

## Diabetes - Math 1

Dim ond ar ddiabetes Math 1 y bydd y Daflen Ffeithiau hon yn edrych. Mae Taflen Ffeithiau ar ddiabetes Math 2 i'w chael yn [www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts)

### Beth yw diabetes?

Cyflwr lle nad yw'r corff yn gallu defnyddio glwcos yn iawn i greu egni yw diabetes. Mae diabetes Math 1 yn digwydd pan fydd y corff yn stopio cynhyrchu inswlin. Gyda diabetes Math 1, mae'n rhaid rhoi inswlin â phigiadau dyddiol neu therapi pwmp inswlin. Nod y triniaethau hyn ag inswlin yw rheoli'r glwcos gystal ag y bo modd o gwmpas eich ffordd o fyw a'ch gweithgareddau o ddydd i ddydd.

### Cyfeirio at ddeietegydd

Pan gaiff plant eu diagnosisio â diabetes Math 1, cânt eu cyfeirio at dîm diabetes arbenigol ar gyfer plant. Dylai oedolion a phobl ifanc gael eu cyfeirio at ddeietegydd arbenigol diabetes sy'n cydweithio â thîm yn cynnwys meddyg a nyrs arbenigol diabetes. Dylid cynnig eich cyfeirio at raglen addysg arbennig ar gyfer diabetes yn fuan ar ôl eich diagnosis er mwyn dysgu mwy am ddiabetes, cyfrif carbohydradau a rheoli'ch ffordd o fyw e.e. DAFNE, SEREN. Efallai y cewch gynnig raglen addysg barhaus hefyd.

### Pwysigrwydd cael rheolaeth dda ar y glwcos yn y gwaed

Mae rheolaeth dda ar y glwcos yn y gwaed yn golygu'ch bod yn llai tebygol o gael cymhlethdodau yn nes ymlaen a all effeithio ar eich llygaid, eich arennau, eich calon, eich traed a'ch gallu i gael rhyw. Defnyddir prawf gwaed o'r enw HbA1c i fesur pa mor dda y rheolir diabetes. Y nod yw canlyniad o lai na 48 mmol/mol gan fod hynny'n golygu eich bod yn llai tebygol o gael cymhlethdodau. Yn y tymor byr, mae rheolaeth dda yn golygu bod gennych fwy o egni, eich bod yn cysgu'n well, eich bod yn gallu gwneud mwy yn gorfforol a chanolbwyntio'n well, bod eich hwyliau a'ch emosiynau yn fwy sefydlog a bod eich croen a'ch deintgig [gums] yn iachach. Gellir rheoli glwcos yn dda trwy gyfuniad o ddeiet, addasu'r inswlin a byw yn iach.

### Beth gewch chi ei fwyta?

Dylai oedolion a phlant â diabetes Math 1 fwyta deiet iachus, fel rhywun heb ddiabetes e.e. ffrwythau a llysiau, bwydydd â mynegai glycaemig isel fel corbys



[pulses], bwydydd grawn cyflawn a'r mathau a'r symiau cywir o fraster. Gall deietegydd eich helpu i wneud dewisiadau bwyd iachus. Dylai plant a phobl ifanc gael bwyd sy'n rhoi digon o egni, yn cynnwys carbohydrad a maethynnau ar gyfer twf a datblygiad normal.

### Sut mae bwyd yn effeithio ar lefel y glwcos yn eich gwaed?

Mae bwydydd a diodydd sy'n cynnwys carbohydrad yn cael eu treulio i roi glwcos. Mae arnoch angen glwcos i gael egni. Bydd deietegydd yn eich helpu i gydbwysu'r bwyd a gymerwch a'ch dosau inswlin er mwyn cadw lefel y glwcos yn y gwaed mor agos ag y bo modd at yr ystod normal fel eich bod yn cael llai o bylliau o lefelau glwcos uchel (hyperglycaemia) neu glwcos isel (hypoglycaemia).

### Pa fwydydd sy'n cynnwys carbohydrad?

Ymhlith y bwydydd sy'n cynnwys carbohydrad mae bara, reis, pasta, grawnfwydydd brecwast, tatws, bisgedi, melysion, siocled, jam a diodydd siwgrwlyd. Mae ffrwythau a llaeth yn cynnwys carbohydrad hefyd ar ffurf siwgrwr naturiol. Bydd pob math o garbohydrad yn codi lefel y glwcos yn eich gwaed.

### Targedau glwcos yn y gwaed

Mae lefel normal glwcos yn y gwaed rhwng 3.5 ac 8 mmol/l. Ond, yn achos pobl â diabetes, argymhellir y lefelau isod. Rhoddir gwahanol dargedau i rai pobl yn dibynnu ar eu hoedran a'u ffordd o fyw.

