

Bwyta'n iach ar gyfer pobl sydd â chlefyd cronig yr arennau (CKD)



Beth yw CKD?

Mae clefyd cronig yr arennau (CKD) yn glefyd hirdymor sy'n golygu nad yw'r arennau yn gweithio'n dda.

Fel arfer, ni fydd yn achosi symptomau nes bydd yn y camau diweddarach. Gan amlaf, canfyddir camau cynharach CKD trwy brofi'r wrin a'r gwaed.

Gall eich meddyg teulu ddweud wrthych chi pa mor ddatblygedig yw'r clefyd yr arennau sydd gennych chi.

Mae'r wybodaeth hon ar gyfer pobl sydd â CKD yng nghamau cynnar y clefyd. Os oes gennych CKD yng nghamau hwyr y clefyd, bydd angen i chi weld tîm sy'n arbenigo yn iechyd yr arennau (neffroleg) â Dietegydd sy'n Arbenigo yn yr Arennau. Mae rhagor o wybodaeth am CKD ar gael yma:

NHS Inform

<https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/kidneys-bladder-and-prostate/chronic-kidney-disease>

Sut all diet iach helpu fy arennau?

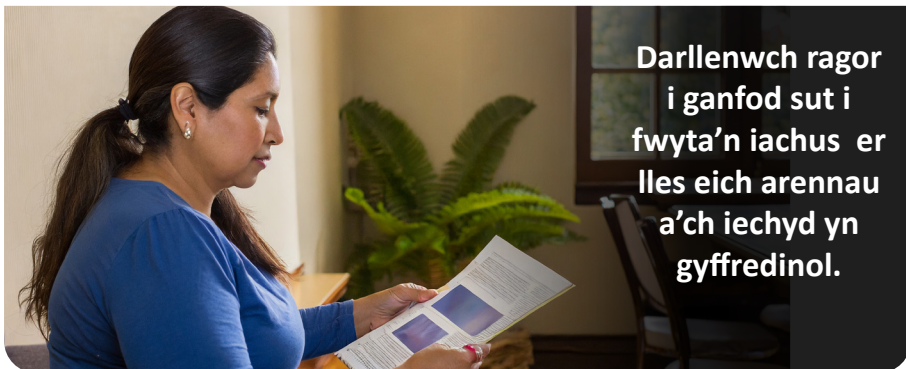
Nid oes unrhyw fwydydd y gallwch eu bwyta neu ddietau y gallwch eu dilyn i helpu i unioni neu wrthdroi eich CKD.

Un o'r pethau gorau y gallwch chi ei wneud i sicrhau eich bod chi a bod eich arennau mor iach ag y bo modd cyhyd â phosibl yw bwyta diet cytbwys iach.

Mae'r daflen hon yn disgrifio popeth am ddiet a all helpu i arafu datblygiad eich CKD. Efallai y bydd yn swnio fel cyngor arferol ynghylch bwyta'n iach, ond bydd rhai agweddau yn bwysicach os oes gennych CKD yn y camau cynnar.

Mae ein harenau yn cael gwared ar gynhyrchion gwastraff sy'n deillio o'r broses o dreulio bwyd. Os oes gennych CKD, ni all eich arennau wneud hynny'n dda. Bydd diet iach yn cynhyrchu llai o wastraff ac yn achosi llai o straen ar yr arennau. Mae bwyta'n iach a ffordd iach o fyw hefyd yn ddefnyddiol o ran rheoli diabetes, gordewdra a phwysedd gwaed uchel. Y dulliau o reoli'r cyflyrau hyn yn dda yw rhai o'r dulliau gorau o helpu i amddiffyn yr arennau.

Mae'r wybodaeth yn y daflen hon hefyd yn addas os oes gennych ddiabetes, os ydych yn ordew, neu os yw pwysedd eich gwaed yn uchel.



Darllenwch ragor i ganfod sut i fwyta'n iachus er lles eich arennau a'ch iechyd yn gyffredinol.

Beth yw diet iach?

Mae diet iach yn cynnwys cydbwysedd da o fwydydd a maetholion gwahanol i'ch helpu i gadw'n iach.

Nid bwyta llai yw hanfod bwyta'n iach. Hanfod hynny yw dewis amrywiaeth o wahanol fwydydd bob dydd, a chael y cyfansymiau ohonynt sy'n ofynnol i'ch cadw'n iach.

