

Deiet ac osteoarthritis

Mae arthritis yn gyflwr sy'n achosi poen yn y cymalau. Dyma Daflen Ffeithiau Bwyd sy'n trafod rôl deiet yn rheoli symptomau'r math mwyaf cyffredin o arthritis, osteoarthritis (OA).

Beth yw osteoarthritis?

Gan amlaf, mae OA yn effeithio ar y cymalau mawr fel y pengliniau a'r cluniau ond mae'n digwydd yn aml yn y dwylo, bôn bawd y droed a'r asgwrn cefn hefyd. Mae'n gyflwr sy'n effeithio ar y cymal cyfan, pan fydd y cartilag yn dirywio a gwneud i'r cymal fynd yn llidus, gan achosi poen ac anghysur ac amharu ar ansawdd bywyd. Yn y Deyrnas Unedig, mae mwy o gynnydd mewn osteoarthritis nag unrhyw beth arall sy'n achosi anabled. Gall OA redeg mewn teuluoedd neu gall ddatblygu o ganlyniad i anaf. Ar bobl hyn y mae'n effeithio yn bennaf ac mae gordewdra yn un o'r prif ffactorau risg.

Ar hyn o bryd, nid oes ffordd o wella OA, ac felly yr unig driniaeth sydd ar gael gan amlaf yw triniaeth i reoli'r boen a'r symptomau. Er nad oes tystiolaeth bod deietau eithrio yn effeithiol gydag OA, gall nifer o strategaethau deietegol eich helpu i leddfu'r symptomau, fel yr esbonnir isod.

Cadw pwysau iach

Y berthynas bwysicaf rhwng deiet ac OA yw pwysau. Yn ogystal â rhoi straen ar y cymalau, gall gormod o fraster yn y corff achosi llid sy'n gwaethygu'r symptomau. Mae tystiolaeth gref y gall colli pwysau leihau'r boen a gwneud i'r corff weithio'n well a symud yn haws. Os ydych dros eich pwysau neu'n ordew, bydd colli 10% o bwysau'ch corff yn lles mawr i chi, nid yn unig i leddfu'r symptomau ond er lles eich iechyd cyffredinol hefyd. Gallwch wneud hyn trwy fwyta deiet iachus gyda digonedd o ffrwythau a llysiau. Mae cynnwys ymarfer corff yn helpu i gynnal eich cyhyrau a cholli pwysau hefyd. Cysylltwyd OA â diabetes math 2 a clefyd cardiofasgwlaidd; gall colli pwysau'ch helpu i atal neu reoli'r cyflyrau hyn hefyd.

Pa fath o frasterau ddylwn i eu bwyta?

Mae i asidau brasterog amlannirlawn omega-3 cadwyn hir a geir mewn pysgod olewog nodweddiadol gwrthlidiol a all fod o gymorth i bobl sydd ag OA. Ceisiwch fwyta o leiaf un dogn o bysgod olewog yr wythnos, dau os oes modd, e.e. sardîns, mecryll. Os na allwch wneud hyn, ystyriwch roi cynnig ar gapsiwla olewog pysgod; dylai 1-2 gapsiwl roi 450 mg EPA+DHA y dydd. Er nad yw hyn, â bod yn fanwl, yn ddigon i gael effaith wrthlidiol, dyma'r ddos a lwyddodd i wella'r boen a'r symudiad mewn prawf ar gleifion ag OA yn y penglin a'r ddos a argymhellir ar gyfer lleihau nifer y bobl sy'n marw o ataliad y galon. Gall brasterau amlannirlawn Omega-6 (sydd i'w cael mewn olew blodau haul, safflwr, corn a hadau



grawnwin) achosi llid, felly gallant waethygu'r symptomau, fel y gwna brasterau dirlawn. Yn eu lle, defnyddiwch olew a sbrediau sy'n cynnwys llawer o frasterau mono-annirlawn fel olew hadau rêp ac olew olewydd.

Gostwng colesterol

Mae cleifion sydd ag OA yn fwy tebygol o fod â lefel uchel o golesterol yn y gwaed na rhai sydd heb OA. Mae awgrym y gall gostwng lefel y colesterol yn y gwaed arwain at welliant mewn OA. Beth bynnag, os yw lefel y colesterol yn y gwaed yn uchel, mae'n bwysig newid y deiet i'w ostwng – bydd o gymorth i'ch iechyd cardiofasgwlaidd hefyd. Ymhlith y camau dietegol y dylech eu cymryd mae:

- 2g/dydd o stanolau/sterolau planhigion - mae'r rhain i'w cael mewn sbrediau, iogwrtau a diodydd wedi'u cyfnerthu;
- bwyta llai o fwydydd â llawer o fraster dirlawn;
- bwyta mwy o geirch a ffibrau hydawdd;
- bwyta cnau (30g/dydd);
- bwyta protein soi (25g/dydd) e.e. toffw, llaeth soi, ffa soi / ffa edamame.

