

Calsiwm

Mae calsiwm yn bwysig i bobl o bob oed er mwyn cael esgyrn a dannedd cryf. Mae'r Daflen Ffeithiau hon yn rhestru faint o galsiwm a argymhellir ar gyfer gwahanol grwpiau o bobl a'r bwydydd a'r diodydd sy'n cynnwys llawer o galsiwm. Mae hefyd yn rhoi syniadau i chi am sut i gael digon ohono.

Rydych yn fwy tebygol o ddioddef o ddiffyg calsiwm os ydych:

- ar ddeiet nad yw'n cynnwys llaeth buwch neu lactos
- yn dioddef o glefyd seliag
- yn dioddef o osteoporosis
- yn bwydo ar y fron
- wedi pasio'r menopos

Syniadau am brydau a byrbrydau

- Dechreuwch y dydd â grawnfwyd (wedi'i gyfnerthu â chalsiwm) a llaeth neu llaeth amnewid (wedi'i gyfnerthu â chalsiwm).
- Defnyddiwch sardîns neu benwaig Mair [pilchards] (gyda'r esgyrn) yn lle tiwna mewn brechdan neu ar dost.
- Cymerwch bryd tro-ffrio gyda tofu, ffyn brocoli a chnau wedi'u malu i ginio neu swper.
- Cymerwch iogwrt/iogwrt soia gyda ffrwythau yn bwdin neu defnyddiwch laeth neu llaeth amnewid (wedi'i gyfnerthu â chalsiwm) i wneud cwstard neu bwdinau llaeth eraill.
- Cymerwch wydraid o laeth braster isel yn fyrbryd neu ar ôl ymarfer corff.
- Cofiwch: Mae cymaint, os nad mwy, o galsiwm mewn cynnyrch llaeth braster isel ag sydd yn y fersiynau braster llawn.
- Cofiwch edrych i weld a oes calsiwm wedi'i ychwanegu at fwydydd/diodydd nad ydynt yn gynnrych llaeth.

- Ceisiwch osgoi diodydd a byrbrydau siwgrwillyd. Os dewiswch fwyd sy'n cynnwys llawer o galsiwm ond sydd hefyd yn cynnwys siwgr, mae'n well ei fwyta fel rhan o bryd yn hytrach na fel byrbryd.

Cyngor sut i fyw'n iach er mwyn cael esgyrn iach

- Gwnewch ymarfer corff – gweithgareddau lle rydych yn cynnal eich pwysau sydd orau e.e. cerdded, aerobeg, beicio, rhedeg a thenis. Ceisiwch wneud o leiaf hanner awr o ymarfer corff, bum gwaith yr wythnos.
- Mae pobl sy'n smygu'n fwy tebygol o gael osteoporosis neu ddwysedd esgyrn isel ac o dorri clun. Wrth roi'r gorau i smygu, caiff y broses o gollu asgwrn ei hatal.

Fitamin D a chalsiwm

Mae Fitamin D yn helpu'r broses o amsugno calsiwm o fwydydd. Effaith heulwen ar y croen sy'n cynhyrchu'r rhan fwyaf o'n fitamin D. Rhwng mis Ebrill a mis Medi, dylai mynd allan am chwarter awr, ddwy waith neu dair yr wythnos rhwng 11 a 3 o'r gloch heb eli haul er mwyn gynhyrchu digon o fitamin D.

Dylai oedolion a plant dros flwydd oed ystyried cymryd atchwanegiad dyddiol gyda 10µg o fitamin D, yn enwedig yn yr hydref a'r gaeaf. Argymhellir atchwanegiad dyddiol trwy gydol o flwyddyn i bobl sy'n dueddol o fod â lefelau isel o fitamin D, yn cynnwys: merched sy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron, babanod a phlant bach, pobl 65 oed a throsodd a phobl sydd â chroen tywyll neu rai nad ydynt yn cael llawer o haul.

Ymhlith y bwydydd sy'n cynnwys llawer o fitamin D mae pysgod olewog, wyau a grawnfwydydd/sbrediau â fitamin D wedi'i ychwanegu atynt, ond chewch chi ddim digon o fitamin D o fwyd yn unig. Efallai y bydd angen i chi gymryd atchwanegiad os nad ydych yn cael digon o haul (yn ddiogel) neu os ydych dros 65 oed.

Atchwanegion calsiwm

Mae atchwanegion calsiwm i'w cael o fferyllfeydd, archfarchnadoedd a siopau bwyd iach.

Os na chewch ddigon o galsiwm o'ch bwyd, gall yr atchwanegion hyn fod yn fuddiol ond gofynnwch gyngor eich meddyg gyntaf.

Mae atchwanegion calsiwm ar gael am ddim i fenywod a phlant sy'n gymwys i gael talebau Cychwyn Iach. Holwch eich ymwelydd iechyd.

Sut i wybod a ydych chi'n cael digon o galsiwm yn eich deiet:

1. Defnyddiwch DABL 1 i weld faint o 'sêr calsiwm' y mae arnoch eu hangen.
2. Yna, defnyddiwch DABL 2 i weld faint o galsiwm sydd mewn gwahanol fwydydd.
3. Yna, cyfrifwch faint o sêr calsiwm rydych yn eu cael o'ch deiet i weld a ydych yn cael digon.

