

# Listeria

Gwybodaeth am y mesurau y gallwch eu cymryd i leihau'r perygl eich bod yn cael eich heintio â listeria.

Mae listeria monocytogenes (listeria) yn facteria sy'n achosi salwch o'r enw listeriosis. Mae achosion o salwch a gludir gan fwyd o listeria yn brin, ond gall gynnwys symptomau difrifol a hyd yn oed farwolaeth mewn grwpiau penodol o bobl. Mae'r rhain yn cynnwys:

- pobl â systemau imiwneidd gwan, megis y rhai sy'n dioddef o ganser
- menywod beichiog a'u babanod
- babanod newydd-anedig
- pobl h?n

## Pa fathau o fwyd sy'n cynnwys listeria?

Mae listeria yn gyffredin yn yr amgylchedd a gall halogi ystod eang o fwydydd. Mae'n peri'r pryder mwyaf mewn bwydydd oer sy'n barod i'w bwyta nad oes angen eu coginio neu eu hailgynhesu ymhellach, megis

- cigoedd wedi'u coginio a'u sleisio
- cigoedd wedi'u halltu
- pysgod mwg
- pysgod cregyn wedi'u coginio
- caws glas a chaws meddal wedi'i aeddfedu â llwydni
- pate
- brechdanau a saladau wedi'u paratoi ymlaen llaw

## Beth allwch chi ei wneud i osgoi listeria?

Er mwyn lleihau peryglon listeria wrth baratoi bwyd yn y cartref, mae'n bwysig:

- cadw bwyd amrwd a bwyd parod i'w fwyta ar wahân i [atal croeshalogi](#)
- golchi ffrwythau a llysiau'n drylwyr
- cadw bwyd [oer](#) sy'n barod i'w fwyta yn oer – cofiwch wneud yn si?r bod eich oergell yn gweithio'n iawn ac wedi'i gosod ar dymheredd o 5°C neu is
- defnyddio bwyd erbyn y dyddiad 'defnyddio erbyn' bob amser
- dilyn y cyfarwyddiadau storio ar y label a defnyddio bwyd sydd wedi'i agor o fewn deuddydd, oni bai bod y cyfarwyddiadau ar y pecyn yn dweud fel arall
- mae'n rhaid bwyta bwyd parod i'w fwyta o fewn pedair awr ar ôl ei dynnu o'r oergell
- [coginio neu ailgynhesu](#) bwyd nes ei fod yn stemio'n boeth drwyddo draw
- sicrhau eich bod chi'n dilyn cyfarwyddiadau'r manwerthwyr wrth baratoi bwyd

## 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:

- gig
- wyau

- dofednod
- 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 ledaenu drwy groeshalogi. 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'ch dwylo'n iawn ar ôl mynd i'r toiled neu ar ôl cyffwrdd ag anifeiliaid anwes.

## **Cyngor ar gyfer sefydliadau gofal iechyd a gofal cymdeithasol**

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

Wales

[View Lleihau'r risg bod pobl sy'n agored i niwed yn cael listeriosis as PDF](#) (366.69 KB)

Canllawiau ar listeria i ddefnyddwyr