

## Atchwanegiadau bwyd

Sut i ddefnyddio atchwanegiadau bwyd yn ddiogel

### Beth yw atchwanegiadau bwyd?

Diffinnir atchwanegiad bwyd mewn deddfwriaeth fel unrhyw fwyd y bwriedir iddo ategu'r ddeiet arferol ac sy'n ffynhonnell grynodedig o fitamin, mwyn neu sylwedd arall ag effaith faethol neu ffisiolegol, ar ei ben ei hun neu ar y cyd, ac sy'n cael ei werthu ar ffurf dos.

Yn y bôn, mae atchwanegiad bwyd yn rhywbeth rydych chi'n ei gymryd i ychwanegu maethynnau ychwanegol at eich prydau arferol. Maen nhw fel arfer yn cynnwys fitaminau, mwynau, neu sylweddau defnyddiol eraill sydd eu hangen ar eich corff. Daw'r rhain mewn symiau bach ac maen nhw ar gael ar ffurf pils, capsïwlau, neu bowdrau.

### Beth yw deiet cytbwys ac iach?

Mae'r [Canllaw Bwyta'n Dda](#) yn dangos y gwahanol fathau a'r gwahanol gyfrannau o fwyd a diod sy'n cyfrannu at ddeiet cytbwys ac iach.

Dylai'r rhan fwyaf o bobl gael y maethynnau sydd eu hangen arnynt drwy fwyta deiet iach a chytbwys. Ond, caiff rhai atchwanegiadau bwyd eu hargymell mewn rhai amgylchiadau, fel [fitamin D](#) yn ystod yr hydref a'r gaeaf ac [asid ffolig](#) wrth geisio beichiogi ac yn ystod 12 wythnos gyntaf beichiogrwydd.

Ni fwriedir i atchwanegiadau bwyd ddisodli deiet amrywiol a chytbwys. Gan nad ydynt yn gynhyrchion meddyginiaethol, ni ddylid eu gwerthu gan honni eu bod yn gallu atal, trin neu iacháu cyflwr meddygol neu unrhyw fathau eraill o symptomau yn y corff, fel symptomau'r menopos, gan mai dyma swyddogaeth meddyginiaethau, ac mae hyn yn drosedd.

### Gwahanol ffurfiau y caiff atchwanegiadau bwyd eu gwerthu

Mae'r diffiniad o fwyd yn cynnwys sylweddau neu gynhyrchion y bwriedir i bobl eu llyncu. Nid yw hyn yn cynnwys sylweddau y bwriedir iddynt gyrraedd y corff drwy bigiad.

Mae atchwanegiadau bwyd yn cael eu cyflenwi mewn llawer o wahanol ffurfiau y gellir eu llyncu, gan gynnwys:

- tabledi
- capsïwlau
- melysion
- powdrau
- hylifau

### Mathau cyffredin o atchwanegiadau bwyd

Mae'r mathau o atchwanegiadau bwyd sydd ar gael yn gyffredin yn cynnwys:

- fitaminau a mwynau fel fitamin D, fitamin C, asid ffolig, haearn a magnesiwm
- atchwanegiadau chwaraeon/ffitrwydd, fel powdrau protein a chreatin
- atchwanegiadau arbenigol, fel olewau pysgod ac omega-3
- atchwanegiadau botanegol, fel tyrmerig, ginseng a garlleg, sydd fel arfer yn fathau crynodedig o'r bwydydd hynny wedi eu prosesu'n bowdrau.

I gael rhagor o wybodaeth am fitaminau a mwynau cyffredin, faint ohonynt sydd eu hangen arnoch, sut i sicrhau eich bod yn cael digon, a beth yw'r risgiau wrth gael gormod, ewch i wefan [GIG y DU](#).

