Alergedd ac anoddefiad bwyd

Beth yw alergedd bwyd a pha wybodaeth am alergenau y mae'n rhaid i fusnesau bwyd ei darparu i chi. Y mesurau rhagofalus y mae'n rhaid i chi eu cymryd os oes gennych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod alergedd.

Os oes gennych chi alergedd neu anoddefiad bwyd, mae'n bwysig bod gennych chi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i wneud dewisiadau bwyd diogel.

Os ydych chi'n bwyta allan, neu'n paratoi eich bwyd eich hun, mae yna ddeddfau labelu alergenau a gwybodaeth am alergenau sy'n ei gwneud yn ofynnol i fusnesau bwyd ddarparu gwybodaeth am yr hyn sydd yn eich bwyd.

Os ydych chi'n teimlo'n sâl neu'n cael adwaith alergaidd ar ôl bwyta, dylech chi ofyn am gymorth meddygol ar unwaith. Mae gan NHS Choices wybodaeth am y camau i'w dilyn os bydd rhywun yn cael adwaith alergaidd.

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd (ASB) yn gyfrifol am labelu alergenau a darparu canllawiau i ddefnyddwyr sydd â gorsensitifrwydd i fwyd sy'n cynnwys alergedd bwyd, anoddefiad bwyd a chlefyd seliag. Gallwch chi danysgrifio i'n gwasanaeth rhybuddion alergedd i gael hysbysiadau pan fyddwn ni'n cyhoeddi rhybuddion galw cynnyrch yn ôl sy'n berthnasol i'ch alergedd bwyd chi.

GAIR I GALL

Mae gennym ni gyngor penodol i bobl ifanc yn eu harddegau ac oedolion ifanc sydd ag alergeddau bwyd fel rhan o'n hymgyrch **Codi Llais Dros Alergeddau**.

14 prif alergen

Yn y Deyrnas Unedig, mae'n rhaid i fusnesau bwyd roi gwybod i chi, o dan gyfraith bwyd os ydyn nhw'n defnyddio unrhyw un o'r 14 prif alergen fel cynhwysion yn y bwyd a'r diod maent yn ei werthu. Mae'r rhestr hon wedi'i nodi mewn cyfraith bwyd fel yr alergenau mwyaf cryf a chyffredin.

Yr 14 alergen yw: **seleri, grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten** (fel haidd a cheirch), **cramenogion** (crustaceans) (fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid), **wyau, pysgod, bys y blaidd (lupin), llaeth, molysgiaid** (molluscs) (fel cregyn gleision ac wystrys), **mwstard, cnau daear, sesame, ffa soia, sylffwr deuocsid a sylffitau** (mewn crynodiad o fwy na deg rhan y filiwn) a **chnau coed** (fel cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistachio a chnau macadamia).

Os oes gennych chi alergedd i gynhwysion nad ydynt wedi'u cynnwys yn yr 14 alergen, dylech wirio'r label bob amser neu ofyn i staff am wybodaeth am eich alergen bwyd penodol.

Gwybodaeth a labelu alergenau

Rhaid i fusnesau roi gwybod i'w cwsmeriaid os oes unrhyw gynhyrchion y maent yn eu darparu yn cynnwys unrhyw un o'r 14 alergen fel cynhwysyn.

Mae yna sawl ffordd y gellir darparu gwybodaeth am alergenau i chi. Gall hyn ddibynnu ar y math o fwyd rydych chi'n ei brynu a'r math o fusnes bwyd rydych chi'n archebu oddi wrtho.

Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw

Rhaid pwysleisio'r 14 alergen o fewn y rhestr gynhwysion ar fwyd neu ddiod sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw. Gellir gwneud hyn, er enghraifft, gan ddefnyddio print trwm, italig neu liw, i wneud y cynhwysion alergenaidd yn haws i'w gweld.

Bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw (bwyd rhydd)

Rhaid i fusnesau bwyd fel siop fara, cigydd, neu delicatessen, ddarparu gwybodaeth am alergenau i chi ar gyfer unrhyw eitem rhydd rydych chi'n ei phrynu sy'n cynnwys unrhyw un o'r 14 alergen.

Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol (PPDS)

Ar hyn o bryd, nid yw'r gyfraith yn ei gwneud yn ofynnol i fwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol (PPDS) gynnwys gwybodaeth am alergenau ar y deunydd pecynnu.

Fodd bynnag, o 1 Hydref 2021, bydd angen i fwyd o'r fath gynnwys label sy'n dangos rhestr gynhwysion lawn, gyda phwyslais ar unrhyw gynhwysion alergenaidd.

Bydd y rheolau bwyd PPDS newydd yn rhoi rhagor o wybodaeth i gwsmeriaid, er mwyn iddynt allu gwneud dewisiadau bwyd diogel. Fodd bynnag, ni ddylai gymryd lle nac atal defnyddwyr rhag cael sgyrsiau am eu gofynion alergedd, gyda'r busnes bwyd.
Mae gennym ni ragor o wybodaeth am y newidiadau i'r rheoliad PPDS a sut y gallai effeithio ar eich busnes.

Bwyta allan

Pan fyddwch chi'n bwyta allan neu'n archebu tecawê, rhaid i'r bwyty neu'r caffi ddarparu gwybodaeth am alergenau yn ysgrifenedig. Gallai hyn fod, er enghraifft, fel gwybodaeth am alergenau ar y fwydlen neu neges yn egluro sut y gallwch chi gael gafael ar y wybodaeth hon. Gall hyn gynnwys cyngor gan aelod o staff am yr alergenau sydd yn y pryd rydych chi'n bwriadu ei archebu.

Os dewch chi ar draws busnes nad yw'n bodloni'r gofynion y canllawiau alergenau, gallwch chi roi gwybod trwy ddefnyddio ein ffurflen rhoi gwybod am broblem bwyd.

Labelu 'Gall Gynnwys' (May Contain)

Gall busnesau bwyd ddefnyddio termau fel 'gall gynnwys' i roi gwybod i gwsmeriaid y gallai cynnyrch gynnwys symiau bach o alergen. Weithiau gelwir hyn yn 'labeli alergenau rhagofalus (precautionary)'.

Gall croeshalogi alergenau ddigwydd yn anfwriadol pan fydd risg bod yr alergen wedi mynd i mewn i'r cynnyrch yn ddamweiniol yn ystod y broses gynhyrchu. Gall hyn ddigwydd weithiau pan fydd sawl cynnyrch bwyd yn cael eu paratoi ar yr un safle.

Nid oes unrhyw ofyniad cyfreithiol penodol i labelu bwyd gyda'r term 'gall gynnwys'. Fodd bynnag, rhaid i fwyd fod yn ddiogel i'w fwyta a rhaid darparu gwybodaeth i helpu pobl ag alergeddau i wneud dewisiadau diogel, a rheoli eu cyflwr yn effeithiol.

Gall gweithgynhyrchwyr hefyd ddewis marcio cynhyrchion fel 'Ddim yn addas ar gyfer...'. Mae'r datganiad hwn yn enghraifft o labelu alergenau rhagofalus. Pan welwch labeli o'r fath, mae risg bod yr alergen yn bresennol yn y bwyd yn anfwriadol. Os oes gennych chi alergedd, ni ddylech fwyta bwyd gyda'r label hwn.

Bwyd Figan ac alergenau

Pan fyddwch chi'n prynu bwyd figan, efallai na fyddwch chi'n disgwyl iddo gynnwys unrhyw olion o laeth, wyau, pysgod, cramenogion na molysgiaid. Fodd bynnag, gall y symiau lleiaf o groeshalogi ddigwydd hyd yn oed pan fydd bwyd figan yn cael ei gynhyrchu mewn ffatri neu gegin sydd hefyd yn trin bwyd nad yw'n figan.