Cewch ragor o wybodaeth am newidiadau i'r deiet i helpu i ostwng y colesterol yn y gwaed ar Daflen Ffeithiau Bwyd y BDA ar Golesterol.

Gwrthocsidyddion

Mae gwrthocsidyddion, sydd i'w cael mewn rhai mathau o gynhyrchion anifeiliaid a phlanhigion, yn gwarchod y corff rhag ocsidiad. Gall 'straen ocsidiol' gyfrannu at ddatblygiad a chynnydd OA. Ymhlith y gwrthocsidyddion a all fod yn berthnasol mae fitaminau A, C ac E. Er mai gwan yw'r dystiolaeth am effaith y fitaminau hyn ar OA, byddai'n ddoeth sicrhau eich bod yn cael digon ohonynt bob dydd fel rhan o ddeiet iachus a chytbwys (mae Tabl 1 yn nodi ffynonellau da). Mae bob amser yn well cael y maethynnau hyn o fwyd yn hytrach nag o atchwanegion gan eu bod yn dod gyda maethynnau eraill. .

Pwysigrwydd fitamin D

Mae Fitamin D yn hanfodol at iechyd yr esgyrn a'r cartilag. Rhwng misoedd Ebrill a Hydref ym Mhrydain, o olau'r haul y daw'r rhan fwyaf o'n fitamin D ond gellir ei gael o fwydydd hefyd (Tabl 1).

Mae astudiaethau wedi dangos y gall gael effaith dda ar gryfder cyhyrau a chydbwysedd. Fodd bynnag, dim ond ychydig ohono a gaiff y rhan fwyaf o bobl o'u deiet. Bydd cymryd atchwanegyn dyddiol o fitamin D (e.e. 10-25 µg/dydd), yn enwedig yn y gaeaf, yn helpu i sicrhau'ch bod yn cael digon trwy gydol y flwyddyn. Gall cadw ar bwysau iachus helpu'r corff i gael fitamin D hefyd gan fod braster yn ei gipio.

Ddylwn i gael mwy o fitamin K?

Gall fitamin K ddylanwadu ar OA gan ei fod yn helpu i wneud esgyrn a chartilag. Er mai ychydig o dystiolaeth sydd bod fitamin K o les i OA, mae awgrym y gall cynyddu fitamin K wneud lles i rai sy'n brin ohono, felly mae'n bwysig ei gael fel rhan o ddeiet iachus a chytbwys. Mae rhai brasterau ac olewau (e.e. olew olewydd, margarîn) yn cynnwys ychydig o fitamin K ac mae'n bosib eu bod yn helpu i'w amsugno o fwydydd hefyd.

Osgoi Bwydydd

Mae nifer o lyfrau deiet poblogaidd am arthrits yn argymhell osgoi bwydydd fel cynnyrch llaeth neu lysiau codwarth [nightshade] (tomatos, puprynnau melys ac wylisiau [aubergines].) Er bod peth tystiolaeth y gall osgoi rhai bwydydd helpu cleifion sydd ag arthrits rhiwmatoid, nid oes tystiolaeth bod hynny o les i gleifion OA.

Atchwanegion deietegol

Nid oes tystiolaeth dda o dreialon i ddangos bod glwcosamin, condroitin, egroes [rose hip] na tyrmerig yn helpu symptomau OA; mae astudiaethau sy'n honni bod rhywbeth yn gwneud

Argymhellion allweddol am faeth a ffordd o fyw i bobl ag OA

- Ceisiwch gadw'ch BMI yn iachus, h.y. rhwng 18.5 a 25 kg/m².
- Os ydych dros eich pwysau neu'n ordew, cymerwch gamau i gollu 10% o bwysau'r corff.
- Mae ymarfer corff rheolaidd yn debygol o helpu'r symptomau trwy gadw nerth y cyhyrau.
- Cymerwch ddogon neu ddau o bysgod olewog bob wythnos. Os na allwch wneud hynny, ystyriwch roi cynnig ar atchwanegyn olew pysgod (≥ 1.5g olew pysgod y dydd).
- Defnyddiwch olew sy'n cynnwys llawer o fraster mono-annirlawn (e.e. olew hadau rēp ac olew olewydd).
- Addaswch eich deiet i ostwng lefel y colesterol yn y gwaed os yw'n uchel.
- Yn ystod yr haf, ceisiwch fynd allan i'r haul am 10-15 munud y dydd heb eli haul er mwyn cael mwy o fitamin D.
- Cymerwch atchwanegyn fitamin D o 10-25 µg y dydd pan na fyddwch yn mynd allan i'r haul.
- Bwytwch fwydydd sy'n cynnwys llawer o fitamin K a'r gwrthocsidyddion, fitaminau A, C ac E fel rhan o ddeiet cytbwys, iachus.

