

# Alergedd ac anoddefiad bwyd

Pa wybodaeth am alergenau y mae'n rhaid i fusnesau bwyd ei darparu a'r mesurau y mae gofyn i chi eu cymryd os oes gennych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod alergedd bwyd.

## 14 prif alergen

Yn y Deyrnas Unedig (DU), mae'n rhaid i fusnesau bwyd roi gwybod i chi os ydynt yn defnyddio unrhyw un o'r 14 prif alergen fel cynhwysion yn y bwyd a'r diod maent yn ei werthu.

Mae busnesau bwyd yn cynnwys bwytai, caffis a siopau tecawê, a busnesau sy'n cynhyrchu, yn gweithgynhyrchu neu'n pecynnu bwyd ymlaen llaw.

Dyma'r 14 alergen y mae'n rhaid eu datgan:

- seleri
- grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten – gan gynnwys gwenith, rhyg, haidd a cheirch
- cramenogion – fel corgimychiaid, crancod a chimychiaid
- wyau
- pysgod
- bys y blaidd (*lupin*)
- llaeth
- molysgiaid – fel cregyn gleision ac wystrys
- mwstard
- cnau coed – gan gynnwys cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashew, cnau pecan, cnau pistasio a chnau macadamia
- pysgnau / cnau mwnci
- hadau sesame
- ffa soia
- sylffwr deuocsid a sylffitau (os ydynt mewn crynodiad o fwy na deg rhan fesul miliwn)

## Bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw

Mae'n rhaid pwysleisio presenoldeb yr 14 alergen hyn o fewn y rhestr o gynhwysion ar fwyd neu ddiod wedi'i becynnu ymlaen llaw. Gellir gwneud hyn, er enghraifft, drwy ddefnyddio print trwm, print italig, neu brint lliw, er mwyn ei gwneud yn haws gweld y cynhwysion.

## Bwyta allan

Os ydych chi'n bwyta allan neu'n archebu pryd tecawê, mae'n rhaid i'r busnes bwyd ddarparu gwybodaeth am alergenau yn ysgrifenedig. Gallai hyn fod yn wybodaeth lawn am alergenau ar fwydlen neu nodyn ysgrifenedig yn nodi sut y gallwch ddod o hyd i'r wybodaeth hon, er enghraifft, drwy siarad ag aelod o staff.

Gallwch [roi gwybod am fusnesau nad ydynt yn bodloni'r gofynion cyfreithiol](#) a/neu salwch gan ddefnyddio ein gwasanaeth ar-lein.

## Labelu 'Gall Gynnwys' (May Contain)

Mae termau fel 'gall gynnwys' yn rhybuddio cwsmeriaid y gallai cynnyrch gynnwys symiau bach o alergen. Gall hyn ddigwydd pan fydd yr alergen wedi mynd i mewn i'r cynnyrch yn ddamweiniol

yn ystod y broses gynhyrchu.

Nid yw'n ofyniad cyfreithiol labelu bwyd gyda'r term 'gall gynnwys'. 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 cynhyrchwyr hefyd ddewis defnyddio ymadroddion gwahanol i rybuddio am y risg o groeshalugi alergenau, fel:

- Gall gynnwys x
- Ddim yn addas ar gyfer rhywun sydd ag alerdd i 'x'

Mae hyn yn cael ei adnabod fel labelu alergenau rhagofalus. Os ydych chi'n gweld labelu o'r fath, mae risg bod yr alergen yn bresennol yn y bwyd yn ddamweiniol. Os oes gennych chi alergedd, ni ddylech chi fwyta bwyd sydd â'r label hwn.

## Canllawiau cyflym i archebu bwyd neu bryd tecawê yn ddiogel

Os oes gennych chi alergedd neu anoddefiad bwyd, mae'n bwysig bod gennych yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch i wneud dewis bwyd diogel. Rydyn ni wedi rhestru rhai pethau y dylech eu hystyried cyn archebu pryd o fwyd.

### Bwyta allan mewn bwyty, caffi neu fusnes bwyd

- Edrychwch ar y fwydlen ar-lein a ffoniwch ymlaen llaw i ofyn beth yw polisi'r busnes ar alergedd ac anoddefiad bwyd. A yw'n cynnig bwyd sy'n addas i chi? Ac os nad ydyw, a yw'r staff yn gallu paratoi pryd arbennig ar eich cyfer chi? (Rhaid i fusnesau bwyd gynnig gwybodaeth am alergenau i chi, ond nid yw'n ofynnol iddynt gynnig pryd gwahanol i chi sy'n addas i'ch angen.)
- Byddwch yn glir iawn am eich alergedd/anoddefiad bwyd a rhowch enghreifftiau o'r bwydydd sy'n eich gwneud yn sâl.
- Os nad ydych chi o'r farn bod yr unigolyn yr ydych chi'n siarad ag ef yn deall eich anghenion, gofynnwch i siarad â'r rheolwr neu rywun a all fod o fwy o gymorth.
- Gofynnwch sut mae'r bwyd yn cael ei drin a'i goginio, a p'un a oes siawns o groeshalugi gan offer coginio neu gynhwysion.
- Gwiriwch fod yr wybodaeth am alergenau'n gywir. A fu newid munud olaf yn y rysâit neu gyfnewid cynhwysyn?
- Byddwch yn ofalus iawn os yw'r bwyty'n gweini prydau cymhleth, gan y gallai alergenau fod yn llai amlwg neu'n gudd.
- Os oes gennych unrhyw amheuaeth am y staff yn deall pwysigrwydd eich anghenion deietegol, peidiwch â chadw bwrdd yn y bwyty.