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn helpu i esbonio beth yn union yw diet iach. Mae rhagor i wybodaeth am y Canllaw Bwyta'n Dda ar gael yma:

Canllaw Bwyta'n Dda y GIG

<https://www.llyw.cymru/canllaw-bwytan-dda>

Eatwell Guide

Check the label on packaged foods

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturated fat	Sugar	Salt
1048kJ 250kcal	3.0g	1.3g	34g	0.9g
	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 693kJ / 167kcal

Choose foods lower
in fat, salt and sugars

Use the Eatwell Guide to help you get a balance of healthier and more sustainable food. It shows how much of what you eat overall should come from each food group.



Water, lower fat milk, sugar-free drinks including tea and coffee all count.
Limit fruit juice and/or smoothies to a total of 150ml a day.

Eat less often and
in small amounts

Per day 2000kcal 2500kcal = ALL FOOD + ALL DRINKS

Bwytwch fwy o'r rhain:



Mae ffrwythau a llysiau yn allweddol i allu bwyta'n iach. Maent yn cyflenwi fitaminau, mwynau a ffibr i sicrhau eich bod chi a'ch arennau yn iach.

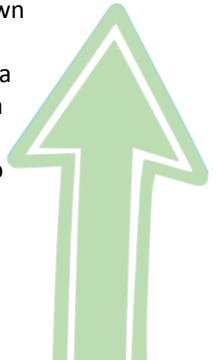
Ceisiwch fwyta 5 dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd, neu fwy os gallwch chi. Dewiswch amrywiaeth ohonynt i sicrhau y cewch amrywiaeth o fitaminau a mwynau. Gallwch gael y fitaminau a'r mwynau hyn o ffrwythau a llysiau ffres, rhewedig, sych neu o dun. Mae 1 dogn yn gyfystyr ag 1 llond llaw, fwy neu lai.



Mae bwydydd llawn startsh megis bara, tatws, pasta, reis a gronnynau eraill yn rhan o ddietau iach. Mae'r bwydydd hyn yn ffynonellau allweddol o egni ar gyfer y corff.



Os gallwch chi, dewiswch gynhyrchion grawn cyflawn megis bara gwenith cyflawn, reis brown, pasta gwenith cyflawn, ceirch a thatws â chwrwyn arnynt i sicrhau y cewch chi fwy o ffibr a fitaminau.



Mae ffa, corbys, gwygbys a chodlysiau eraill yn darparu protein. Maent hefyd yn cynnwys llawer o ffibr ac nid ydynt yn cynnwys llawer o frasterau llai iach.

Gall disodli rhai o'ch cig yn rheolaidd â'r bwydydd hyn helpu i arafu'r broses o golli gweithrediad yr arennau.



Bwytechwch rywffaint o'r rhain:

Gall bwydydd sy'n cynnwys protein sy'n deillio o anifeiliaid (e.e. pysgod, wyau, cig, llaeth, iogwrt a chaws) ddarparu amrywiaeth o fitaminau a mwynau.

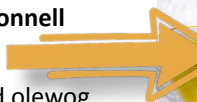
Gallant fod yn rhan o ddietau iach os bwyteir cyfansymiau cymedrol ohonynt.



Fodd bynnag, mae'n **well bwyta mwy o brotein sy'n deillio o blanhigion** megis corbys, ffa, codlysiau, ciblysiau, toffw neu gnau a llai o gig, yn enwedig cig coch.

Mae pysgod olewog megis eog, macrell neu sardinau yn ffynhonnell o Omega-3 (braster iach).

Dylech fwyta un dogn o bysgod olewog bob wythnos. Gallwch hefyd gael Omega-3 o olew had rëp, cnau Ffrengig, neu hadau (cywarch, chia neu hadau llin).



Mae cynnyrch llaeth yn darparu protein, calsiwm, fitaminau B ac iodid.

Gan amlaf, bydd yn well dewis fersiynau ohonynt sy'n cynnwys llai o fraster a siwgr (er enghraifft, iogwrt naturiol). Os ydych yn defnyddio cynhyrchion sy'n efelychu cynnyrch llaeth ond sy'n deillio o blanhigion, dewiswch rai sydd wedi'u cyfnerthu â phrotein. Mae'n well peidio â chymryd mwy na 300ml (½ pint) y dydd o gynhyrchion o blanhigion sy'n efelychu llaeth a chynhyrchion llaeth os yw ychwanegion ffosffad wedi'u rhestru yn y rhestr cynhwysion.



