

## Deietau chwiw [Fad diets]

Byddai llawer ohonom yn hoffi colli tipyn o bwysau. Ond peidiwch â chael eich temtio gan gynlluniau sy'n addo y byddwch yn colli llawer o bwysau'n sydyn heb fawr o ymdrech.

Gwaetha'r modd, nid oes gan neb ffon hud i'ch galluogi i gollu pwysau a pheidio â'i roi yn ôl. Does dim deiet gwyrthiol i'w ddilyn sy'n hollol ddiogel i'ch iechyd ac mae'r rhan fwyaf yn cynnig ateb tymor byr i broblem dymor hir.

### Beth yw deiet chwiw [fad diet]?

Gyda deiet chwiw, rydych yn bwyta deiet cyfyngedig iawn gyda dim ond ychydig o fwydydd neu gyfuniad anarferol o fwydydd am gyfnod byr o amser ac, yn aml, yn colli pwysau'n sydyn iawn. Ond mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael llond bol ac yn dechrau gorfwyta a bwyta bwydydd llai iachus gan roi'r pwysau yn ôl yn fuan wedyn.

### Sut i wybod beth sy'n gyngor gwael am ddeiet

Gall fod yn dda gwybod am honiadau camarweiniol a allai olygu'ch bod yn gwastraffu'ch amser a'ch arian a hyd yn oed yn peryglu'ch iechyd er mwyn colli pwysau. Felly sut allwch chi wybod beth sy'n ffaith a beth sy'n ffug? Peidiwch â dewis deiet sy'n:

- addo y byddwch yn colli pwysau heb newid eich ffordd o fyw mewn unrhyw ffordd
- addo y byddwch yn colli mwy na 2 bwys o fraster y corff bob wythnos
- honni bod rhai bwydydd neu gynhwysion yn gweithio mewn ffordd 'hudolus' i losgi braster (e.e. y deiet grawnffrwyth neu'r deiet coffi)
- eich annog i osgoi neu gyfyngu'n ddifrifol ar grŵp cyfan o fwydydd, fel cynnyrch llaeth, neu un o'r prif fwydydd fel gwenith (ac yn awgrymu cymryd atchwanegion drud fel fitaminau a mwynau yn eu lle)
- annog bwyta un math o fwyd yn bennaf (e.e. cawl bresych, siocled neu wyau) neu osgoi pob math o fwyd wedi'i goginio (y deiet bwyd amrwd)
- argymhell bwyta dim ond cyfuniadau penodol o fwydydd ar sail eich cyfansoddiad genetig neu'ch grŵp gwaed
- awgrymu bod gordewdra'n gysylltiedig ag alergedd i fwyd neu haint ffwngaid



- argymhell 'dadwenwyno' (Detox) neu osgoi cyfuniadau penodol o fwydydd fel ffrwythau gyda phrydau
- cynnig dim tystiolaeth i'w cefnogi ar wahân i rywun enwog sy'n dweud eu bod wedi cael llwyddiant gyda'r deiet
- seiliedig ar honiadau y gallwn fyw heb fwyd neu trwy gael dim ond prydau ar ffurf hylif
- canolbwyntio ar eich ymddangosiad yn hytrach nag ar y manteision i'ch iechyd
- gwerthu cynhyrchion neu atchwanegion i chi
- argymhell y dylech fwyta pethau nad ydynt yn fwyd, fel gwllân cotwm
- seiliedig ar ddim ond un astudiaeth
- argymhell i bawb wneud yr un peth heb ystyried anghenion penodol
- seiliedig ar 'gyfrinach' nad yw'r meddygon wedi'i darganfod hyd yma

Cofiwch, os yw'n swnio'n rhy dda i fod yn wir – mae'n siŵr ei bod!

### Pwy sy'n gwybod beth?

Peidiwch â chael eich twyllo gan honiadau fod llawer o enwogion prydferth yn dilyn rhai o'r deietau rhyfedd hyn.

Mae llawer ohonynt yn gallu fforddio hyfforddwyr personol, pobl harddu, steilwyr a chogyddion a, gan amlaf, mae eu lluniau wedi'u haddasu i roi'r argraff bod eu corff yn berffaith, er nad yw mewn gwirionedd. Mae llawer o bobl yn honni bod yn arbenigwyr mewn maetheg er nad ydynt yn gwybod llawer mewn gwirionedd ac nad ydynt yn cynnig unrhyw ffordd o amddiffyn y cyhoedd. Mae rhai pobl heb gymwysterau yn cynnig technegau di-sail i ddiagnosisio a thrin problemau maethegol.

## Byddwch yn amheus o:

- iridoleg
- cinesioleg
- therapi creuansacrol
- dadansoddi mwynau'r gwallt
- darllen yr wyneb
- darllen y tafod
- dyfrhau'r colon
- therapi magnetig

Gofynnwch i'ch meddyg am gyngor neu i'ch cyfeirio at ddeietegydd. Mae gan ddeietegwyr gymwysterau cydnabyddedig, maent yn cael eu rheoleiddio a gallant eich arwain trwy'r holl wybodaeth am ddeietau sy'n gallu bod yn ddryslyd iawn, gan roi cyngor diogel, diduedd wedi'i seilio ar dystiolaeth i chi.

## Y canllawiau sylfaenol

Felly, beth yw'r cyngor gorau ar gyfer colli pwysau a pheidio â'i roi yn ôl? Efallai ei fod yn amlwg ond, er mwyn colli pwysau, mae'n rhaid i chi wneud dewisiadau iachus, bwyta digon ond nid gormod o ddeiet cytbwys ac amrywiol, a gwneud ymarfer corff. Dyma ychydig o syniadau cychwynol a all eich helpu i ddod allan o'r cylch deietau chwiw:

- cadwch ddyddiadur a byddwch yn ymwybodol o'ch arferion a'r pethau sy'n achosi problem i chi
- cymerwch brydau rheolaidd, gan ddechrau gyda brecwast
- dewiswch fwydydd â llai o fraster e.e. cig a chynhyrchion llaeth sydd â llai o fraster
- bwytwch ddigon o lysiau a ffrwythau i'ch llenwi mewn prydau ac fel byrbrydau a phwdinau
- peidiwch â chymryd gormod ar eich plât

- ceisiwch wneud o leiaf hanner awr y dydd o ymarfer corff cymedrol. Os gallwch wneud mwy, gorau i gyd – yn ddelfrydol ceisiwch ddatblygu i wneud awr y dydd
- byddwch yn realistig wrth feddwl am golli pwysau; ceisiwch golli pwys neu ddau (0.5-1kg) yr wythnos. Holwch eich meddyg teulu cyn cychwyn ar raglen colli pwysau, yn enwedig os oes gennych ryw anhwylder meddygol.

## Crynodeb

Gallwn gael ein temtio gan ddeietau chwiw am eu bod yn cynnig ateb sydyn i broblem hirdymor. Serch hynny, gallant beryglu'ch iechyd a dylech ddilyn cyngor meddyg neu ddeietegydd.

Y ffordd orau o golli pwysau a pheidio â'i roi yn ôl yw gwneud dewisiadau iachach, bwyta digon ond nid gormod o ddeiet cytbwys ac amrywiol, a gwneud ymarfer corff.

### Rhagor o wybodaeth:

Mae Taflenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys Bwyta'n Iach a Deietau Dadwenwyo i'w cael yn:

[www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts)



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](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 Sian Porter, Deietegydd. 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 Hydref 2017. Dyddiad adolygu: Hydref 2020.

