

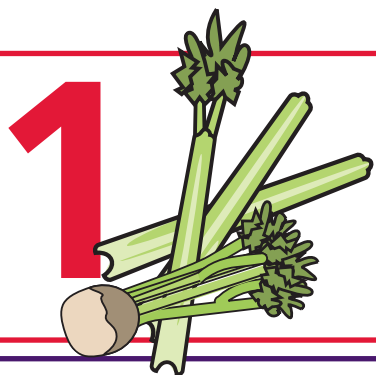
Yr 14 alergen

Ar eich labeli bwyd chi cyn bo hir



Mae'r ffordd y mae alergenau'n cael eu labelu ar fwydydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw yn newid oherwydd rheoliadau newydd. Mae'r Rheoliad Gwybodaeth am Fwyd, sy'n dod i rym ym mis Rhagfyr 2014, yn mynnu bod busnesau bwyd yn darparu gwybodaeth am y cynhwysion alergenauidd sy'n cael eu defnyddio mewn unrhyw fwyd maent yn eu gwerthu neu'u gweini.

Ceir 14 o brif alergenau y bydd angen eu datgan (naill ai ar label neu drwy wybodaeth sy'n cael ei darparu, megis ar fwydlenni) pan fyddant yn cael eu defnyddio fel cynhwysion mewn bwyd penodol. Dyma'r alergenau, a rhai enghreifftiau o'r bwydydd y gallai'r alergenau fod yn bresennol ynddynt:

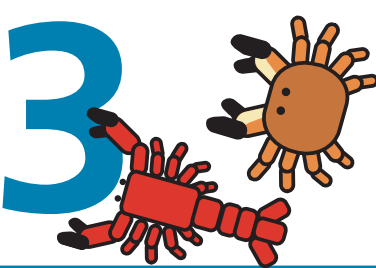


Seleri

Mae hyn yn cynnwys coesynnau, dail a hadau seleri, yn ogystal â'r gwreiddyn sy'n cael ei alw'n seleriac. Gall fod yn bresennol mewn halen seleri, saladau, peth cynhyrchion cig, cawl a chiwbiau stoc.

Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten

Yn aml, mae gwenith (megis gwenith yr Almaen a gwenith Khorasan/Kamut), rhyg, haidd a cheirch yn bresennol mewn bwydydd sy'n cynnwys blawd, megis rhai mathau o bowdwr codi, cyteu, briwsion bara, bara, cacennau, cwscws, cynhyrchion cig, pasta, toesenni, sawsiau, cawl, a bwydydd sydd wedi'u ffrïo a'u hysgeintio â blawd.

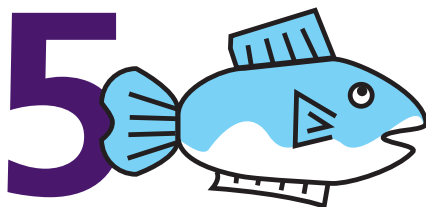
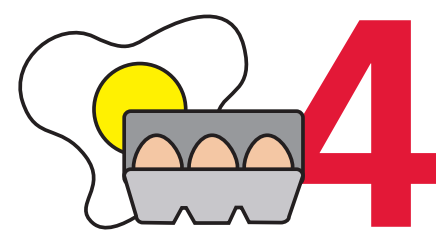


Cramenogion

Mae crancod, cimychiaid, corgimychiaid a sgampi yn gramenogion. Dylech fod yn ymwybodol o bast berdys, sy'n aml yn cael ei ddefnyddio mewn cyris Thai a chyris o dde-ddwyrain Asia, yn ogystal â saladau.

Wyau

Yn aml, maent yn bresennol mewn cacennau, rhai mathau o gynhyrchion cig, mayonnaise, mousses, pasta, quiche, sawsiau a thoesenni neu fwydydd sydd wedi'u brwsio neu'u sgleinio ag wy.

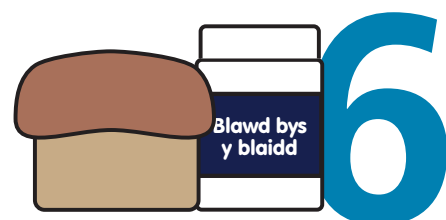


Pysgod

Bydd pysgod yn bresennol mewn rhai sawsiau pysgod, pizzas, mathau o relish, dresins salad, ciwbiau stoc ac mewn saws Caerwrangon.

