

Blwyddyn newydd, canllawiau newydd: Yr ASB yn helpu defnyddwyr i ddefnyddio atchwanegiadau bwyd yn ddiogel

Boed yn dabledi fitamin D, powdrau protein neu feddyginiaethau llysieuol, mae miliynau o bobl ledled y DU yn defnyddio atchwanegiadau bwyd yn rheolaidd. Mae tudalen we newydd yr ASB yn cynnig cyngor syml i helpu defnyddwyr i wneud dewisiadau gwybodus ac osgoi risgiau posib.

Mae'r canllawiau'n egluro beth yw atchwanegiadau bwyd a'r gwahanol fathau sydd ar gael, gan ddarparu cyngor ymarferol ar gyfer eu prynu a'u defnyddio'n ddiogel.

“Yn aml, mae mis Ionawr yn gyfnod pan fydd pobl yn meddwl am eu hiechyd, ac i rai mae hynny'n cynnwys ystyried defnyddio atchwanegiadau bwyd. Er bod atchwanegiadau bwyd yn gallu cynnig rhai manteision, mae'n bwysig eu defnyddio'n ddiogel.

“Mae ein canllawiau'n rhoi cyngor i ddefnyddwyr a fydd yn eu galluogi i wneud dewisiadau gwybodus am atchwanegiadau bwyd”.

Steve Adie, Pennaeth Polisi Safonau yn yr ASB

Dyma ambell air o gyngor gan yr ASB ar ddefnyddio atchwanegiadau yn ddiogel:

- Gwiriwch y label am gyfarwyddiadau o ran y ddos a pheidiwch byth â chael mwy na'r swm a argymhellir.
- Gwiriwch lefelau diogel atchwanegiadau bwyd ar [wefan y GIG](#) a siaradwch â'ch meddyg teulu os ydych chi'n ystyried defnyddio atchwanegiadau ar ddos uwch er mwyn sicrhau eich bod chi wir eu hangen, ac i gael cyngor ar ba mor hir y dylech chi eu cymryd.
- Siaradwch â'ch meddyg teulu neu'ch fferyllydd cyn defnyddio atchwanegiadau os ydych chi'n feichiog, yn bwydo ar y fron, â chyflwr meddygol, neu os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau drwy bresgripsiwn.
- Byddwch yn wyliadwrus o fargeinion ar-lein – gall cynhyrchion anarferol o rad fod yn ffug.
- Prynwch gan werthwyr ag enw da yn unig a chymerwch ofal ychwanegol wrth brynu o farchnadoedd ar-lein.
- Os byddwch chi'n teimlo'n sâl ar ôl defnyddio atchwanegiad, stopiwch ar unwaith a cheisiwch gyngor meddygol.

Mae'r ASB hefyd yn atgoffa defnyddwyr na ddylid defnyddio atchwanegiadau bwyd yn lle deiet amrywiol. Ni ddylai cynhyrchion honni eu bod yn atal, yn trin nac yn gwella cyflyrau meddygol – dyna rôl meddyginiaethau.

Dylech roi gwybod i'ch [awdurdod lleol](#) am bryderon ynghylch diogelwch neu labeli unrhyw atchwanegiad bwyd.

Darllenwch y canllawiau llawn [yma](#).