Dyma pam mae deunydd pecynnu ar gyfer rhai cynhyrchion figan weithiau'n cynnwys labeli yn rhybuddio am alergenau fel 'gall gynnwys'. Mae hyn yn golygu y gall y cynhyrchion gynnwys olion alergenau fel llaeth, wyau, pysgod, molysgiaid a chramenogion, a allai beri risg os oes gennych chi alergedd bwyd i'r rhain.

Mae'n bwysig iawn darllen y label i weld a yw'r cynnyrch yn ddiogel i chi, hyd yn oed os yw'n gynnyrch 'figan'. Dylech chi hefyd fod yn glir iawn am eich alergedd/anoddefiad wrth archebu bwyd figan wrth fwyta allan, er mwyn sicrhau bod y pryd sy'n cael ei weini yn ddiogel i chi.

Mae'r Ffederasiwn Bwyd a Diod (FDF) wedi cyhoeddi Canllawiau'r FDF ar honiadau 'rhydd rhag alergenau' a 'figan' ar gyfer defnyddwyr. Mae gan y canllawiau hyn wybodaeth glir am y gwahaniaeth rhwng honiadau 'rhydd rhag alergenau' (er enghraifft heb laeth) a honiadau figan.

Bwyta allan ac archebu bwyd sy'n ddiogel o ran alergeddau

Pan fyddwch chi'n bwriadu bwyta allan neu archebu tecawê, gwiriwch y fwydlen ar-lein bob amser neu ffoniwch y bwyty ymlaen llaw i ofyn beth yw eu polisi ar alergeddau ac anoddefiadau bwyd.

Byddwch yn glir am eich alergedd neu anoddefiad wrth archebu a rhowch enghreifftiau o'r bwydydd sy'n eich gwneud chi'n sâl.

Os nad ydych chi'n teimlo bod yr unigolyn yr ydych chi'n siarad ag ef neu hi yn deall eich anghenion, gofynnwch i siarad â'r rheolwr neu rywun a all fod fwy o gymorth.

Gallwch chi ystyried gofyn:

- A yw'r busnes bwyd yn cynnig prydau bwyd sy'n addas i chi?
- Os na, a yw'r staff yn gallu gwneud pryd diogel i chi?
- Sut mae'r bwyd yn cael ei drin yn y gegin – a oes perygl o groeshalogi alergenau o offer neu gynhwysion coginio?
- A oes rysáit sydd wedi newid funud olaf neu gynhwysion wedi'u amnewid?

Byddwch yn ofalus os yw'r bwyty'n gweini prydau cymhleth, oherwydd gall alergenau fod yn llai amlwg neu wedi'u cuddio mewn ryseitiau cymhleth.

Rhaid i fusnesau bwyd gynnig gwybodaeth am alergenau i chi ond nid oes yn rhaid iddynt gynnig pryd arall addas ar eich cyfer chi.

Os oes gennych chi unrhyw amheuaeth am y staff yn deall pwysigrwydd eich anghenion deietegol, peidiwch â bwyta yno.

Mewn bwyty

Pan fyddwch chi'n cyrraedd y bwyty, ar ôl ffonio ymlaen llaw, siaradwch â'ch gweinydd neu'r rheolwr. Byddwch yn glir am eich alergedd neu anoddefiad bwyd a rhowch wybod am eich sgwrs flaenorol gyda'r staff wrth archebu'r bwrdd.

Gwiriwch fod y dewisiadau prydau bwyd yn addas ar eich cyfer chi neu gwnewch yn si?r eu bod yn gallu gwneud newidiadau sy'n addas i'ch anghenion deietegol.

Cofiwch atgoffa staff i fod yn ofalus o groeshalogi neu alergenau ychwanegol o wahanol fathau o sglein, garnais, sawsiau ac olewau coginio, ac atgoffwch nhw i baratoi eich pryd â gofal.

