Colesterol

Mae'r daflen ffeithiau hon yn egluro beth yw colesterol a sut y gall bwyta'n well helpu i ostwng lefel eich colesterol os yw'n rhy uchel.

Beth yw colesterol?

Sylwedd brasterog sydd i'w gael yn eich gwaed yw colesterol. Caiff ei gynhyrchu'n naturiol yn eich afu/iau, ac mae hefyd i'w gael mewn rhai o'r bwydydd rydych chi'n eu bwyta. Fe'i defnyddir i greu hormonau penodol a fitamin D, yn ogystal ag asidau bustl, sy'n helpu i dreulio ac amsugno braster o'r bwyd rydych chi'n ei fwyta.

- Mae eich gwaed yn cludo colesterol o amgylch eich corff. Mae dau brif fath:
- Mae lipoproteinau dwysedd uchel (colesterol HDL) yn cludo colesterol nad oes ei angen arnoch yn ôl i'ch afu/iau, lle caiff ei dorri i lawr a'i waredu o'ch corff. Yn aml, gelwir hwn yn golesterol 'da', gan ei fod yn tynnu colesterol o'ch gwaed. Caiff colesterol ei fesur mewn milimolau fesul litr, neu mmol/l yn fyr. Dylai lefel y colesterol HDL fod yn uwch nag 1mmol/l i ddynion, ac yn uwch nag 1.2mmol/l i fenywod.
- Mae lipoproteinau nad ydynt o ddwysedd uchel (colesterol nad yw'n HDL) yn cludo colesterol o'ch afu/iau i'r celloedd o amgylch eich corff. Yn aml, gelwir hwn yn golesterol 'drwg', oherwydd pan fydd gormod ohono gall gronni y tu fewn i waliau eich pibellau gwaed (rhydwelïau). Gall hyn achosi i'r pibellau gulhau neu gael eu rhwystro, gan gynyddu'r risg y byddwch yn cael trawiad ar y galon neu strôc. Dylai lefel y colesterol nad yw'n HDL fod yn llai na 4mmol/l.

Cyfanswm colesterol yw cyfanswm y colesterol sydd yn eich gwaed. I bobl iach, dylai fod yn llai na 5mmol/l.

Mae'r lefelau a argymhellir ar gyfer cyfanswm colesterol a cholesterol nad yw'n HDL yn is na'r rhai ar gyfer pobl syddâ chlefyd coronaidd y galon.

Beth sy'n achosi lefelau uchel o golesterol?

- Mae lefelau uchel o golesterol yn cael eu hachosi'n bennaf gan y canlynol:
- Bwyta gormod o fwydydd sy'n uchel mewn braster dirlawn (math o fraster sy'n rhoi egni i'ch corff, ac sydd i'w gael yn bennaf mewn cynhyrchion anifeiliaid)
- Diffyg gweithgaredd corfforol
- Ysmygu
- Bod â gormod o fraster yn y corff, yn enwedig o amgylch canol y corff

Gall hefyd redeg mewn teuluoedd. Gall newid eich deiet, bod yn fwy egnïol a rhoi'r gorau i ysmygu helpu i ddychwelyd lefel eich colesterol i lefel iach.

Gostwng lefel eich colesterol gyda deiet

Gall ychydig o newidiadau bach i'ch deiet wneud gwahaniaeth mawr i lefel eich colesterol.

1. Dewiswch frasterau iachach

I helpu i ostwng lefel eich colesterol, nid oes angen i chi osgoi brasterau yn gyfan gwbl. Dylech leihau bwydydd sy'n uchel mewn braster dirlawn a'u disodli â bwydydd sy'n uchel mewn braster annirlawn fel olew llysiau (olew olewydd, had rêp ac olew blodau'r haul), cnau, hadau, afocado a physgod olewog (gweler Tabl 1). Gall lleihau eich cymeriant braster cyffredinol leihau eich cymeriant calorïau a bod o fudd os ydych yn rheoli eich pwysau.

