Calsiwm

Mae calsiwm yn faetholyn pwysig i bobl o bob oed, ac nid dim ond ar gyfer esgyrn a dannedd cryf! Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon yn rhestru faint o galsiwm sydd ei angen ar wahanol bobl a pha fwydydd a diodydd sy'n ffynonellau da ohono.

Beth yw calsiwm a pham fod angen calsiwm arnaf?

Mae calsiwm yn fwyn hollbwysig sydd ei angen er mwyn cynnal esgyrn cryf. Mae ei angen hefyd ar gyfer gweithrediad iach y cyhyrau a'r nerfau. Faint o galsiwm sydd ei angen arnaf?

Tabl 1 - Symiau canllaw dyddiol

Grwp	Oed (blynyddoedd)	Calsiwm (mg) y dydd
Babanod	Dan 1	525
Plant	1-3 4-6 7-10	350 450 550
Pobl Ifanc	11-18	800 (merched) 1000 (bechgyn)
Oedolion	19- 55	700
Mamau sy'n bwydo ar y fron		1250
Menywod ar ol menopos a dynion dros 55 oed		1200
Pobl sy'n byw gyda chlefyd seliag*	19+	1000-1500
Pobl sy'n byw gydag osteoporosis	19+	700 (hyd at 1000mg i rai ar driniaethau cyffuriau osteoporosis)
Clefyd llid y coluddyn (tra'n cymryd corticosteroidau)*	19+	800-1000

* Trafodwch yr angen am atchwanegiad calsiwm gyda'ch meddyg neu ddeietegydd.

Rydych chi mewn mwy o berygl o ddiffyg calsiwm os ydych chi:

- ar ddeiet dim llaeth buwch neu heb lactos
- yn byw gyda chlefyd seliag
- yn byw gyda osteoporosis
- yn bwydo ar y fron
- ar ôl y menopos

A allaf gael digon o galsiwm o blanhigion?

Gallwch! Mae llawer o fwydydd a diodydd o blanhigion sy'n cynnwys calsiwm wedi'u rhestru yn y tabl uchod.

Yn Y Deyrnas Unedig mae llawer o ddewisiadau amgen o blanhigion wedi'u cyfnerthu â chalsiwm (mae calsiwm ychwanegol wedi'i ychwanegu atynt) yn lle cynnyrch llaeth. Mae'n bwysig gwirio bod y cynhyrchion rydych chi'n eu prynu yn cynnwys calsiwm ychwanegol gan nad yw llawer o gynhyrchion organig, er enghraifft, wedi'u cyfnerthu. Heb galsiwm wedi'i ychwanegu nid oes gan y bwydydd a'r diodydd hyn sy'n ddewisiadau amgen i gynnyrch llaeth swm amlwg o galsiwm ynddynt.

Mae hefyd yn werth nodi bod y rhan fwyaf o blanhigion sy'n ddewisiadau amgen yn lle cynnyrch llaeth, megis diodydd reis, ceirch neu gnau, hefyd yn cynnwys llai o brotein a chaloriau na llaeth buwch, gafr neu ddafad.

Bwydydd sy'n lleihau argaeledd calsiwm

Mae sbigoglys, ffrwythau sych, ffa, hadau a chnau yn cynnwys calsiwm ond maent hefyd yn cynnwys ocsalatau a/neu ffytadau, sy'n lleihau faint o galsiwm y gall eich corff ei amsugno ohonynt. Ni ddylech ddibynnu arnynt fel eich prif ffynonellau calsiwm.