## Pam mae pobl yn defnyddio atchwanegiadau bwyd?

Mae pobl yn defnyddio atchwanegiadau bwyd am wahanol resymau, gan gynnwys:

- i fodloni anghenion ychwanegol oherwydd oedran, cyfyngiadau deietegol neu ffordd o fyw
- i gefnogi iechyd cyffredinol, yn ystod beichiogrwydd ac i gefnogi llesiant
- i helpu i gefnogi ymarfer corff neu weithgareddau eraill.

## Cyngor wrth brynu atchwanegiadau bwyd

Dim ond os ydych chi'n hyderus bod y busnes yn ddibynadwy y dylech brynu atchwanegiadau bwyd ar-lein.

Byddwch yn ofalus iawn wrth brynu atchwanegiadau bwyd o farchnadoedd ar-lein – gall fod yn anoddach gwybod pwy sy'n gwerthu'r cynnyrch ac o ble mae'n dod.

Byddwch yn wiliadwrus o gynhyrchion ffug, yn enwedig ar-lein, os bydd pris y cynnyrch yn rhatach o lawer na phrisiau cyflenwyr eraill.

Gwiriwch fod unrhyw honiadau iechyd ar gynhyrchion wedi eu hawdurdodi ar: [Gofrestr Honiadau Maeth ac Iechyd Prydain Fawr](#)

## Defnyddio atchwanegiadau bwyd yn ddiogel

Darllenwch y label bob amser a dilynwch y rhybuddion a'r cyfarwyddiadau – bydd y label yn rhoi cyfarwyddiadau i chi ar sut i ddefnyddio'r atchwanegiad yn gywir, gan gynnwys manylion am y ddos ddyddiol a argymhellir.

Peidiwch â defnyddio mwy na'r ddos a argymhellir – gallai hyn arwain at sgil-efeithiau, fel cyflog a chur-pen.

Gwiriwch beth yw'r lefelau dos diogel ar wefan [GIG y DU](#) cyn dechrau defnyddio atchwanegiadau

Ni ddylai pobl defnyddio dos uchel o atchwanegiadau oni bai eu bod wedi cael cyngor i wneud hynny gan eu meddyg teulu neu arbenigwr gofal iechyd. Mae hyn er mwyn iddynt allu gweld a oes angen cymryd dos mor uchel, a rhoi cyngor ar ba mor hir y dylid defnyddio'r atchwanegiadau.

Holwch eich meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol cyn defnyddio atchwanegiadau bwyd os ydych chi'n feichiog, yn bwydo ar y fron, ag unrhyw gyflyrau meddygol neu'n cymryd unrhyw feddyginiaeth yn rheolaidd sydd wedi ei rhagnodi i chi.

Dylech ddweud wrth eich meddyg teulu am unrhyw atchwanegiadau bwyd rydych chi'n eu defnyddio os bydd meddyginiaeth yn cael ei rhagnodi i chi, neu os byddwch chi'n cael diagnosis

meddygol. Gall rhai atchwanegiadau ymateb yn negyddol i feddyginiaethau sydd wedi eu rhagnodi neu rai cyflyrau meddygol.

Dylech hefyd ddweud wrth eich meddyg am unrhyw feddyginiaethau llysiuol rydych chi'n eu cymryd.

## **Os ydych chi'n teimlo'n sâl ar ôl defnyddio atchwanegiadau bwyd**

Dylech roi'r gorau i ddefnyddio'r atchwanegiadau ar unwaith a chysylltu â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i gael cyngor.

Peidiwch â newid y dos na cheisio cywiro hyn eich hun.

## **Rhoi gwybod am broblemau gydag atchwanegiadau bwyd**

Os ydych chi'n poeni am ddiogelwch, labelu neu honiadau atchwanegiadau bwyd, dylech [roi gwybod i'ch awdurdod lleol neu'ch cyngor dosbarth am y mater](#). Bydd yr awdurdod lleol neu'r cyngor dosbarth yn rhoi gwybod i'r Asiantaeth Safonau Bwyd am unrhyw ddigwyddiadau diogelwch bwyd.