

Listeria

Yr hyn y gallwch ei wneud i leihau'r perygl o fynd yn sâl oherwydd Listeria

Beth yw listeria?

Bacteria a gludir gan fwyd yw *Listeria monocytogenes* (listeria) sy'n achosi salwch o'r enw listeriosis. Mae achosion o listeriosis yn brin, ond maen nhw'n gallu peri cryn bryder oherwydd bod y bacteria'n gallu tyfu ar dymheredd isel. Mewn oedolion a phlant iach, nid yw listeria fel arfer yn achosi llawer o symptomau, os o gwbl.

Fodd bynnag, mewn achosion prin, gall listeriosis arwain at salwch difrifol o'r enw listeriosis ymledol. Gall hyn yn ei dro arwain at gyflyrau fel llid yr ymennydd (meningitis) neu sepsis, neu mewn menywod beichiog, gall achosi erthyliad naturiol neu farw-enedigaeth.

Gallwch gael hyd i wybodaeth am symptomau listeria a sut mae'n eich gwneud chi'n sâl ar y gwefannau canlynol:

- [GIG 111 Cymru – Listeriosis](#)
- [NHS – Listeriosis](#)
- [NIDirect – Listeriosis](#)
- [Casgliad UKHSA ar Listeria: canllawiau, data a gwaith dadansoddi](#)

Pwysig

Mae cyngor penodol ar fwyta [pysgod mwg oer parod i'w bwyta](#) a [madarch Enoki](#) i bobl sy'n [wynebu risg uwch o fynd yn sâl gyda listeriosis](#).

Fideo: ASB yn esbonio Listeria

Pobl sydd â risg uwch o listeriosis

Mae rhai o bobl â risg uwch o listeriosis. Mae'n bosib y bydd gan y bobl ganlynol system imiwnedd wannach, sy'n golygu y byddant yn fwy agored i haint:

- menywod beichiog a'u babanod heb eu geni – gall haint listeriosis arwain at erthyliad naturiol (colli babi) neu farw-enedigaeth, neu at sepsis neu lid yr ymennydd (meningitis) mewn babanod newydd-anedig
- y rheiny â system imiwnedd wan, gan gynnwys pobl â chyflyrau isorweddol penodol fel cancer, diabetes, clefyd yr afu/iau a'r arennau, neu unrhyw un sy'n cymryd meddyginiaethau a all wanhau'r system imiwnedd
- mae pobl h?n yn wynebu risg uwch o gymharu â'r boblogaeth yn gyffredinol, ac mae'r risg hon yn cynyddu gydag oedran?

Bwydydd sy'n peri risg o listeria

Er bod listeria yn gyffredin yn yr amgylchedd ac yn gallu halogi ystod eang o fwydydd, mae'n fwy cyffredin mewn bwydydd parod i'w bwyta. Bwydydd y bwriedir eu bwyta heb eu paratoi ymhellach, hynny yw drwy eu golchi neu eu coginio, yw bwydydd parod i'w bwyta. Mae'n rhaid i fusnesau bwyd gynnal mesurau rheoli diogelwch bwyd i sicrhau nad yw listeria yn bresennol ar lefelau anniogel yn y bwydydd hyn. Dyma rai enghreifftiau o fwydydd parod i'w bwyta:

- cigoedd oer wedi'u coginio ymlaen llaw – fel cyw iâr
- cigoedd deli – fel salami a chig oer arall
- pâté
- pysgod mwg a physgod wedi'u cochi – gan gynnwys swshi
- pysgod cregyn wedi'u coginio
- cawsiau meddal wedi'u haeddfedu gan lwydni – fel camembert, brie, a chawsiau glas
- llaeth yfed amrwd (llaeth heb ei basteureiddio)
- cynhyrchio a wneir o laeth amrwd/llaeth heb ei basteureiddio, fel caws neu fenyn
- brechdanau a saladau wedi'u paratoi ymlaen llaw
- ffrwythau wedi'u torri ymlaen llaw (er enghraifft, tafelli melon wedi'u pecynnu ymlaen llaw)

Er ei fod yn llai cyffredin, gallwch chi hefyd ddal listeriosis drwy ddod i gysylltiad agos ag anifeiliaid fferm – yn enwedig defaid a gwartheg sy'n rhoi geni.

Sut y gallwch chi leihau'r risg o listeriosis gartref

Er mwyn lleihau'r risg o listeriosis, cofiwch wneud y canlynol:

- [oeri eich bwyd](#) o dan 5°C – bydd hyn yn rhwystro neu'n arafu tyfiant bacteria, gan gynnwys Listeria, yn sylweddol
- rhoi bwydydd yn yr oergell cyn gynted â phosib ar ôl eu prynu – a bwyta bwydydd parod i'w bwyta yn fuan ar ôl eu tynnu o'r oergell, o fewn 4 awr neu, ar ddiwrnod cynnes iawn, o fewn 2 awr, a'u cadw allan o olau haul uniongyrchol
- bwyta, coginio neu rewi bwydydd erbyn eu [dyddiad 'defnyddio erbyn'](#) bob amser. Gall bwydydd sydd wedi mynd heibio eu dyddiad 'defnyddio erbyn' edrych ac arogl'i'n iawn, ond gallent fod yn anniogel a'ch gwneud yn sâl. Ni allwch weld, arogl na blasu bacteria sy'n achosi salwch a gludir gan fwyd
- dilyn y cyfarwyddiadau storio bob amser, gan gynnwys unrhyw gyfarwyddiadau ar gyfer bwydydd sydd wedi'u hagor a bwydydd parod i'w bwyta, a ddarperir ar y label. Os nad oes unrhyw gyfarwyddiadau, dylech fwyta bwydydd sydd wedi'u hagor o fewn deuddydd
- dilyn y cyfarwyddiadau coginio ar ddeunydd pecynnu bwyd pan fo'n berthnasol, a choginio neu ailgynhesu bwydydd (gan gynnwys llysiau wedi'u rhewi) nes eu bod yn chwilboeth
- [atal croeshalugi](#), a allai arwain at facteria yn pasio o fwydydd amrwd i fwydydd parod i'w bwyta trwy bethau fel bagiau siopa y gellir eu hailddefnyddio, cyllyll, arwynebau budr a byrddau torri
- [golchi ffrwythau, llysiau a dail salad](#) yn drylwyr cyn eu bwyta'n amrwd
- gwneud yn siŵr bod manau paratoi bwyd yn [lân](#) i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu
- [golchi eich dwylo'n rheolaidd](#) gan ddefnyddio sebon a dŵr cyn, yn ystod, ac ar ôl paratoi bwyd