Tabl 1: Prif ffynonellau brasterau mewn bwyd

• Braster dirlawn: cig brasterog a chynhyrchion cig fel pasteiod, selsig a pheis; bisgedi, cacennau a nwyddau crwst; menyn, hufen, ymenyn gloyw (ghee) a lard; olew cnau coco ac olew palmwydd; cynhyrchion llaeth braster llawn • Braster annirlawn: o Braster amlannirlawn – pysgod olewog; olew blodau'r haul, soia, corn neu safflwr a thaeniadau wedi'u gwneud ohonynt; hadau llin, hadau pwmpen a hadau sesame a chnau Ffrengig o Braster mono-annirlawn – olew olewydd ac olew had rêp; afocado; cnau fel almonau, cnau cashiw a chnau cyll

Rhowch gynnig ar y newidiadau doeth hyn i'ch helpu i leihau faint o fraster dirlawn rydych chi'n ei fwyta (Tabl 2):

Bwyta llai o	Cyfnewidiadau doeth
Sawsiau hufennog neu gawslyd	Sawsiau â sail tomatos neu lysiau
Cynhyrchion cig brasterog fel selsig, byrgers, pate, salami, peis a phasteiod cig	Toriadau cig heb lawer o fraster a briwgig heb lawer o fraster Cyw iâr a thwrci heb y croen Pysgod, yn enwedig pysgod olewog fel macrell, sardinau, eog a brithyll (2 ddogn yr wythnos) Dewisiadau llysieuol neu â sail planhigion, fel ffa, corbys, ffacbys a soia
Creision a siocled	Ffrwythau ffres neu sych, neu lond llaw o gnau heb eu halltu a hadau
Llaeth braster llawn, caws, hufen ac iogwrt	Cynhyrchion llaeth sy'n cynnwys llai o fraster, fel llaeth 1%, caws cheddar â llai o fraster, ac iogwrt braster isel
Lard, diferion braster, ymenyn gloyw, menyn ac olew cnau coco	Olewau llysiau, fel olew olewydd, blodau'r haul, soia neu had rêp, a thaeniadau wedi'u gwneud ohonynt

2. Edrychwch ar labeli bwyd

Cymharwch labeli a dewiswch fwydydd sy'n dangos gwyrdd neu oren ar gyfer 'brasterau dirlawn'. Mae bwydydd yn uchel (coch) mewn braster dirlawn os ydynt yn cynnwys mwy na 5g o frasterau dirlawn fesul 100g. Mae bwydydd sy'n cynnwys 1.5g neu lai fesul 100g yn isel (gwyrdd) mewn braster dirlawn. Gall rhai bwydydd iach sy'n uchel mewn braster, fel pysgod olewog, cnau ac olewau, fod wedi'u marcio'n goch ar gyfer braster dirlawn. Mae hyn yn iawn, gan eu bod yn cynnwys mwy o'r brasterau annirlawn iach.

3. Bwytewch fwy o fwydydd sy'n uchel mewn ffeibr

- Mae bwyta digon o ffeibr yn helpu i leihau eich risg o glefyd y galon, a gall rhai bwydydd sy'n uchel mewn ffeibr helpu i ostwng lefel eich colesterol. I sicrhau eich bod yn cael digon o ffeibr:
- Ceisiwch fwyta o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiau y dydd
- Newidiwch i fathau grawn cyflawn o fara, grawnfwydydd, pasta a reis
- Dewiswch fwydydd eraill sy'n uchel mewn ffeibr, fel codlysiau (corbys, ffa, ffacbys), ceirch, cnau heb eu halltu a hadau

Beth am gynhyrchion sy'n cynnwys stanolau neu sterolau planhigion?

Os oes gennych lefelau uchel o golesterol, dangoswyd bod defnyddio bwydydd sydd â stanolau a sterolau (sylweddau naturiol a geir mewn planhigion, sy'n atal rhywfaint o golesterol rhag mynd i mewn i'ch gwaed) wedi'u hychwanegu yn helpu i ostwng lefelau colesterol.