TABL 1 – Canllawiau dyddiol

Edrychwch i weld faint o sêr calsiwm{1} y mae arnoch eu hangen (1 seren = tua 60mg)

Grŵp	Oed (blynyddoedd)	Calsiwm (mg) y dydd	Sêr calsiwm y dydd
Babanod	O dan 1	525	9 seren
Plant	1-3	350	6 seren
	4-6	450	7 1/2 seren
	7-10	550	9 seren
Pobl ifanc	11-18	800 (merched) 1000 (bechgyn)	13 seren 17 seren
Oedolion	19+	700	11 seren
Mamau sy'n bwydo ar y fron		1250	21 seren
Menywod sydd wedi pasio'r menopos		1200	20 seren
Clefyd seliag	Oedolion	o leiaf 1000	17 seren
Osteoporosis	Oedolion	1000	17 seren
Clefyd Llid y Coluddyn (IBD)	Oedolion	1000	17 seren
	Menywod wedi pasio'r menopos a Dynion dros 55 oed	1200	20 seren

⁽¹⁾ Wrth ddewis eich sêr calsiwm, cofiwch fod llawer o siwgr yn arwain yn aml at bydru'r dannedd. Er lles eich dannedd a'ch iechyd cyffredinol, mae'n bwysig peidio â chymryd diodydd a byrbrydau siwgrwlyd yn aml. Os oes arnoch chwant rhywbeth siwgrwlyd, mae'n well ei gael gyda bwyd.

TABL 2 – Calsiwm mewn gwahanol fwydydd

Calsiwm mewn cynnyrch llaeth	Faint	Calsiwm (mg)	Sêr 1 seren = 60mg
Llaeth, pob math	200ml	240	****
Caws	maint bocs matshys, 30g	220	*****
Triongl caws	1 triongl - 15g	60	*
logwrt	120g	200	***
Fromage frais	1 potyn/powtsh - 45-100g	60	*
Fromage frais wedi'i gyfnerthu â chalsiwm	1 potyn/powtsh - 50-90g	125	**
Diod llaeth a brag	25g mewn 200ml o laeth	440-710	Rhwng ***** a *****
Siocled poeth (ysgafn) 20g (gyda dŵr)	25g mewn 200ml o ddŵr	200	***
Pwdin reis	½ tun mawr (200g)	176	***
Cwstard	1 ddogn (120ml)	120	**
Siocled llaeth	30g	66	*
Ffynonellau calsiwm sydd heb fod yn gynnyrch llaeth			
<i>Cynhyrchion wedi'u cyfnerthu â chalsiwm</i>			
Pethau yn lle llaeth sydd â chalsiwm ychwanegol e.e. diod reis(2) /soia/ ceirch/cnau/cnau coco etc	200ml	240	****
Ceuled ffa soia/tofu (Dim ond os yw wedi'i setio â chalsiwm clorid (E509) neu galsiwm sylffad (E516), nid nigari)	60g	200	***
logwrt/pwdin/cwstard soia wedi'u cyfnerthu â chalsiwm	125g	150	**
Sudd oren gyda chalsiwm ychwanegol	150ml	180	***
Grawfwydydd babanod wedi'u cyfnerthu â chalsiwm	1 ddogn	60-120	Rhwng * a **
Grawfwydydd wedi'u cyfnerthu â chalsiwm	Dogn o 30g	130-150	**
Grawfwyd ceirch poeth sydyn wedi'i gyfnerthu â chalsiwm	1 llond llwy fwrdd o rawfwyd sych (15g)	200	***
Bara wedi'i gyfnerthu â chalsiwm	1 dafell (40g)	191	Rhwng * a ****
Ffynonellau calsiwm eraill nad ydynt yn gynnyrch llaeth			
Sardins (ag esgym)	½ tun (60g)	258	****
Penwaig Mair [pilchards] (ag esgym)	1 ddogn (60g)	150	**
Tun eog (ag esgym)	½ tun (52g)	47	*
Silod mân [whitebait]	1 ddogn fach (50g)	430	*****
Sgampi mewn briwsion	6 darn (90g)	190	***
Bara gwyn	2 dafell fawr (100g)	100	*
Bara gwenith cyflawn	2 dafell fawr (100g)	54	*
Bara pita/chapatti	1 ddogn (65g)	60	*
Oren	1 canolig (120g)	75	*
Brocoli, wedi'i ferwi	2 ffon (85g)	34	*
Bresych deillog [spring greens]	1 ddogn (75g)	56	*

⁽²⁾Ni ddylai plant o dan bedair a hanner oed gael diodydd reis yn lle llaeth buwch, llaeth y fron neu fformiwla babanod. Sylwch: Nid yw bwyta sbigoglys, ffrwythau sych, ffa, hadau a chnau yn ffordd dda o gael calsiwm. Maent yn cynnwys ocsaladau a/neu ffytadau sy'n golygu bod eich corff yn gallu amsugno llai o galsiwm ohonynt. Ni ddylech ddibynnu arnynt fel eich prif ffynhonellau calsiwm.

Rhagor o wybodaeth:

Mae Taflenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys Fitamin D, Atchwanegion a Siwgr i'w cael yn: www.bda.uk.com/foodfacts

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 sicrhau bod eich deietegydd yn un cofrestredig, ewch i www.hpc-uk.org Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon ac eraill ar gael i'w lawrlwytho'n ddi-dâl o www.bda.uk.com/foodfacts Ysgrifennwyd gan Mary Feeney a Liane Reeves, Deietegwyr, ar ran Gr p Arbenigol Alergeddau Bwyd y BDA. Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn www.bda.uk.com/foodfacts © BDA Gorffennaf 2017. Dyddiad adolygu: Gorffennaf 2020.