Bwytwch gyfansymiau bach o'r rhain:

Mae arnom ni angen cyfansymiau bychan o olewau a brasterau. Mae'n well dewis brasterau megis olew olewydd, olew cnau neu hadau, neu olew llysiau iach megis olew rêp.

Dylech ddewis llai o frasterau llai llesol megis olew cnau coco a phalmwydd, menyyn, lard ac ymenyn gloyw ('ghee').



Os gallwch chi, bydd yn well i chi fwyta cyn lleied ag y bo modd o fwydydd wedi'u prosesu.

Mae bwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw neu rai sy'n cynnwys braster, halen neu siwgr ychwanegol a/neu ychwanegion yn fwydydd wedi'u prosesu. Mae prydau parod yn fwydydd wedi'u prosesu. Mae hyn hefyd yn cynnwys cig neu bysgod wedi'u halltu, wedi'u cochi, wedi'u gorchuddio neu mewn briwsion bara neu gytew.



Bwytwch lai o'r rhain:

Mae'n iawn cynnwys bwydydd neu ddiodydd sy'n cynnwys lefelau uwch o'r brasterau llai iachus, halen a siwgr yn achlysurol, e.e. siocled, teisennau, nwyddau crwst, creision, sglodion a diodydd siwgradd. **Ceisiwch sicrhau bod y dognau yn fychan.**



Daliwch sylw: fe'ch cynghorir i beidio â bwyta serenffrwyth. Mae'n cynnwys tocsin a all gronni yn y corff a pheri niwed i bobl sydd â chlefyd yr arennau.

Lleihau halen

Mae cymryd llai o halen yn llesol i bawb sydd â CKD. Mae'r rhan fwyaf ohonom yn bwyta mwy o halen na'r hyn sy'n ofynnol. Ychwanegir halen at lawer o fwydydd cyn i ni eu prynu fel rhan o'r broses o gynhyrchu bwyd.

Bydd bwyta halen a bwydydd hallt yn cynyddu pwysedd eich gwaed. Trwy gyfyngu ar gyfanswm y bwydydd hallt y byddwch yn eu bwyta, gallwch helpu i reoli pwysedd eich gwaed a lleihau unrhyw niwed ychwanegol i'r arennau.

Gall halen hefyd wneud i chi deimlo'n sychedig ac mae'n gwaethygu problemau o ran dargadw hylifau yn y corff.

Argymhellir bwyta llai na 5g (un llond llwy de) o halen bob dydd. Mae'n debygol y cewch chi'r rhan fwyaf o'r halen hwn fel rhan naturiol o'r bwydydd y byddwch yn eu bwyta. Fe wnaiff eich blasbwyntiau addasu i lai o halen, ond gall hynny gymryd oddeutu 3 wythnos:

Awgrymiadau i fwyta llai o halen:

- Os gallwch chi, bwytwch lai o fwydydd wedi'u prosesu neu brydau parod a phrydau tecawê. Os byddwch yn bwyta'r rhain, darllenwch y labeli a dewiswch fersiynau sy'n cynnwys llai o halen.
- Dylech baratoi prydau cartref yn lle coginio rhai parod bob tro y gallwch chi.
- Ceisiwch beidio ag ychwanegu halen wrth goginio neu wrth y bwrdd bwyd. Mae hyn yn cynnwys pob math o halen, e.e. Lo-Salt neu fathau eraill o halen sy'n cynnwys llai o sodiwm, halen craig, halen môr, halen pinc o'r Himalaia, halen garlleg, halen cosher ac ati. Ceir llawer o botasiwm mewn cynhyrchion a ddefnyddir yn lle halen megis 'Lo-Salt' neu halwynau eraill sy'n cynnwys llai o sodiwm, ac nid yw pob un ohonynt yn addas i bobl sydd â chlefyd yr arennau.
- Defnyddiwch giwbiau isgell sy'n cynnwys llai o halen wrth goginio. Mae'r rhan fwyaf o archfarchnadoedd yn gwerthu'r rhain.
- Defnyddiwch amrywiaeth o berlysiau, sbeisys, garlleg, sinsir, winwns, finegr, sudd lemwn neu sudd leim i wella blas bwyd. Byddwch yn ofalus wrth ddefnyddio cymysgeddau sesnin oherwydd mae rhai o'r rhain yn cynnwys llawer o halen.



Deall labeli bwydydd

Gellir cael yr argraff fod darllen a deall labeli bwyd yn waith cymhleth a thrafferthus, ond bydd yn haws ar ôl ymarfer ychydig. Os byddwch yn siopa ar-lein, gallwch weld y wybodaeth hon ar wefannau archfarchnadoedd.