Fodd bynnag, nid oes digon o dystiolaeth hirdymor i ddangos eu bod yn lleihau'r risg o drawiadau ar y galon neu strôc. Felly, nid yw canllawiau'r DU yn argymell y rhain ar gyfer atal clefyd cardiofasgwlaidd, deiet iach a chytbwys yw'r cyngor gorau. Felly, os nad oes gennych lefelau uchel o golesterol, ni argymhellir y cynhyrchion hyn i chi.

Os byddwch yn penderfynu defnyddio'r cynhyrchion hyn, mae angen i chi fwyta 1.5 – 3g o stanolau neu sterolau planhigion, ynghyd â deiet iach, er mwyn gweld gostyngiad yn lefel eich colesterol. Gallwch gael y swm hwn o fwydydd cyfnerthedig, fel diodydd bach, taeniadau, llaeth ac iogyrtau o gynhyrchion brand neu gynhyrchion label archfarchnadoedd. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn i sicrhau eich bod yn cael y swm cywir. Fodd bynnag, nid ydynt yn cymryd lle deiet iach, ac nid ydynt yn cymryd lle meddyginiaethau sy'n gostwng lefel colesterol.

Colesterol mewn bwyd – peidiwch â drysu!

Mae rhai bwydydd yn cynnwys colesterol deietegol yn naturiol, ond nid ydynt yn cael effaith fawr ar lefel colesterol yn eich gwaed. Mae'r rhain yn cynnwys bwydydd fel wyau, rhai pysgod cregyn fel corgimychiaid a chrancod, ac organau anifeiliaid fel afu/iau, pate iau, ac arennau. Gan eu bod yn isel mewn braster dirlawn, mae'n iawn eu bwyta fel rhan o ddeiet iach. Dim ond os yw eich meddyg neu ddeietegydd wedi eich cynghori i wneud hynny y dylech leihau faint o'r bwydydd hyn rydych yn eu bwyta. I ostwng lefel colesterol mae'n bwysicach lleihau faint o fraster dirlawn rydych yn ei fwyta.

Awgrymiadau da

- Sylwedd brasterog sydd i'w gael yn eich gwaed yw colesterol. Mae dau brif fath: colesterol HDL (colesterol 'da') a cholesterol nad yw'n HDL (colesterol 'drwg')
- Gall gormod o golesterol nad yw'n HDL achosi i'ch rhydwelïau gael eu rhwystro. Mae hyn yn cynyddu'r risg y byddwch yn cael trawiad ar y galon neu strôc
- Gall deiet iach a chytbwys, bod yn gorfforol egnïol, rhoi'r gorau i ysmygu, a chynnal pwysau iach, i gyd helpu i ostwng lefel eich colesterol
- Newidiwch fwydydd sy'n cynnwys brasterau dirlawn am fwydydd sy'n cynnwys brasterau amlannirlawn a mono-annirlawn. Gallwch wneud hyn trwy ddewis brasterau iach fel olew olewydd neu olew hadau rêp, cnau, hadau, pysgod ac afocado
- Cynyddwch eich cymeriant o ffeibr trwy ddewis llysiau, ffrwythau, grawn cyflawn, codlysiau, cnau a hadau bob dydd

Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon yn wasanaeth cyhoeddus gan Gymdeithas Ddeieteg Prydain (BDA) a fwriadwyd at ddibenion gwybodaeth yn unig. Nid yw'n cymryd lle diagnosis meddygol priodol na chyngor deietegol a roddir gan ddeietegydd.

Os oes angen i chi weld deietegydd, ewch i weld eich meddyg teulu i gael atgyfeiriad neu ewch i bda.uk.com/find-a-deietitian i ddod o hyd i ddeietegydd preifat. Gallwch wirio a yw eich deietegydd wedi'i gofrestru yn hcpc-uk.org.

Cynhyrchwyd yr adnodd hwn mewn partneriaeth â'r Deietegydd Cofrestredig Dell Standford. Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon a rhagor ar gael i'w lawrlwytho am ddim yn bda.uk.com/foodfacts

Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon ar gael yn bda.uk.com/foodfacts

© BDA Gorffennaf 2026. Dyddiad adolygu: Gorffennaf 2029.