

# Diweddariad 3: Yr Asiantaeth Safonau Bwyd a Safonau Bwyd yr Alban yn cyhoeddi canllawiau pellach ar ddefnyddio olewau wrth amnewid cynhwysion

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) a Safonau Bwyd yr Alban yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i ddefnyddwyr a busnesau am olewau llysiâu wedi'u puro neu eu puro'n llawn sy'n addas i'w bwyta y gellir eu defnyddio yn lle olew blodau'r haul mewn rhai bwydydd, er eu bod wedi'u labelu fel rhai sy'n cynnwys olew blodau'r haul.

Mae'r diweddariad hwn yn ychwanegu olew ?d (indrawn) wedi'i buro'n llawn at y [cyngor a gyhoeddwyd yn flaenorol ar gyfer defnyddwyr](#) i'r perwyl y gellir defnyddio olew hadau r p wedi'i buro, olew palmwydd wedi'i buro'n llawn, olew cnau coco wedi'i buro'n llawn ac olew ffa soia wedi'i buro'n llawn i amnewid olew blodau'r haul mewn rhai cynhyrchion heb i hyn gael ei adlewyrchu ar y labeli.

Mae'r [asesiad risg cyflym](#) sy'n sail i'n cyngor hefyd wedi'i gyhoeddi.

Mae ein canfyddiadau'n dangos bod y risg o adweithiau alergaidd a berir gan yr olewau i'w defnyddio fel amnewidion yn isel iawn, ac ar gyfer olew ffa soia wedi'i buro'n llawn mae'n ddibwys, sy'n golygu bod adweithiau alergaidd i'r olewau llysiâu hyn sydd wedi'u puro'n llawn yn brin iawn ac yn ysgafn pan f nt yn digwydd.

Meddai Emily Miles, Prif Weithredwr yr ASB:

"Mae rhaid i bobl fod yn hyderus bod y bwyd maen nhw'n ei brynu yn ddiogel ac yn cyd-fynd â'r hyn sydd ar y label.

"Rydym yn cydnabod bod y sefyllfa gyfredol o ran cyflenwi olewau ar gyfer cynhyrchion bwyd yn heriol. Dyna pam rydym wedi rhoi amser i'r diwydiant bwyd drefnu labelu cywir ar gyfer cynhyrchion bwyd lle bo olewau penodol wedi cael eu hamnewid. Caiff y dull hwn ei ddefnyddio dim ond pan fo'r risg o adweithiau niweidiol i olewau a ddefnyddir fel amnewidion yn isel iawn neu'n ddibwys, a lle bo'r busnes bwyd wedi dangos y byddant yn unioni'r sefyllfa'n gyflym.

"Heddiw rydym wedi ychwanegu olew ?d at yr olewau a gynhwysir yn ein cyngor, am ei fod yn ddewis amgen iachach i rai o'r olewau rydym wedi eu rhestru'n flaenorol. Rydym hefyd yn atgoffa busnesau i ddefnyddio olewau iachach a mwy cynaliadwy os ydynt yn amnewid.

"Rydym yn parhau i ddisgwyl i fusnesau bwyd sicrhau bod defnyddwyr yn ymwybodol o unrhyw amnewidion olew posib sydd heb eu hadlewyrchu ar y label, megis trwy hysbysiadau yn y man gwerthu a gwybodaeth ar eu gwefannau.

"Fel rydym wedi dweud o'r blaen, rydym yn disgwyl i'r diwydiant bwyd weithio'n gyflym tuag at fodloni eu rhwymedigaethau rheoleiddio o ran labelu, fel y gall

defnyddwyr gael bwyd y gallant ymddiried ynddo."

Mae'r asesiad risg cyflym yn cynnwys gwybodaeth am y risg alergedd sy'n gysylltiedig ag ystod eang o olewau. Mae'r wybodaeth hon yn cael ei chyhoeddi er mwyn tryloywder, ac er budd cynhyrchwyr a phroseswyr bwyd.

Mae ein dull dros dro ar gyfer mynd i'r afael â labelu anghywir ond yn berthnasol yng nghyswllt amnewid olew blodau'r haul â phum olew: olew hadau rēp wedi'i buro, olew palmwydd wedi'i buro'n llawn, olew cnau coco wedi'i buro'n llawn, olew ffa soia wedi'i buro'n llawn, ac olew ?d (indrawn) wedi'i buro'n llawn. Mae hyn ond yn berthnasol i gynhyrchion fel creision, pysgod mewn briwsion bara, llyisiau wedi'u rhewi a sglodion lle bo olew blodau'r haul yn cael ei ddefnyddio fel cynhwysyn, ac nid i boteli cyfan o olew blodau'r haul. Gellir defnyddio olewau heblaw'r pump a restrir uchod i amnewid olew blodau'r haul mewn cynhyrchion, ond ni chaniateir gwallau labelu, felly rhaid adlewyrchu eu presenoldeb ar labeli.

Bydd Bwrdd yr ASB yn trafod ymateb yr ASB i darfu ar y gadwyn gyflenwi yn ei gyfarfod ar 15 Mehefin.