Cymryd llai o halen

Efallai bydd y geiriau 'reduced salt' i'w gweld ar labeli rhai bwydydd, ond gallent gynnwys cyfanswm gweddol uchel o halen serch hynny.

Cofiwch chwilio am y 'Symbol Goleuadau Traffig' ar flaen pecynnau bwyd. Bydd yn debyg i hyn:

Dewiswch fwydydd sydd â lliw **gwyrdd** neu **ambr** i ddynodi cyfanswm yr halen. Bwytwch lai o'r rhai sydd â lliw **coch**.

Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g LOW	1.3g LOW	34g HIGH	0.9g MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

NUTRITION INFORMATION

TYPICAL VALUES	PER 100g	PER PORTION AS PREPARED (150G)
Energy	747kJ/178kcal	1119kJ/267kcal
Fat	8.0g	12.0g
of which saturates	4.0g	6.1g
Carbohydrate	23.1g	34.6g
of which sugars	1.5g	2.3g
Fibre	0.5g	0.7g
Protein	3.2g	4.8g
Salt	0.44g	0.65g

Os nad oes symbol goleuadau traffig, darllenwch y wybodaeth am y maetholion ar gefn y deunydd pacio.

Efallai byddant yn cynnwys gwybodaeth am gyfanswm yr halen ym mhob 100g o'r cynnyrch, neu fesul dogn.

Per 100g	Low	Medium	High
Salt	0-0.3g	0.3-1.5g	More than 1.5g

Os yw'r label yn cynnwys manylion cyfanswm yr halen fesul 100g, cymharwch hynny â'r tabl uchod:

Os yw'r label yn cynnwys manylion cyfanswm yr halen fesul dogn yn unig, ystyriwch faint o'r bwyd hwnnw rydych yn bwriadu ei fwyta. Gall maint dogn y gwneuthurwr fod yn wahanol i'ch syniad chi o faint dogn. Darllenwch fanylion maint dogn ar y label a chymharwch hynny â'ch dogn chi. Gall dewis dogn mwy neu ddogn llai ddylanwadu'n sylweddol ar gyfanswm yr halen y byddwch yn ei fwyta.

Ffosffad

Gall osgoi ychwanegion ffosffad yn eich bwyd fod yn llesol os oes gennych CKD. Gall gormod o ffosffad yn deillio o ychwanegion niweidio eich arennau, eich calon a'ch esgyrn.

Ceir ychwanegion ffosffad mewn llawer o fwydydd wedi'u prosesu. Yn ffodus, fel arfer, gallwch ganfod cynhyrchion tebyg sydd heb yr ychwanegion hyn. Cofiwch ddarllen y rhestr cynhwysion ar y label. Yr hyn sy'n fwyaf hwylus i lawer o bobl yw chwilio am 'phosph' fel rhan o air yn unig.

Fodd bynnag, weithiau, bydd labeli yn dangos 'rhifau E' yn unig. Dyma restr o rif E y dylech fod yn ymwybodol ohonynt. Mae'n ddefnyddiol ym marn rhai pobl defnyddio rhestr o faint cerdyn credyd wrth siopa, neu gallwch gadw'r rhifau ar eich ffôn.

E338	Phosphoric acid
E339	Sodium phosphates
E340	Potassium phosphates
E341	Calcium phosphates
E343	Magnesium phosphates
E450	Diphosphates
E451	Triphosphates
E452	Polyphosphates

Yn aml iawn, bydd paratoi prydau cartref yn lle coginio rhai parod yn helpu i leihau cyfanswm yr ychwanegion y byddwch yn eu bwyta.



Sylwer: Gallwch fwynhau bwydydd sy'n cynnwys cyfanswm naturiol o ffosffad oni bydd y tîm sy'n gofalu am eich arennau yn dweud na allwch chi. Nid yw eich cyrff yn amsugno ffosffadau naturiol mor rhwydd ag ychwanegion ffosffad. Os oes arnoch angen arweiniad ynghylch eich diet, fe wnaiff Dietegydd sy'n Arbenigo yn yr Arennau eich cynorthwyo i ddewis y bwydydd priodol, yn cynnwys rhai heb ychwanegion.