Cyngor pysgod mwg i grwpiau sy'n wynebu risg uwch

Mae menywod beichiog neu bobl sydd â system imiwnedd wan yn fwy tebygol o ddiodef symptomau difrifol yn sgil haint listeria, ac fe'u cynghorir i osgoi bwyta cynhyrchion pysgod mwg oer neu bysgod wedi'u halltu sy'n barod i'w bwyta, fel eog mwg neu gravlax.

Gan fod y risg o fynd yn ddifrifol sâl yn sgil listeriosis yn cynyddu gydag oedran, dylai pobl hŷn hefyd fod yn ymwybodol o'r risgiau a all godi ar ôl bwyta pysgod mwg oer a physgod wedi'u cochi, ac ystyried cymryd camau i leihau haint listeria. Mae'r camau hyn yn cynnwys bwyta bwyd cyn y

dyddiad 'defnyddio erbyn', sicrhau bod y cynnyrch yn cael ei gadw yn yr oergell (o dan 5°C) neu ystyried defnyddio'r dewisiadau mwy diogel isod.

Mae pysgod mwg oer parod i'w bwyta fel arfer yn cael eu labelu fel pysgod 'mwg' ar y deunydd pecynnu. Mae'r pysgod hyn wedi'u cochi (mewn halen, er enghraifft) ac yna eu mygu ar dymheredd isel, ond nid ydynt wedi'u coginio drwyddynt. Mae pysgod mwg oer parod i'w bwyta fel arfer yn dod mewn tafelli tenau, fel y dangosir yn y llun ar y dudalen hon. Mae enghreifftiau yn cynnwys tafelli brithyll mwg a thafelli eog mwg. ?? ??



Mae eog mwg oer neu wedi'i gochi sy'n barod i'w fwyta wedi'i sleisio'n dafelli tenau. Mae'r tafelli'n lliw oren, pinc neu goch a byddant yn teimlo ychydig yn llaith i'w cyffwrdd.

Mae dewisiadau amgen mwy diogel ar gyfer y rheiny sydd â risg uwch o gael haint listeria yn cynnwys:

- pysgod mwg wedi'u coginio – gall hyn fod mewn prydau fel quiche, cacennau pysgod, pastai neu gratin:
 - bydd coginio'n lladd unrhyw listeria a allai fod yn bresennol
 - os ydych chi'n coginio pysgod mwg eich hun, gwnewch yn si?r ei fod yn chwilboeth a'ch bod yn ei weini neu ei oeri ar unwaith. Gellir gweini pysgod mwg wedi'u coginio'n oer ar ôl eu hoeri yn yr oergell
 - dylech fod yn ofalus wrth ychwanegu pysgod mwg oer neu bysgod wedi'u cochi at brydau fel pasta wedi'i goginio neu wyau wedi'u sgramblo. Coginiwch y pysgod yn gyntaf gan na fydd eu cynhesu wrth baratoi eich pryd yn cynhesu'r pysgod i dymheredd digon uchel i ladd listeria
- pysgod mwg mewn tuniau neu ganiau
- ffledi pysgod wedi'u coginio'n drylwyr (pysgod ffres neu wedi'u rhewi)

Fideo: Listeria mewn pysgod mwg

Bacteria a gludir gan fwyd

Mae bacteria a gludir gan fwyd yn byw ym mherfeddion llawer o anifeiliaid fferm. Wrth fagu, lladd a phrosesu'r anifeiliaid hyn, gall y bacteria drosglwyddo i'r canlynol:

- cig?
- wyau?
- dofednod (poultry)?
- llaeth?

Gall bwydydd eraill fel llysiau gwyrdd, ffrwythau a physgod cregyn gael eu halogi drwy ddod i gysylltiad ag ysgarthion anifeiliaid a phobl. Er enghraifft, o'r tail a ddefnyddir i wella ffrwythlondeb pridd neu garthffosiaeth mewn d?r.?

Gall bacteria a gludir gan fwyd ledaenu drwy groeshalugi. Er enghraifft, os caiff bwyd amrwd a bwyd wedi'i goginio eu storio gyda'i gilydd, gall bacteria ledaenu o'r bwyd amrwd i'r bwyd wedi'i goginio.?

Gall rhai bacteria a gludir gan fwyd hefyd ledaenu o anifeiliaid anwes i bobl ac o berson i berson drwy hylendid gwael. Mae hyn yn cynnwys pethau fel peidio â golchi eich dwylo'n iawn ar ôl mynd i'r toiled neu ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid anwes.?

Cyngor i sefydliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol

Rydym wedi datblygu canllawiau i sefydliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol er mwyn eu helpu i ddiogelu pobl o fewn eu gofal rhag cael listeriosis.

[Lleihau risg grwpiau agored i niwed o gael listeriosis PDF](#) (414.13 KB)