

Botwliaeth (*Clostridium botulinum*)

Beth y gallwch chi ei wneud i leihau'r risg o fynd yn sâl oherwydd *Clostridium botulinum*.

Beth yw *Clostridium botulinum*?

Math o facteria yw *Clostridium botulinum* a all gynhyrchu tocsin pwerus iawn o'r enw tocsin botulinum, **sy'n achosi salwch anghyffredin ond difrifol o'r enw botwliaeth.**

Mae'r bacteria hyn yn bresennol yn naturiol yn yr amgylchedd, yn enwedig mewn pridd a llwch, ond gellir eu lladd trwy goginio. Fodd bynnag, gall y bacteria hefyd ddatblygu sborau nad ydynt yn cael eu lladd trwy goginio; mae'r sborau hyn yn cynhyrchu tocsin sy'n gallu eich gwneud yn sâl. Mae hyn yn eu gwneud nhw'n wydn iawn ac yn anodd eu dileu.

I weld mwy o wybodaeth ar symptomau botwliaeth, ewch i:

- [Dudalen y GIG ar fotwliaeth](#)
- [Tudalen NIDirect ar fotwliaeth](#)
- [Tudalen 111 y GIG ar fotwliaeth](#)
- [Casgliad yr UKSHA ynghylch Botwliaeth: diagnosio, data a dadansoddiadau](#)

Mae [ymchwil ddiweddar ar *Clostridium botulinum*](#) hefyd ar gael ar wefan y Pwyllgor Ymgynghorol ar Ddiogelwch Microbiolegol Bwyd.

Sut y gallwch chi ddal botwliaeth

Mae botwliaeth a gludir gan fwyd yn salwch a all ddigwydd pan fydd rhywun yn bwyta bwyd sy'n cynnwys y tocsin *C. botulinum*, yn aml oherwydd nad yw wedi'i ganio, ei gyffeithio ('preserved') na'i goginio'n iawn.

Bydd coginio, storio a thrin bwydydd a defnyddio offer cyffeithio yn gywir yn helpu i leihau'r risg. Gall canio a photelu cynhyrchion fel perlysiau neu garleg mewn olew fod yn beryglus gan ei bod hi'n anodd cyflawni'r lefel o reolaeth sydd ei hangen i ddinistrio neu atal twf sborau *C. botulinum* gartref.

Mae bwydydd sydd wedi bod yn gysylltiedig â botwliaeth a gludir gan fwyd yn cynnwys bwydydd wedi'u cyffeithio gartref, bwydydd tun a photel, bwydydd sydd wedi'u cyffeithio mewn olew, a bwyd wedi'i becynnu mewn cynwysyddion aerdyn. Er bod y rhan fwyaf o achosion o fotwliaeth a gludir gan fwyd yn cael eu hachosi gan fwydydd wedi'u cyffeithio gartref sy'n cael eu cynhyrchu neu eu storio'n anghywir, bu digwyddiadau prin yn ymwneud â bwyd a baratowyd yn fasnachol.

Mae [gwybodaeth am fathau eraill o fotwliaeth](#) ar gael ar wefan y GIG.

Sut y gallwch chi leihau'r risg o fotwliaeth gartref

O ystyried safonau uchel hylendid bwyd y DU, mae'r siawns o gael botwliaeth a gludir gan fwyd wrth brynu bwyd yn y wlad hon yn isel. Mae cyffeithio eich bwyd eich hun gartref yn fwy peryglus. Gallwch leihau risgiau drwy ddilyn arferion hylendid da a defnyddio ryseitiau neu ganllawiau o ffynonellau dibynadwy yn unig.

Gall bwyta bwydydd sydd wedi'u cyffeithio neu fwydydd sydd wedi'u storio ar y tymheredd anghywir ac sy'n drewi arwain at wenwyn bwyd. Mae hefyd yn bwysig peidio â bwyta bwyd o ganiau sydd wedi chwyddo, sydd â llawer o rwd neu sydd â tholciau mawr, hyd yn oed rhai a brynwyd mewn siop.

Os ydych chi'n ansicr a yw bwyd wedi'i gyffeithio neu ei becynnu'n iawn, os nad ydych yn gwybod beth yw'r dyddiad 'defnyddio erbyn', neu a yw'r bwyd wedi'i storio'n gywir, yna dylech osgoi ei fwyta a thaflu'r cynnyrch.

Nid yw mêl yn addas ar gyfer babanod dan 1 oed, gan ei bod yn hysbys ei fod yn cynnwys sborau *Clostridium botulinum*.

Yn gyffredinol, gallwch hefyd helpu i gadw'ch bwyd yn ddiogel drwy:

- [oeri eich bwyd](#) islaw 5°C – bydd storio bwydydd ar y tymheredd hwn yn atal neu'n arafu twf bacteria yn sylweddol
- dilyn y cyfarwyddiadau storio ar y pecyn neu'r rysât rydych chi'n ei defnyddio – gwiriwch am ba hyd y gallwch chi gadw cynhyrchion ar agor cyn y bydd angen eu taflu, ac a oes angen eu storio yn yr oergell neu'r cwpwrdd
- defnyddio bwyd a diod erbyn [y dyddiad 'defnyddio erbyn'](#) ar y label, hyd yn oed os yw'n edrych ac yn arogl'n iawn – gallai bwyta bwyd ar ôl y dyddiad hwn beryglu eich iechyd gan na allwch arogl na blasu bacteria a allai eich gwneud yn sâl
- [coginio bwyd yn gywir](#) drwy ddilyn y cyfarwyddiadau ar amser a tymheredd
- [atal croeshalgi](#), a allai arwain at facteria yn lledaenu o fwydydd amrwd i fwydydd sy'n barod i'w bwyta trwy bethau fel bagiau siopa aml-dro, cyllyll, arwynebau budr a byrddau torri.
- sicrhau bod [mannau paratoi bwyd yn lân](#) i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu.
- [golchi eich dwylo'n rheolaidd](#) â sebon a dŵr cyn, yn ystod ac ar ôl paratoi prydau bwyd

ASB yn Esbonio

Sborau

Gall rhai bacteria sy'n achosi gwenwyn bwyd gynhyrchu sborau fel rhan o'u cylch bywyd. Mae'r sborau hyn fel tariannau bach a chadarn iawn sy'n helpu bacteria i wrthsefyll amodau llym fel gwres, sychder a chemegion. Gallant aros yn segur am amser hir nes iddynt ddod o hyd i'r amgylchedd cywir i dyfu eto.

Pan nad yw bwyd yn cael ei storio na'i goginio'n iawn, gall y sborau hyn ddod yn weithredol a throï'n facteria sy'n lluosu ac yn cynhyrchu tocsinau. Gall y tocsinau hyn eich gwneud yn sâl os byddwch chi'n bwyta bwyd halogedig.

Enghraifft o facteriwm sy'n ffurfio sborau yw *Clostridium botulinum*, sy'n achosi botwliaeth, sef salwch difrifol a gludir gan fwyd. Gall sborau o'r bacteriwm hwn oroesi mewn bwydydd sydd wedi'u canio neu eu cyffeithio'n amhriodol a chynhyrchu tocsin peryglus pan fydd yr amodau'n caniatáu hynny.

Er mwyn osgoi salwch a gludir gan fwyd, mae'n hanfodol dilyn canllawiau storio, trin a choginio bwyd yn iawn.