

# Yr Asiantaeth Safonau Bwyd a Safonau Bwyd yr Alban yn cynghori ar listeria mewn madarch Enoki

Gan fod y risg o fynd yn [ddifrifol sâl oherwydd listeriosis](#) yn cynyddu gydag oedran, mae'r ASB ac FSS hefyd yn cynghori y dylai pobl h?n fod yn ymwybodol o'r risgiau sy'n gysylltiedig â bwyta'r cynhyrchion hyn. Cynghorir pob defnyddiwr i ddilyn y cyfarwyddiadau ar ddeunydd pecynnu, i ddefnyddio arferion hylendid bwyd da wrth drin madarch Enoki, ac i'w storio yn yr oergell ar 5 gradd Celsius neu'n is.

Mae madarch Enoki, sydd weithiau'n cael eu labelu fel 'Enokitake', 'Golden Needle' neu 'Lily Mushrooms', yn fadarch tal, gwyn, â choesyngau tenau, a ddefnyddir yn gyffredin ledled Asia. Byddant fel arfer yn cael eu coginio ond cânt eu gweini'n amrwd o bryd i'w gilydd, er enghraifft mewn saladau neu fel garnais.



Rhodddwyd gwybod i'r ASB am bresenoldeb *Listeria monocytogenes* mewn madarch Enoki yn dilyn nifer o rybuddion diogelwch bwyd yn UDA a Chanada yn 2021. Er na fu unrhyw achosion hysbys o listeriosis sy'n gysylltiedig â madarch Enoki yn y DU eto, gwnaeth dadansoddiad o ddata samplu a phrofi diweddar gan yr ASB ac awdurdodau lleol ganfod presenoldeb *Listeria monocytogenes* mewn 13 o'r 40 sampl o fadarch Enoki a brofwyd, weithiau ar lefelau uchel. Mae listeria yn parhau i gael ei ganfod mewn cynnyrch sy'n dod i mewn i'r DU. Nid yw labelu madarch Enoki bob amser yn glir nac yn gyson, ac felly mae'n bosib na fydd gan ddefnyddwyr yr

wybodaeth sydd ei hangen arnynt i allu trin a bwyta'r cynnyrch yn ddiogel.

Cyngor yr ASB ac FSS yw y gall madarch Enoki gael eu halogi â *Listeria monocytogenes*, a dylid eu storio yn yr oergell a'u trin yn ofalus. Dylech chi lanhau'n drylwyr unrhyw arwynebau ac offer cegin yr ydych chi wedi'u defnyddio i'w paratoi, a chofiwch olchi eich dwylo. Dylai menywod beichiog neu'r rheiny sydd â system imiwnedd wannach goginio madarch Enoki yn drylwyr cyn eu bwyta gan y bydd hyn yn lladd unrhyw *Listeria monocytogenes* sy'n bresennol, a all achosi salwch difrifol mewn unigolion sy'n agored i niwed.

Tina Potter, Pennaeth Digwyddiadau'r ASB

Mae'r ASB yn gweithio gydag awdurdodau lleol ac awdurdodau iechyd porthladdoedd i rybuddio busnesau bwyd a mewforwyr o'r risgiau sy'n gysylltiedig â madarch Enoki a'u hatgoffa o'r gofynion diogelwch bwyd a'r gofynion labelu.

Os ydych chi wedi bwyta'r cynhyrchion hyn yn ddiweddar, does dim angen i chi wneud dim, oni bai y byddwch yn profi symptomau'r haint. Mae'r rhain yn cynnwys tymheredd uchel o 38°C ac uwch, poenau, oerfel (*chills*), chwydu a theimlo'n gyfogyd, neu ddolur rhydd. Cysylltwch â GIG 111 neu eich meddygfa os ydych chi yn sâl ac yn feichiog neu os oes gennych system imiwnedd wan a'ch bod yn meddwl y gall listeriosis fod arnoch.