### Ar ôl cyrraedd

- Siaradwch â'ch gweinydd neu'r rheolwr. Byddwch yn glir am eich alergedd/anoddefiad bwyd a chadarnhewch eich sgwrs flaenorol gyda'r staff

- Gwiriwch fod y dewisiadau bwyd yn addas ar eich cyfer chi neu y gallant wneud newidiadau sy'n addas i'ch anghenion dietegol.
- Atgoffwch nhw i fod yn ofalus o groeshalugi neu alergenau ychwanegol o wahanol fathau o sglein, sawsiau ac olewau coginio, ac atgoffwch nhw i baratoi eich pryd â gofal.
- Os oes gennych unrhyw amheuaeth am y staff yn deall pwysigrwydd eich anghenion deietegol, peidiwch â bwyta yno.

### **Archebu bwyd tecawê dros y ffôn neu ar-lein**

Mae prydau tecawê yn cael eu hystyried yn brydau a werthir o bell, felly rhaid darparu gwybodaeth ar adeg prynu ac wrth gyflwyno'r bwyd.

Dilynwch y camau a restrir yn yr adran 'Bwyta allan mewn bwyty, caffi neu fusnes bwyd', ond hefyd:

- gwiriwch fod yr wybodaeth am alergenau ar gael ar y fwydlen, ar-lein neu dros y ffôn
- wrth archebu i fwy nag un person, gwnewch yn siŵr bod y bwyty'n labelu eich pryd, fel y byddwch chi'n gwybod pa archeb sy'n ddiogel i chi

### **Cynllunio pryd gartref sy'n addas i rywun gydag alergedd**

Gall coginio ar gyfer rhywun sydd ag alergedd ac anoddefiad bwyd fod yn bryderus os nad ydych chi'n arfer ei wneud. Gallwch gynllunio pryd diogel a phleserus trwy:

- holi'ch gwestai (neu eu rhieni neu ofalwyr, os ydych chi'n coginio i blentyn) 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
- ail wirio'r rhestrau cynhwysion ar fwyd sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw ar gyfer alergenau
- osgoi ychwanegu unrhyw beth at brydau sydd fel arall yn ymddangos yn ddiogel

Yn aml mae dewisiadau amgen o safon ar gyfer alergenau ar gael mewn siopau bwyd. Cofiwch holi'ch gwestai (neu rieni/gofalwyr) am help ac awgrymiadau.

Glanhewch arwynebau gwaith ac offer yn drylwyr i gael gwared ar olion unrhyw beth y gallech fod wedi'i goginio o'r blaen, er mwyn osgoi croeshalugi (*cross-contamination*).

Os oes gan rywun alergedd i rywbeth, nid yw ei gymryd oddi ar eu plât ar ôl ei weini yn ddigon. Gall y mymryn lleiaf fod yn ddigon i achosi adwaith alergaidd.

### **Helpu i'ch cadw chi'n ddiogel**

#### **Rhybuddion alergedd am ddim**

Mae'n bwysig eich bod chi'n gallu ymddiried yn y bwyd rydych chi'n ei brynu. Felly, rydym yn cydweithio'n agos ag awdurdodau lleol a'r diwydiant bwyd er mwyn sicrhau eich bod yn ymwybodol o wybodaeth am alergenau sydd un ai ar goll neu'n anghywir ar gynhyrchion bwyd wedi'u pecynnu. Gallwch chi gofrestru i [gael negeseuon e-bost neu negeseuon testun am ddim](#), bob tro y byddwn ni'n rhoi rhybudd i alergedd am gynnyrch bwyd. Bydd hyn yn cynnwys gwybodaeth am y camau i'w dilyn os ydych chi wedi prynu'r cynnyrch dan sylw.

**Oherwydd natur frys y rhybuddion hyn, cânt eu cyhoeddi yn Saesneg yn unig.**

## **Ymchwilio a monitro risgiau**

Mae'r [Rhaglen Ymchwil Alergedd ac Anoddefiad Bwyd](#) yn nodi ffactorau risg sy'n gysylltiedig ag alergeddau bwyd. Mae'r rhaglen hon yn bodoli er mwyn i ni allu rhannu'r wybodaeth fwyaf defnyddiol, priodol a diweddaraf i chi.

## **Adwaith alergaidd**

Os ydych chi'n teimlo'n sâl neu os ydych yn cael adwaith i'ch pryd o fwyd, gwnewch yn si?r eich bod yn ceisio cymorth meddygol ar unwaith.

Mae gan NHS Choices wybodaeth am [y camau i'w dilyn os bydd rhywun yn cael adwaith alergaidd](#).