodaeth fanylach ar labelu alergenau rhagofalus yn ein [canllawiau labelu alergenau rhagofalus](#).

Rydym ni wedi darparu rhestr wirio i helpu busnesau i ddeall pryd a sut i ddefnyddio labelu alergenau rhagofalus ar gynhyrchion bwyd:

## 1. Nodi ffynonellau posib yr alergenau

Ystyriwch unrhyw ffynonellau alergenau posib yn y bwydydd a'r cynhwysion sy'n mynd i mewn i'ch safle.

Ewch ati i adolygu gwybodaeth ragofalus am alergenau gan eich cyflenwyr a chofiwch drosglwyddo'r wybodaeth hon i'r defnyddiwr terfynol. (Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n holi'r cyflenwr am yr wybodaeth hon os ydych chi'n amau nad yw hi'n gywir).

## 2. Amnewid neu gael gwared ar alergenau

Ystyriwch ble y gellid tynnu neu amnewid alergenau yn y cynnyrch bwyd. Er enghraifft, gallai hyn olygu defnyddio hadau pabi yn hytrach na hadau sesame.

## 3. Nodi achosion o groeshalogi alergenau

Ewch ati i nodi risgiau o groeshalogi alergenau (a ddiffinnir yng [Ngham 1](#)). Er enghraifft, gallai hyn fod ar yr adeg prosesu bwyd lle gallai alergenau halogi cynhyrchion bwyd. Gellir gwneud hyn fel rhan o'r [broese rheoli risgiau Dadansoddi Peryglon a Phwyntiau Rheoli Critigol \(HACCP\)](#) sy'n ofynnol ar gyfer y [Cynllun Sgorio Hylendid Bwyd](#).

## 4. Gwahanu alergenau

Cofiwch wahanu alergenau oddi wrth gynhwysion eraill lle bo hynny'n bosibl. Er enghraifft, gallai hyn olygu bod ag ardaloedd cynhyrchu, ardaloedd storio ac offer cegin ar wahân i osgoi croeshalogi.

## 5. Glanhau pwyntiau croeshalogi alergenau

Os na ellir osgoi'r risg o groeshalogi alergenau trwy wahanu alergenau oddi wrth fwydydd eraill, ewch ati i liniaru neu gael gwared ar y risg trwy arferion glanhau. Dylai hyn gynnwys dilysu trwy arolygiad gweledol. Dylid cynnal profion hefyd lle bo hynny'n bosibl. Mae mwy o fanylion ar reoli croeshalogi alergenau i'w gweld yn y canllawiau [Bwyd Mwy Diogel, Busnes Gwell \(SFBB\)](#) (neu [Arlywyo Diogel](#) yng Ngogledd Iwerddon).

## 6. Pryd i ddefnyddio label alergenau rhagofalus

Fe'ch cynghorir i ddefnyddio label alergenau rhagofalus pan nodir risg anochel a gwirioneddol o groeshalogi alergenau na ellir ei ddileu trwy gymryd camau i reoli'r risg, fel gwahanu neu lanhau.

## 7. Sut i ddefnyddio label alergenau rhagofalus

Gellir cynnwys datganiadau rhagofalus am alergenau er enghraifft, "gallai gynnwys x" neu "ddim yn addas i ddefnyddwyr ag alergedd x" ar y label. Gellir hefyd gyfleu gwybodaeth am bresenoldeb anfwriadol alergenau trwy ddulliau eraill, fel ar lafar, trwy staff neu drwy arddangos yr wybodaeth yn glir ar y safle.

## 8. Adolygu

Cofiwch adolygu'r cynhyrchion rydych chi'n defnyddio labeli alergenau rhagofalus arnynt yn rheolaidd, yn enwedig pan fydd cyflenwyr cynhwysion, ryseitiai neu arferion ar y safle yn newid.

## Diffiniadau

Ystyr **alergen** yw protein, sydd fel arall yn ddiniwed, a geir mewn bwyd. Mae alergen yn gallu sbarduno adwaith o fewn y system imiwneidd sy'n arwain at adwaith alergaidd mewn rhai defnyddwyr.

Mae **croeshalogi alergenau** yn digwydd pan fydd alergen yn cael ei ymgorffori'n anfwriadol mewn bwyd arall na fwriedir iddo gynnwys yr alergen hwnnw.

Mae **gorsensitifrwydd i fwyd** yn cynnwys alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a chlefyd seliag.

Dyma'r **14 alergen gorfodol**:

- bys y blaidd (*lupin*)
- cnau coed (fel cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistachio a chnau macadamia)

- cramenogion (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid)
- ffa soia
- grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (fel haidd a cheirch)
- llaeth
- molysgiaid (*molluscs*)
- mwstard
- pysgnau (*peanuts*)
- pysgod
- seleri
- sesame
- sylffwr deuocsid a sylffitau (os ydynt mewn crynodiad o fwy na deg rhan fesul miliwn)
- wyau