	Ar ôl dihuono	Cyn prydau	1.5 – 2 awr ar ôl pryd o fwyd	Cyn gyrru
<b>Oedolion</b>	5-7mmol/l	4-7 mmol/l	Llai nag 8 mmol/l	5 mmol/l neu uwch
<b>Plant</b>	4-7mmol/l	4-7 mmol/l	Llai na 5-9 mmol/l	Dim yn berthnasol

Bydd y cynnydd yn lefel y glwcos yn y gwaed yn dibynnu ar:

- Y math o garbohydrad a faint ohono sydd yn y bwyd rydych yn ei fwyta neu'n ei yfed
- Eich dosau inswlin, y math o inswlin a phryd rydych yn ei gymryd
- Pa mor egnïol ydych o ddydd i ddydd a'r ymarfer corff neu'r chwaraeon a wnewch

Nid oes swm 'iawn' o garbohydrad i'w fwyta bob dydd. Fodd bynnag, ni ddylai plant gyfyngu ar faint o garbohydrad a gânt. Gall eich deietegydd roi cyngor i chi am y math o garbohydrad a faint ohono y mae arnoch ei angen a phryd y dylech ei fwyta, yn dibynnu ar eich oedran, eich trefn inswlin a'ch ffordd o fyw.

## Cyfrif carbohydrad

Dylech gael cynnig dysgu am gyfrif carbohydradau er mwyn cadw'r lefelau glwcos yn eich gwaed yn yr ystod iawn. Mae angen i chi fod yn gallu cydbwysio faint o inswlin a gymerwch â'r carbohydrad a fwytwch. Gallwch naill ai

- fwyta tua'r un faint o garbohydrad bob dydd neu
- ddysgu addasu'ch dos inswlin i gyfateb i faint o garbohydrad y dymunwch ei fwyta

Gall eich tîm diabetes eich helpu i benderfynu beth sydd orau i chi.

## Gweithgarwch corfforol

Mae gweithgarwch corfforol yn rhan bwysig o fyw'n iach a gall helpu i atal clefyd y galon, cadw'ch pwysau i lawr a gwneud i chi deimlo'n dda. Fodd bynnag, gall fod yn anodd cydbwysu'ch bwyd, eich inswlin a'ch ymarfer corff i gadw lefel y glwcos yn y gwaed yn normal. Gall eich tîm diabetes gydweithio â chi i sicrhau'r cydbwysedd hwn.

## Bwydydd 'diabetig'

Nid oes manteision arbennig i fwydydd 'diabetig' fel melysion, cacennau a bisgedi a does dim angen eu bwyta. Maent yn aml yn uchel mewn calorïau, gallant godi lefel y glwcos yn eich gwaed a gallant weithio fel carthydd [laxative]. Mae bwydydd arferol, wedi'u bwyta fel rhan o ddeiet iach, yn addas.

## Alcohol

Does dim rheswm pam na all pobl â diabetes yfed alcohol, os nad ydych wedi'ch cyngori i beidio â gwneud hynny neu'ch bod o dan oed. Y symiau diogel o alcohol yw 2-3 uned y dydd (dim mwy nag 14 uned yr wythnos). Gall alcohol ostwng lefel y glwcos yn y gwaed a gall hypoglycaemia ddatblygu hyd at 16 awr ar

ôl i chi stopio yfed.

Felly, peidiwch ag yfed ar stumog wag ac, os byddwch yn yfed gyda'r nos, cymerwch snac yn cynnwys carbohydrad cyn mynd i'r gwely. Peidiwch â mynd heb frecwast a gofalwch ei fod yn cynnwys carbohydrad e.e. grawnfyd neu dôst.

## Canllaw i Unedau Alcohol

Alcohol	Serving size	Alcohol units
Gwin	1 gwydraid (175ml)	2
Cwrw/lager/seidr (cryfder arferol 3-4%)	1 peint	2
Gwirodydd e.e. fodca, jin, wisgi	35 ml	1.5
Alcopops	1 botelaid	1.5

## Crynodeb

Dylai pobl â diabetes Math 1 fwyta deiet gytbwys, iachus. Holwch eich tîm diabetes sut i gydbwysu'ch inswlin â'r bwyd a gymerwch er mwyn rheoli'r diabetes yn dda. Mae'n bwysig cael digon o ymarfer corff; ceisiwch wneud rhywbeth egnïol bob dydd. Os gallwch reoli'ch diabetes yn dda, bydd yn help i chi fyw bywyd llawn a phrysur ac atal cymhlethdodau iechyd eraill.

**Rhagor o wybodaeth:** Mae Tafenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys Diabetes Math 2, Bwyta'n Iach, Bwyta'n Iach i Blant, Carbohydradau ac Alcohol i'w cael yn [www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts)



Diabetes UK  
0845 1202 960 [diabetes.org.uk](http://diabetes.org.uk)  
Juvenile Diabetes Research Foundation  
020 7713 2030 [jdrf.org.uk](http://jdrf.org.uk)

Rhaglenni addysg ar gyfer diabetes  
DAFNE [www.dafne.uk.com](http://www.dafne.uk.com)  
SEREN [www.CYPdiabetesnetwork.nhs.uk](http://www.CYPdiabetesnetwork.nhs.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 dilyn 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](http://www.freelancedietitians.org) i chwilio am ddeietegydd preifat. Er mwyn sicrhau bod eich deietegydd yn un cofrestredig, ewch i [www.hcpc-uk.org](http://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](http://www.bda.uk.com/foodfacts)  
Ysgrifennwyd gan Elaine Hibbert-Jones, Deietegydd Adolygydd gan Gill Regan a Claire Baker, Deietegwyr.  
Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn [www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts) © BDA Gorffennaf 2017. Dyddiad adolygu: Gorffennaf 2020.

