

## Colesterol

Mae'r daflen ffeithiau hon yn esbonio beth yw colesterol a sut y gallwch wella'ch deiet i helpu i ostwng y lefel yn eich gwaed os yw'n rhy uchel.

### Beth yw colesterol?

Mae colesterol yn fath o flocyn adeiladu cemegol sy'n digwydd yn naturiol yng nghelloedd y corff. Mae'n cynhyrchu hormonau steroid a fitamin D yn ogystal ag asidau bustlog sy'n helpu'r coluddyn i dreulio ac amsugno braster yn y deiet.

Mae'ch gwaed yn cario colesterol o gwmpas eich corff ar broteinau a elwir yn lipoproteinau dwysedd uchel (HDL) neu 'golesterol da', a lipoproteinau dwysedd isel (LDL) – 'colesterol drwg'. Mae colesterol HDL yn helpu'ch corff ond gall colesterol LDL wneud i bibellau gwaed gulhau neu flocio. Gall lefelau uchel o LDL gynyddu'r risg o drawiad ar y galon (cnawdnychiant myocardaidd – MI), poen yn y frest (angina), culhau'r pibellau gwaed (clefyd rhydweiliau perifferol) a strôc – gelwir y rhain fel grŵp yn glefyd cardiofasgwlaidd (CVD).

Mae lefelau colesterol LDL chwech o bob deg oedolyn yn y Deyrnas Unedig yn rhy uchel ac mae CVD yn broblem fawr i iechyd y cyhoedd.

Fodd bynnag, dim ond un o ffactorau risg CVD yw lefelau uchel o golesterol LDL. Mae ffactorau eraill fel smygu, bod dros eich pwysau, pwysedd gwaed uchel, diabetes, lefelau ffitrwydd isel a hanes teuluol oll yn effeithio ar y risg. Rydych yn fwy tebygol o gael CVD os oes gennych fwy nag un o'r ffactorau risg hyn. Un peth sy'n achosi lefelau uwch o golesterol LDL yw deiet sy'n cynnwys llawer o fraster dirlawn (Gweler y tabl isod).



Pan fyddwch yn bwyta braster dirlawn, mae'r iau yn ei droi'n golesterol. Yn ogystal, mae braster dirlawn yn arafu'r broses o gael gwared â cholesterol o'ch corff. Mae bwyta llai o fraster dirlawn a chynnwys brasterau annirlawn yn ei le yn ffordd effeithiol o ostwng lefel y colesterol yn y gwaed. Argymhellir na ddylai menywod gael mwy nag 20g o fraster dirlawn y dydd ac na ddylai dynion gael mwy na 30g. Mae'r rhan fwyaf o bobl Prydain yn bwyta tuag 20% yn fwy na hyn. Gall newidiadau bach i'ch deiet wneud gwahaniaeth mawr i lefel gyffredinol y lipidau (braster) yn eich gwaed.

### Awgrymiadau sut i fwyta llai o fraster dirlawn:

Chwiliwch am fraster dirlawn cudd mewn cacennau, bisgedi, tartenni a phrydau parod. Cymharwch labeli a dewis bwydydd sydd â llai o fraster dirlawn. Mae lefel uchel o fraster dirlawn mewn bwydydd os oes ynddynt fwy na 5g o fraster dirlawn am bob 100g. Mae bwydydd sy'n cynnwys 1.5g neu lai i bob 100g yn isel mewn braster dirlawn. Yn aml, os yw bwydydd yn cael eu hysbysebu fel rhai braster isel, mae ynddynt lawer o siwgr. Os byddwch yn cael llawer o siwgr o garbohydradau wedi'u prosesu, gall effeithio ar lefelau'r lipidau yn y gwaed trwy ostwng lefelau HDL – y colesterol da. Mae bwydydd fel hyn yn cynnwys iogwrt braster isel, iogwrt deiet, a grawnfwydydd brechwast siwgrwrllyd.

### Bwydydd i helpu i ostwng y colesterol yn y gwaed

Gall rhai bwydydd ostwng lefel y colesterol yn eich gwaed:

Ffibr hydawdd: math o ffibr yn y deiet sy'n toddi mewn

Braster dirlawn	Braster annirlawn
Cynhyrchion llaeth braster llawn; cig a chynnyrch cig fel pastis, selsig a pheis; bisgedi, cacennau a thartenni; byrbrydau sawrus; siocled; menyn, ghee a lard; llaeth/hufen cnau coco; ac olew cnau coco a phalmwydd.	<p><b>Braster amlannirlawn</b> – Olew/sbrediau meddal/ margarîn blodau haul, soia, corn neu safflwr; pysgod olewog; ac olew pysgod.</p> <p><b>Braster monoannirlawn</b> – Olew olewydd ac olew hadau rêp, afocado, cnau.</p>