Syniadau ar gyfer prydau bwyd a byrbrydau

- Dechreuwch y diwrnod gyda grawnfwyd (mae llawer wedi'u cyfnerthu â chalsiwm) gyda llaeth (neu ddewis amgen o blanhigion wedi'i gyfnerthu â chalsiwm).
- Defnyddiwch sardinau neu benwaig tun (gyda'r esgyrn) yn lle tiwna mewn brechdan neu ar dost.
- Bwytewch bryd tro-ffrio yn cynnwys toffw wedi'i dewychu â chalsiwm, ffyn brocoli a chnau wedi'u malu.
- Os na wnaiff eich plentyn yfed llaeth, cynhwyswch laeth a dewisiadau amgen i laeth mewn prydau bwyd a byrbrydau.
- Ychwanegwch iogwrt (neu ddewis amgen o blanhigion wedi'i gyfnerthu â chalsiwm) at ffrwythau fel pwdin neu defnyddiwch laeth neu amnewidyn llaeth (wedi'i gyfnerthu â chalsiwm) i wneud cwstard a phwdinau llaeth.
- Cynhwyswch fwydydd sydd â chynnyrch llaeth ynddynt neu ddewis amgen o blanhigion e.e. lasagne, caws ar dost, crempogau, bara naan, sgons.
- Rhowch gynnig ar wydraid o laeth braster isel neu ddewis amgen o blanhigion fel byrbryd neu er mwyn helpu i ail-hydradu ar ôl gwneud ymarfer corff.

Cyngor ffordd iach o fyw ar gyfer esgyrn iach

- Byddwch yn egnïol - gweithgareddau sy'n cynnal pwysau megis cerdded, aerobeg, beicio, rhedeg a thenis yw'r gorau. Anelwch at o leiaf 30 munud o weithgarwch, bum gwaith yr wythnos
- Mae ysmygu yn gysylltiedig â risg uwch o osteoporosis, dwysedd esgyrn isel a mwy o risg o dorri clun. Mae rhoi'r gorau i ysmygu yn atal rhagor o golled esgyrn

O ble ydw i'n cael calsiwm?

Calsiwm mewn cynhyrchion llaeth	Swm	Calsiwm (mg)
Llaeth buwch, gan gynnwys llaeth heb lactos	200ml	240
Llaeth dafad	200ml	340
Llaeth gafr	200ml	200-240
Caws: Cheddar/Edam/Halwmi Caws bwthyn	Maint blwch matsys: 30g 100g	 240 120
Triongl caws	1 triongl (15-17.5g)	120
Iogwrt (plaen)	150g	240
Fromage frais	1 pot (50g)	60
Potiau pwdin reis neu gwstard	1 pot (55g)	60
Diod llaeth brag	Dogn 25g mewn 200ml o laeth hanner sgim	800
Pwdin reis	½ tun mawr (200g)	180
Cwstard - tun	1 dogn (120ml)	120
Siocled llaeth	30g	170

Fitamin D a chalsiwm

Mae fitamin D yn helpu eich corff i amsugno a defnyddio calsiwm o'r bwydydd rydych chi'n eu bwyta. Mae'n bwysig cael digon o fitamin D i gynorthwyo hyn. Am ragor o wybodaeth ynghylch sut i ddiwallu eich anghenion gweler ein Taflen Ffeithiau Bwyd Fitamin D.

Atchwanegiadau calsiwm

Dylech geisio cael digon o galsiwm o'r bwyd rydych yn ei fwyta. Os na allwch ddiwallu eich anghenion dyddiol gyda bwyd yn unig, gallwch gymryd atchwanegiadau i ychwanegu at eich cymeriant. Os ydych yn cymryd meddyginiaeth, cynhyrchion atchwanegiadau eraill, neu os ydych chi'n meddwl bod angen mwy na 500mg o galsiwm ychwanegol arnoch, mae'n ddoeth trafod hyn gyda fferyllydd, meddyg neu ddeietegydd cofrestredig, gan nad yw rhai atchwanegiadau yn hawdd iawn i'w hamsugno.

Adroddwyd bod atchwanegiadau calsiwm yn gysylltiedig â risg uwch o broblemau gyda'r galon. Mae hyn wedi'i adolygu gan yr Adran Iechyd, ac nid oedd yr Adran yn teimlo bod angen newid cyngor ynghylch rhagnodi atchwanegiadau calsiwm, gan y gallai fod gwallau yn y dulliau astudio ac nid oedd yn glir sut y gallai atchwanegiadau calsiwm effeithio ar y galon. Os ydych chi'n poeni am gymryd atchwanegiadau calsiwm, siaradwch â'ch meddyg neu ddeietegydd cofrestredig.