Os oes gennych chi unrhyw amheuaeth am y staff yn deall pwysigrwydd eich anghenion deietegol, peidiwch â bwyta yno.

Archebu tecawê

Mae prydau tecawê yn cael eu hystyried yn brydau a werthir o bell. Gyda bwyd a werthir o bell, mae'n rhaid sicrhau bod gwybodaeth ar gael cyn y pwynt prynu (yn y man gwerthu), a phan fydd y bwyd yn cael ei ddosbarthu. Gall hyn fod yn ysgrifenedig, trwy wefan, catalog, neu fwydlen, neu ar lafar dros y ffôn.

Wrth archebu ar gyfer sawl person, gwnewch yn si?r eich bod yn gofyn i'r bwyty labelu pob pryd a chynhwysydd, fel eich bod chi'n gwybod pa archeb sy'n ddiogel i chi.

Bwyta i mewn a pharatoi pryd o fwyd sy'n ddiogel o ran alergeddau

Gall coginio ar gyfer rhywun sydd ag alergedd neu anoddefiad bwyd fod yn destun pryder os nad ydych chi wedi arfer gwneud hynny. Os oes gan rywun alergedd i rywbeth, a'ch bod wedi gweini bwyd na allant ei fwyta, nid yw ei dynnu oddi ar eu plât yn ddigon. Gall y mymryn lleiaf fod yn ddigon i achosi adwaith alergaidd, felly mae'n bwysig cymryd gofal wrth gynllunio a pharatoi pryd.

Gallwch chi gynllunio pryd diogel o ran alergeddau trwy:

- holi'ch gwestai (neu rieni neu ofalwyr plentyn) beth maen nhw'n gallu ei fwyta, a beth na allant ei fwyta
- sicrhau eich bod chi'n cadw alergenau ar wahân i fwydydd eraill
- gwirio'r rhestr gynhwysion ar fwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw am alergenau

- osgoi ychwanegu unrhyw elfennau ychwanegol at brydau

Yn aml mae dewisiadau da eraill ar gyfer alergenau ar gael. Bydd gan eich gwestai y ddealltwriaeth orau o'i alergedd penodol ac felly bydd yn gallu helpu i gynllunio pryd bwyd addas.

Er mwyn osgoi croeshalogi, glanhewch arwynebau gwaith ac offer yn drylwyr i gael gwared ar olion bwyd y gallech fod wedi'i goginio neu ei baratoi o'r blaen.

Rhybuddion alergedd

Mae'r ASB yn gweithio'n agos gydag awdurdodau lleol, y diwydiant bwyd a sefydliadau defnyddwyr i sicrhau bod defnyddwyr yn ymwybodol o wybodaeth am alergenau sydd un ai ar goll neu’n anghywir ar gynhyrchion bwyd.

Rydym ni’n cyhoeddi rhybuddion bwyd fel y gallwch chi wneud dewisiadau bwyd diogel.

Gallwch chi danysgrifio i gael rhybuddion alergedd i gael e-bost neu neges destun am ddim bob tro y byddwn ni’n cyhoeddi rhybudd galw bwyd yn ôl sy'n benodol i'ch alergedd bwyd. Bydd hyn yn cynnwys gwybodaeth am y camau i’w dilyn os ydych chi wedi prynu’r cynnyrch sy’n cael ei alw yn ôl.

Ymchwil am alergeddau

Mae'r Rhaglen Ymchwil Alergeddau ac Anoddefiadau Bwyd (Saesneg yn unig) yn nodi ffactorau risg sy'n gysylltiedig ag alergeddau bwyd. Mae'r rhaglen hon yn bodoli fel y gallwn ni ddatblygu ymchwil alergedd a rhoi'r wybodaeth fwyaf defnyddiol a diweddar i ddefnyddwyr a busnesau.