Iles yn fwy tebygol o gael eu cyhoeddi na rhai nad ydynt. Nid yw dadansoddiad o ddata cleifion a wnaed yn ddiweddar wedi canfod bod glwcosamin yn gwneud unrhyw les. Fodd bynnag, os yw'ch deiet yn gyfyngedig neu os nad ydych yn bwyta llawer, dylech ystyried cymryd atchwanegyn amlfitaminau/mwynau yn cynnwys y lefelau a argyhellir (RNI neu RDA) o'r maethynnau a restrir yn Nhabl 1.

Crynodeb

Os ydych dros eich pwysau neu'n ordew, cyfuno ymarfer corff rheolaidd â bwyta'n iach i gollu pwysau yw'r ffordd fwyaf effeithiol i leihau poen yn y cymalau. Gall cymryd mwy o asidau brasterog omega-3 cadwyn hir a gostwng lefel y colesterol yn y gwaed wneud peth lles a bydd yn gwella'ch iechyd cardiofasgwlaidd. Er mwyn cael y swm gorau o ficrofaethynnau perthnasol, bwytwch y bwydydd a ddangosir yn Nhabl 1. Trafodwch unrhyw newidiadau yn eich deiet neu'ch atchwanegion maethegol gyda'ch rhiwmatolegydd, eich meddyg teulu neu'ch deietegydd.

Dolenni defnyddiol: GiG: www.nhs.uk/Livewell/healthy-eating

Arthritis UK: www.arthritisresearchuk.org

Arthritis Action: www.arthritisaction.org.uk

Rhagor o wybodaeth: Mae Tafenni Ffeithiau

Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys Colli Pwysau, Omega-3, Colesterol, Fitamin D a Bwyta'n Iach i'w cael yn:

www.bda.uk.com/foodfacts



Tabl 1.
Ffynonellau deietegol o rai microfaethion a faint yr argymhellir ei gymryd

Fitamin A	Fitamin C	Fitamin E	Fitamin D	Fitamin K
moron*, bresych crych [curly kale]*, tatws melys*, cynhyrchion iau, olew iau penfras RNI: 600-700 µg	ffrwythau sitrws, cwrens duon, puprynnod amrwd coch a gwyrdd RNI: 40 mg/day	olew llysiâu, margarîn, grawnfwydydd grawn cyflawn, cnau a hadau Swm diogel i'w gymryd: 3-4 mg/dydd	pysgod olewog, melynwy a rhai cynhyrchion wedi'u cyfrnerthu (e.e. sbrediau a grawnfwydydd) RNI: 10 µg/dydd	cêl, sbigoglys, letys, brocoli ac ysgewyll (sbrowts) Swm diogel i'w gymryd: 1 µg am bob cilogram o bwysau'r corff bob dydd

*ar ffurf beta-caroten, un o ragsylweddion fitamin A. Byrfodd: RNI: Lefel Maethynnau a Argymhellir.

Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon yn wasanaeth i'r cyhoedd gan Gymdeithas Ddeieteg Prydain (BDA) ac fe'i bwriedir er gwybodaeth yn unig. Ni ddylech ei defnyddio yn lle diagnosis dilys gan feddyg neu gyngor deietegol gan ddeietegydd. Os oes angen i chi weld deietegydd, ewch at eich meddyg teulu i gael eich atgyfeirio neu ewch i: www.freelancedietitians.org i chwilio am ddeietegydd preifat. Er mwyn gweld a yw eich deietegydd wedi'i gofrestru, ewch i www.hcpc-uk.org
Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon ac eraill ar gael i'w lawrlwytho am ddim o www.bda.uk.com/foodfacts
Ysgrifennwyd gan Heather Browne BSc Deietegydd, Sally Thomas BSc Deietegydd, a Margaret Rayman DPhil, RNutr.
Adolygydd gan Dr Sarah Schenker, Martin Lau a Sian Porter, Deietegwyr.
Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn www.bda.uk.com/foodfacts
© BDA Rhagfyr 2017. Dyddiad adolygu: Rhagfyr 2020.