Bys y blaidd

Mae bys y blaidd yn flodyn, ond mae hefyd yn bresennol mewn blawd! Mae modd defnyddio hadau a blawd bys y blaidd mewn rhai mathau o fara, toesenni a phasta hyd yn oed.

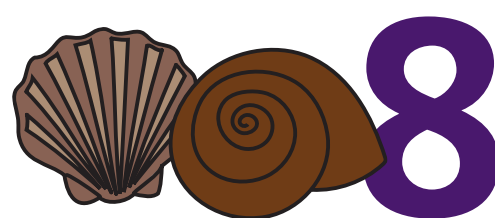


Llaeth

Mae llaeth yn gynhwysyn cyffredin mewn menyng, caws, hufen, llaeth powdwr ac iogwrt. Gall hefyd fod yn bresennol mewn bwydydd sydd wedi'u brwsio neu'u sgleinio â llaeth, ac mewn sawsiau powdwr a chawl powdwr.

Molysgiaid

Maent yn cynnwys cregyn gleision, malwod tir, sgwid a chregyn môr. Yn aml, gall fod yn bresennol hefyd mewn saws wystrys neu fel cynhwysyn mewn stiwiâu pysgod.



Mwstard

Mae mwstard ar ffurf hylif, powdwr mwstard a hadau mwstard yn y categori hwn. Gall y cynhwysyn hwn fod yn bresennol hefyd mewn bara, cyris, marinadau, cynhyrchion cig, dresin salad, sawsiau a chawl.

Cnau

Maent yn wahanol i bysgnau (sy'n godlys mewn gwirionedd ac yn tyfu o dan y ddaear). Mae'r cynhwysyn hwn yn cyfeirio at gnau sy'n tyfu ar goed, megis cnau cashew, cnau almon a chnau cyll. Gall cnau fod yn bresennol mewn bara, bisgedi, cracers, pwdinau, powdwr cnau (sy'n cael ei ddefnyddio'n aml mewn cyris Asiaidd), prydau wedi'u tro-ffrïo, hufen iâ, marsipân (past cnau almon), olewau cnau a sawsiau.

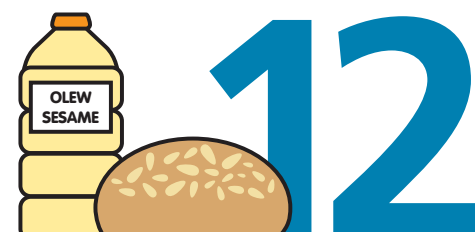


Pysgnau

Mae pysgnau'n godlys mewn gwirionedd ac yn tyfu o dan y ddaear. Dyna pham maent yn cael eu galw'n gnau daear. Cânt eu defnyddio'n aml fel cynhwysyn mewn bisgedi, cacennau, cyris, pwdinau a sawsiau (megis saws satay), yn ogystal â mewn olew cnau daear a blawd pysgnau.

Hadau sesame

Gall yr hadau hyn fod yn bresennol mewn bara (ar fyny ar gyfer byrgyrs, er enghraifft), ffyn bara, hwmws, olew sesame a tahini. Maent weithiau'n cael eu tostio a'u defnyddio mewn saladau.



Soia

Mae'n bresennol yn aml mewn ceuled ffa, ffa edamame, past miso, protein soia ansoddedig, blawd soia neu tofu. Mae soia'n un o'r prif gynhwysion mewn bwyd o'r dwyrain pell. Gall hefyd fod yn bresennol mewn pwdinau, hufen iâ, cynhyrchion cig, sawsiau a chynhyrchion llysiuol.

Sylffwr deuocsid

(sy'n cael ei adnabod fel sylffitau hefyd)

Mae'n gynhwysyn sy'n cael ei ddefnyddio'n aml mewn ffrwythau wedi'u sychu megis rhesins, bricyll wedi'u sychu a phrŵns. Gall hefyd fod yn bresennol mewn cynhyrchion cig, diodydd meddal a llysiâu, yn ogystal â mewn gwin a chwrw. Os oes gennych asma, mae'r perygl o ddatblygu adwaith i sylffwr deuocsid yn uwch.



I gael rhagor o wybodaeth, ewch i: food.gov.uk/allergy – cliciwch ar 'Cymraeg' neu nhs.uk/conditions/allergies

Tanysgrifio i gael rhybuddion alergedd www.food.gov.uk/email, neu dilynwch #AllergyAlert ar Twitter a Facebook

Hoffi ni ar Facebook facebook.com/AsiantaethSafonauBwyd

Ymuno â'r drafodaeth @FSACymru

Gwylw ein fideos www.food.gov.uk/youtube