Awgrymiadau da

- Mae cael digon o galsiwm yn bwysig ar gyfer iechyd gan gynnwys cynnal swyddogaeth arferol yr esgyrn, y dannedd, y cyhyrau a'r nerfau
- Mae angen fitamin D arnoch i amsugno'r calsiwm yn eich deiet
- Mae gan gynhyrchion llaeth braster isel yr un faint o galsiwm â'r fersiynau braster llawn
- Nid yw pob dewis amgen o blanhigion yn lle cynnyrch llaeth wedi'u cyfnerthu â chalsiwm. Mewn gwirionedd, nid yw cynhyrchion organig wedi'u cyfnerthu ac nid ydynt yn cynnwys llawer o galsiwm
- Gall y rhan fwyaf o bobl gael digon o galsiwm o ddeiet amrywiol a maethlon, efallai y bydd angen atchwanegiadau ar rai pobl a dylech siarad â deietegydd cofrestredig neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol am hyn

Ffynonellau calsiwm nad ydynt yn gynnyrch llaeth Cynhyrchion wedi'u cyfnerthu â chalsiwm	Swm	Calsiwm (mg)
Dewisiadau amgen i laeth sy'n blanhigion ac wedi'u cyfnerthu â chalsiwm, e.e. diodydd soia, ceirch, cnau coco, pys, reis*	100ml	120-190
Ceuled ffa soi/toffw (dim ond os yw wedi'i dewychu â chalsiwm clorid (E509) neu galsiwm sylffad (E516), nid nigari)	100g (pwysau heb ei goginio)	300
Iogwrt soia, cnau coco neu geirch a phwdin neu gwstard soia wedi'i gyfnerthu â chalsiwm	100g	120-210
Caws cnau coco wedi'i gyfnerthu â chalsiwm	1 dogn (30g)	45-220
Grawnfwydydd babanod wedi'u cyfnerthu â chalsiwm	1 dogn (20g)	120
Grawnfwydydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm	Dogn 30g	135-175
Grawnfwyd ceirch poeth parod wedi'i gyfnerthu â chalsiwm	1 llwy fwrdd o rawnfwyd sych (15g)	200
Bara wedi'i gyfnerthu â chalsiwm	1 dafell (37-50g)	85-180
Sardinau (gydag esgyrn) (mewn saws tomato, olew olewydd, dŵr heli)	½ tun (60g)	240
Penwaig (gydag esgyrn)	1 dogn (60g)	150
Eog tun (gydag esgyrn)	1/2 tun (106g)	60
Silod mân	1 dogn bach (50g)	430
Sgampi mewn briwsion bara	6 darn (90g)	90
Bara gwyn	2 dafell fawr (100g)	155
Bara gwenith cyflawn	2 dafell fawr (100g)	105
Bara pitta/chapati	1 dogn (65g)	90
Oren	1 canolig (120g)	30
Brocoli, wedi'i ferwi	2 ffon (85g)	40
Cêl	100g wedi'i ferwi	150
Dail gwyrdd y gwanwyn	1 dogn (75g)	55

** Ni ddylai plant dan bedair a hanner oed gael diodydd reis yn lle llaeth buwch, llaeth y fron neu læth fformiwla babanod.*

This Food Fact Sheet is a public service of The British Dietetic Association (BDA) intended for information only. It is not a substitute for proper medical diagnosis or dietary advice given by a dietitian.

If you need to see a dietitian, visit your GP for a referral or bda.uk.com/find-a-dietitian for a private dietitian. You can check your dietitian is registered at hcpc-uk.org.

This Food Fact Sheet and others are available to download free of charge at bda.uk.com/foodfacts

The information sources used to develop this fact sheet are available at bda.uk.com/foodfacts

© BDA January 2026. Review date January 2029.