

Mae astudiaeth newydd yn dangos bod ymarfer corff a diffyg cwsg yn effeithio ar alergeddau i bysgnau

Mae [astudiaeth yn Ysbyty Addenbrooke](#) wedi darganfod y gall diffyg cwsg ac ymarfer corff wneud pobl sydd ag alergeddau pysgnau yn fwy sensitif.

Yn yr astudiaeth sydd wedi'i chyhoeddi yn 'The Journal of Allergy and Clinical Immunology', canfu'r tîm fod ymarfer corff a diffyg cwsg yn lleihau trothwy adweithedd yn sylweddol (faint o bysgnau sydd angen i rywun sydd ag alergedd ei fwyta i achosi adwaith), gan gynyddu'r risg o gael adwaith..

Dan arweiniad tîm ymchwil alergeddau Addenbrooke's, ac wedi'i hariannu gan yr ASB, mae astudiaeth TRACE yn hynod arwyddocaol oherwydd fod gan un o bob 100 oedolyn ac un o bob 50 plentyn alergedd i bysgnau, sef yr achos mwyaf cyffredin o adweithiau alergaidd sy'n arwain at farwolaeth.

Mae alergeddau yn parhau i fod yn bwnc nad oes digon o ymchwil iddo ac mae'r ASB wedi targedu cefnogi prosiectau sy'n anelu at ddatblygu ein gwybodaeth yn y maes hwn. Bydd y canfyddiadau hyn yn paratoi'r ffordd ar gyfer gwella labelu bwyd a gwell dealltwriaeth o'r ffactorau a all arwain at adwaith alergaidd.

Meddai Dr Shelley Dua, prif ymchwilydd yn Ysbyty Addenbrooke:

“Ar hyn o bryd mae labeli alergenau ar fwyd ar sail rhagofalus, fel 'Gall gynnwys olion o...' yn eithaf amwys ac nid ydynt yn ddefnyddiol iawn. Mae hyn yn rhannol oherwydd hyd yn hyn, nid ydym wedi gwybod digon am faint o alergen sy'n achosi adwaith a sut mae ffactorau o ddydd i ddydd fel blinder ac ymarfer corff yn effeithio ar adweithiau alergaidd.

Mae'r astudiaeth hon yn ein helpu ni i adeiladu'r wybodaeth honno a newid y ffordd yr ydym ni'n labelu alergenau gan wneud bywyd yn haws ac yn fwy diogel i unigolion sydd ag alergeddau.”

Meddai Heather Hancock, Cadeirydd yr ASB:

“Comisiynodd ac ariannodd yr ASB yr ymchwil arloesol hwn oherwydd ein bod ni am wella'n sylweddol ein dealltwriaeth o effeithiau o ddydd i ddydd a all gyfrannu at adweithiau alergaidd.

“Mae hwn yn waith hanfodol a gall ein helpu ni i ailddiffinio sut mae bwydydd yn cael eu labelu yn y dyfodol, fel y gall pobl reoli eu halergeddau yn fwy diogel.

“Mae'n amhosib dileu risg alergeddau i bobl, ond mae'r canfyddiadau hyn yn rhoi tystiolaeth hanfodol i ni. Yn y dyfodol, gallai'r ymchwil gefnogi labeli alergenau ar sail

rhagofalus fel y bydd pobl yn gwybod yn union pryd mae bwyd yn peri risg wirioneddol iddynt. Gall yr ymchwil hefyd gynyddu ymddiriedaeth mewn bwyd."

Mae'r gwaith, y gellid ei gymhwyso i fwydydd eraill, yn datgelu bod ymarfer corff, diffyg cwsg neu straen yn lleihau'n sylweddol faint o bysgnau sy'n rhaid i unigolyn ei fwyta i achosi adwaith alergaidd.

Mae'n darparu lefelau torbwynt (cut-off) sy'n briodol ar gyfer poblogaeth y Deyrnas Unedig a allai yn y pen draw helpu rheoleiddwyr a'r diwydiant bwyd i labelu bwyd yn gywir ar sail tystiolaeth – gan ddiogelu defnyddwyr a galluogi rhagor o amrywiaeth o ran deiet.

Meddai'r claf Lynsey Brown, a gymerodd ran yn yr ymchwil:

"Fe wnaeth astudiaeth TRACE fy helpu i ddeall faint o bysgnau rwy'n gallu bwyta cyn i mi ddatblygu adwaith. Rwy'n hynod falch bod yr ymchwil bwysig hon yn cael ei chynnal i helpu i fynd i'r afael â mater labelu bwyd sy'n broblem o ddydd i ddydd go iawn i mi."

Fe wnaeth dros 126 o unigolion sydd ag alergeddau i bysgnau gymryd rhan yn y treial. Fe wnaethant gymryd rhan mewn her pysgnau lle cawsant fwy a mwy o flawd pysgnau i'w fwyta nes iddynt ddatblygu adwaith alergaidd. Cafodd yr adweithiau hyn eu trin yn gyflym. Ailadroddwyd yr her hon pan oeddent yn ymarfer corff a phan oeddent heb gael llawer o gwsg.

Disgrifiodd Dr Andrew Clark, o dîm cymorth alergeddau Ysbytai Prifysgol Caergrawnt a'r prif ymchwilydd, astudiaeth TRACE fel "ymdrech tîm" gyda Chyfleuster Ymchwil Clinigol Caergrawnt (Cambridge UK), Sefydliad Cenedlaethol Ymchwil Iechyd/Ymddiriedolaeth Croeso (Cambridge UK), Cyfleuster Ymchwil Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Royal Brompton a Harefield (Llundain) a Phrifysgol Manceinion i gyd yn cyfrannu.

Meddai: "Hoffwn ni ddiolch i bawb sydd wedi cefnogi'r darn sylweddol hwn o ymchwil, gan gynnwys y rheiny sydd ag alergedd i bysgnau a'r noddwyr.

"Er y bydd datblygu ffordd newydd o labelu yn debygol o gymryd cryn amser, byddwn ni'n gallu mynd ati'n syth i godi ymwybyddiaeth ymhlith dioddefwyr o ran canlyniadau straen, diffyg cwsg ac ymarfer corff ar oddefgarwch pysgnau."

Nodiadau

[Ymchwil yr ASB - – Effaith ffactorau anghynhenid ar alergeddau bwyd](#)

Ers 2013, mae'r ASB wedi ariannu mwy na £5.7 miliwn o brosiectau ymchwil i alergenau.

Mae hyn wedi cynnwys gwaith arloesol ar rôl rhwystr y croen, amseru a chyflwyno alergenau i ddeiet babanod, sut mae plant h?n yn cael eu heffeithio gan alergedd bwyd a chysylltiadau rhwng maeth bywyd cynnar a datblygu clefydau alergaidd.

Yngl?n ag Ysbytai Prifysgol Caergrawnt (CUH)

Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Ysbytai Prifysgol Caergrawnt (CUH) yw un o'r ymddiriedolaethau fwyaf a mwyaf adnabyddus yn y wlad, sy'n darparu gofal o ansawdd uchel i gleifion yn Ysbytai Addenbrooke a Rosie. Mae CUH yn ganolfan genedlaethol flaenllaw sy'n cynnig triniaeth arbenigol ar gyfer cyflyrau prin neu gymhleth ac ysbyty addysgu prifysgol sydd ag enw da ledled y

byd.