Ystyriaethau eraill

Dietau Arbennig

Ni fydd yn ofynnol i lawer o bobl sydd â CKD gadw at ddietau arbennig. Fodd bynnag, efallai y cyngorir y sawl sydd â CKD mwy datblygedig i newid cyfanswm y potasiwm, ffosffad, protein neu hylifau y maent yn eu cael.

Bydd y cyngor a gewch chi ynghylch cyfyngu ar gyfanswm y maetholion hyn yn dibynnu ar ba mor ddatblygedig yw eich CKD, canlyniadau eich profion gwaed, eich meddyginiaethau, a sut rydych yn mwynhau bwyta. Os gofynnwyd i chi wneud newidiadau i'ch diet, gall Dietegydd sy'n arbenigo yn yr arennau eich helpu i greu diet iachus, cytbwys a dymunol gan ystyried eich cyflwr.

Ni ddylech gyfyngu ar eich diet oni bydd eich Meddyg neu'ch Dietegydd sy'n arbenigo yn yr Arennau wedi dweud y dylech wneud hynny.

Diffyg archwaeth

Os yw eich CKD wedi gwaethgu'n sylweddol a byddwch yn aml yn canfod nad oes awydd bwyd arnoch chi, byddai'n ddoeth sgwrsio â Dietegydd sy'n Arbenigo yn yr Arennau. Gall dietegydd gynnig cymorth ag anawsterau megis diffyg awydd i fwyta llawer, newidiadau o ran blas, teimlo'n gyfoglyd, chwydu, neu golli pwysau heb fwriadu gwneud hynny.

Ymarfer corff

Mae cadw'n heini'n allweddol er mwyn cadw'n iach. Bydd ymarfer corff eich helpu i reoli eich pwysau, pwysedd eich gwaed a diabetes yn ogystal â chryfhau eich esgyrn a'ch cyhyrau. Ceisiwch wneud 150 munud o weithgarwch aerobig cymedrol bob wythnos. Er enghraifft, gallech gerdded am 30 munud bum gwaith yr wythnos. Cychwynnwch gan bwyll a chynyddwch lefel eich gweithgarwch yn raddol ar sail lefel bresennol eich ffitrwydd.



Alcohol

Y cyngor cyffredinol yw ceisio peidio ag yfed mwy nag 14 uned o alcohol bob wythnos. Os ydych chi'n yfed, dylech yfed yn gyfartal dros dri diwrnod neu fwy a threulio sawl diwrnod heb yfed alcohol bob wythnos (cofiwch sicrhau bob amser ei bod hi'n ddiogel i chi yfed alcohol ag unrhyw rai o'ch meddyginiaethau).

Ysmygu

Os ydych chi'n ysmygu ar hyn o bryd, fe'ch cynghorir i roi'r gorau iddi.

Fitaminau a mwynau atodol

Os ydych chi'n bwyta'n iachus ac yn mwynhau diet amrywiol, nid oes angen i chi gymryd unrhyw fitaminau a mwynau atodol. Os ydych yn dymuno cymryd unrhyw atchwanegiadau neu unrhyw feddyginiaethau perlysiuol, trafodwch hynny â'ch Meddyg sy'n Arbenigo yn yr Arennau i ddechrau. Gall eich helpu i sicrhau eu bod yn ddiogel i'w cymryd.

Crynodeb

- **Mwynhewch ddiet iachus ac amrywiol sy'n cynnwys digonedd o lysiau, ffrwythau, bwydydd cyflawn a chodlysiau bob dydd.**
- **Cofiwch fwyta prydau rheolaidd, a cheisiwch beidio â methu prydau.**
- **Bwytwch lai o halen, llai o fwydydd sy'n cynnwys llawer o halen a bwydydd wedi'u prosesu.**
- **Darllenwch labeli bwyd i sicrhau eich bod yn cymryd llai o ychwanegion ffosffad.**
- **Mae rheoli pwysau gwaed a diabetes yn dda a chynnal pwysau iach yn llesol o ran arafu datblygiad eich CKD.**
- **Trafodwch unrhyw atchwanegiadau a brynir dros y cownter â'ch Meddyg sy'n Arbenigo yn yr Arennau cyn eu cymryd.**
- **Ni ddylech gadw at ddiet arbennig er lles eich arennau oni fydd eich Meddyg neu eich Dietegydd sy'n Arbenigo yn yr Arennau yn eich cyngori i wneud hynny.**

Bwyta'n iach ar gyfer pobl sydd â chlefyd cronig yr arennau (CKD)

Enw fy nietegydd yw:

Enw fy nietegydd:

