

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>Braster amlannirlawn – Olew/sbrediau meddal/ margarîn blodau haul, soia, corn neu safflwr; pysgod olewog; ac olew pysgod.</p> <p>Braster monoannirlawn – 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 ryseitiau. 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

Dolenni defnyddiol:

HEART UK - Elusen Colesterol

www.heartuk.org.uk

British Heart Foundation

www.bhf.org.uk



Mae'r Daflen Ffeithiau 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.hcpc-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 Sue Baic, Deietegydd Adolygwyd gan Karen MacDonald, Deietegydd.

Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn www.bda.uk.com/foodfacts

© BDA Hydref 2017. Dyddiad adolygu: Hydref 2020