Bwytwch lai	Cyfnwid clyfar
Sawsiau â hufen neu chaws	Sawsiau tomatos neu lysiau
cynhyrchion cig llawn braster fel selsig, byrgers, pate, salami, peis a phastis cig	Darnau o gig a briwrig heb lawer o fraster – darllenwch y labeli a thrimiwch y braster; cyw iâr a thwrci wedi tynnu'r croen; pysgod yn enwedig bysgod olewog fel eog, mecryll a sardîns; a bwydydd lly-sieuol fel ffachbys [lentils], gwygbys [chickpeas] a soia.
Creision a byrbrydau sawrus wedi'u coginio mewn olew	Ffrwythau ffres neu sych neu lond drwn o gnau a hadau.
Llaeth, caws, hufen a iogwrt braster llawn	Cynnyrch llaeth â llai o fraster fel llaeth 1%, cheddar â llai o fraster a iogwrt braster isel; trwy gratio caws neu ddefnyddio math sydd â blas cryf, gallwch ddefnyddio llai.
Lard, dripin, ghee a menyn	Griliwch neu ffrio'n sych; defnyddiwch olew llysiâu, a margarîn a sbrediau braster isel sy'n cynnwys ychydig o fraster dirlawn, fel olew olewydd, olew blodau haul, olew soia neu olew hadau rêp (a elwir yn aml yn olew llysiâu cymysg).

dŵr yn y coluddyn i ffurfio gel. Mae hwnnw, yn ei dro, yn amsugno colesterol fel sbwng ac yn ei gludo allan o'r corff fel na all achosi difrod. Mae ceirch a bran ceirch; had llin [linseeds]; barlys; ffrwythau a llysiâu; a phroteinâu llysiâu oll yn cynnwys ffibr hydawdd. Mae proteinâu llysiâu yn dod o fwydydd heblaw cig, fel cnau; ffa; a chorbys [pulses] sy'n cynnwys pys, soia, ffachbys [lentils] a gwygbys [chickpeas]. Ceisiwch gynnwys y bwydydd hyn yn eich deiet yn rheolaidd i roi protein â llai o fraster mewn ryseitiai. Ceisiwch fwyta o leiaf bum dogn wahanol o ffrwythau a llysiâu bob dydd. Mae ffrwythau a llysiâu ffres, wedi rhewi, mewn sudd neu smwddi, mewn tun ac wedi'u sychu i gyd yn cyfrif. Stanolau neu sterolau planhigion: rhin planhigion sy'n digwydd yn naturiol mewn bwydydd fel bwydydd grawn cyflawn, ffrwythau, llysiâu a chnau. Mae bwyta stanolau a sterolau yn atal y coluddyn rhag amsugno colesterol. Trwy ychwanegu dim ond 2g o'r rhain i'ch deiet bob dydd, gallwch ostwng colesterol LDL o 10-15%. Gallwch gael cymaint â hyn o fwydydd cyfnerthedig fel diodydd bach, sbrediau, llaeth a iogwrt – rhai â brand neu rai â label archfarchnad. Dilynwch y canllawiau ar y pecyn i gael y ddogn iawn. Gall deiet â digon o ffibr hydawdd, protein llysiâu a stanolau neu sterolau sicrhau gostyngiad o hyd at 25% mewn colesterol LDL.

## Colesterol yn y deiet – peidiwch â drysu!

Er bod rhai bwydydd yn cynnwys colesterol – fel pysgod cregyn, wyau ac offal – mae hyn yn cael llawer llai o effaith ar lefel y colesterol yn ein gwaed na'r colesterol yr ydym ni'n ei gynhyrchu mewn ymateb i ddeiet yn cynnwys llawer o fraster dirlawn.

Does dim llawer iawn o fraster dirlawn mewn llawer o fwydydd sy'n cynnwys colesterol, ac maent yn cynnwys fitaminau a mwynau eraill defnyddiol. Peidiwch â thorri i lawr ar y bwydydd hyn os nad yw'ch meddyg neu'ch deietegydd wedi'ch cynghori i wneud hynny.

**Mae cymeryd llai o fraster dirlawn yn y deiet yn fwy buddiol o lawer na chymryd llai o golesterol yn y deiet.**

## Crynodeb

Gallwch ostwng lefel y colesterol yn y gwaed trwy fwyta llai o fraster dirlawn, bwyta digon o ffrwythau, llysiâu a bwydydd sy'n gostwng lefel y colesterol fel ceirch, ffa a chorbys [pulses]. Gall cadw'ch pwysau a'ch siâp yn iach a gwneud digon o ymarfer corff helpu hefyd. Gallwch ostwng y risg o gael clefyd y galon trwy fwyta mwy o bysgod olewog; carbohydradau llawn startsh fel bara, reis, pasta a grawnfwydydd – yn enwedig rai grawn cyflawn; a chymryd llai o halen ac alcohol.

### Rhagor o wybodaeth:

Mae Taflenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys lechyd y Galon a Braster i'w cael yn: [www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts)

### Dolenni defnyddiol:

**HEART UK - Elusen Colesterol**  
[www.heartuk.org.uk](http://www.heartuk.org.uk)

**British Heart Foundation**  
[www.bhf.org.uk](http://www.bhf.org.uk)

