

# **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 <u>ymchwil ddiweddar ar Clostridium botulinum</u> 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 garlleg 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:

- <u>oeri eich bwyd</u> 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 rysáit 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 <u>y dyddiad 'defnyddio erbyn'</u> ar y label, hyd yn oed os yw'n edrych ac yn arogli'n iawn – gallai bwyta bwyd ar ôl y dyddiad hwn beryglu eich iechyd gan na allwch arogli na blasu bacteria a allai eich gwneud yn sâl
- coginio bwyd yn gywir drwy ddilyn y cyfarwyddiadau ar amser a thymheredd
- <u>atal croeshalogi</u>, 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 d?r 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 throi'n facteria sy'n lluosi 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.