

## Syndrom Coluddyn Llidys a Deiet

Mae Syndrom Coluddyn Llidys (IBS) yn derm meddygol a ddefnyddir i ddisgrifio casgliad o symptomau sy'n ymwneud â'r perfedd.

Mae gwahanol bobl yn cael gwahanol symptomau ac mae rhai'n dioddef yn waeth nag eraill. Mae'n gyflwr cyffredin iawn sy'n effeithio ar tuag un o bob pum oedolyn. Dylid ystyried cynnal asesiad ar gyfer IBS os ydych yn cael un neu fwy o'r symptomau isod ers o leiaf chwe mis: poen neu deimlad anghyfforddus yn y bol, y bol yn chwyddo, neu newid yn eich arferion o ran gwneud eich busnes.

Dim ond os oes gennych boen neu deimlad anghyfforddus yn y bol sy'n gwella ar ôl gwneud eich busnes neu'n gysylltiedig â newid yn eich arferion ymgarthu [bowel habits] y dylid ystyried diagnosis o IBS. Dylai fod gennych o leiaf ddau o'r pedwar symptom isod hefyd:

- newid yn y broses o wneud eich busnes (straenio, gorfod mynd ar frys, peidio â gwagio'n llwyr)
- y bol yn chwyddo (yn fwy cyffredin ymhlith menywod na dynion), yn dynn neu'n galed
- y symptomau'n gwaethgu ar ôl bwyta
- pasio mwcws.

Mae nodweddion eraill fel teimlo'n swrth, teimlo'n gyfogyd, poen yn y cefn a symptomau â'r bledren yn gyffredin ymhlith pobl sydd ag IBS, a gellir eu defnyddio i gefnogi'r diagnosis. Mae'n bwysig bod diagnosis o IBS yn cael ei gadarnhau, a bod yn siŵr nad achosir y symptomau gan gyflyrau eraill fel clefyd seliag neu glefyd llid y coluddyn. Dylech fynd at eich meddyg i gael eich cyfeirio at arbenigwr os oes gennych symptomau posibl IBS ac unrhyw un o'r symptomau isod:

- colli pwysau'n anfwriadol a heb esboniad
- gwaedu o'r pen ôl
- hanes o ganser y coluddion neu'r ofari yn y teulu
- newid yn eich arferion toiled, os ydych dros 60 oed a bod eich carthion yn fwy rhydd a/neu eich bod yn gorfod mynd yn amlach a hynny'n para am fwy na chwe wythnos.

**Pa gamau y gallaf i eu cymryd os oes IBS arnaf?**

### Ceisiwch:

- fwyta tri phryd rheolaidd y dydd
- ceisiwch beidio â mynd heb bryd bwyd na bwyta'n



hwyr y nos (gall prydu llai leihau'r symptomau)

- peidiwch ag yfed mwy na dwy uned y dydd o alcohol, a cheisiwch gael o leiaf ddau ddiwrnod yr wythnos heb alcohol
- cymerwch lai o ddiodydd sy'n cynnwys caffin e.e. dim mwy na dau fygiaid (tri chwpanaid) y dydd
- cymerwch lai o ddiodydd swigod
- yfwch o leiaf wyth cwpanaid o hylif y dydd, yn enwedig ddŵr neu ddiodydd eraill heb gaffin, er enghraifft de perlysiâu
- bwytwch lai o fwydydd bras/llawn braster fel sglodion, bwydydd cyflym, peis, cyteu [batter], caws, pítsa, sawsiau hufennog, byrbrydau fel creision, siocled, cacennau a bisgedi, sbrediau ac olew coginio, a chigoedd llawn braster fel byrgers a selsig
- cymerwch lai o fwydydd parod a gwnewch eich bwyd eich hunan o gynhwysion ffres os oes modd
- peidiwch â chymryd mwy na tri dogn y dydd o ffrwythau ffres (mae un dogn yn 80g).

Holwch weithiwr proffesiynol gofal iechyd faint o ffibr y dylech ei gael yn eich deiet.

### Awgrymiadau:

- cymerwch amser i ymlacio – gall tâpiau ymlacio, ioga, aromatherapi neu dylino'r corff helpu
- gwnewch ymarfer corff yn rheolaidd – e.e. cerdded, beicio, nofio
- cymerwch amser i fwyta'ch bwyd – mae'n bwysig cnoi'ch bwyd yn dda
- cadwch ddyddiadur o fwyd a symptomau wrth wneud newidiadau fel y gallwch weld beth sy'n helpu

**Yn aml, gall newidiadau i'ch deiet leddfu symptomau IBS ac weithiau mae newidiadau syml yn ddigon.**

- Newidiwch un peth ar y tro fel y gallwch weld beth sy'n helpu.
- Gwnewch newidiadau yn dibynnu ar eich symptomau.

### Os yw'ch symptomau'n cynnwys y bol yn chwyddo a gwynt:

- Bwytwch lai o fwydydd sy'n creu nwy e.e. ffa a chorbys [pulses], ysgewyll [Brussels sprouts], blodfresych, a mints/gwm cnoi di-siwgwr.
- Efallai y bydd yn lles i chi fwyta ceirch (e.e. uwd neu rawnfwyd brechwast arall wedi'i wneud o geirch) a hadau llin [linseeds] (hyd at un llond llwy fwrdd y dydd).

### Os yw'r symptomau'n cynnwys bod yn rhwym:

- Ceisiwch gymryd mwy o ffibr yn raddol – gall cynnydd sydyn wneud y symptomau'n waeth. Mae llawer o ffibr mewn bwydydd grawn cyflawn, ceirch, llysiau, ffrwythau a hadau llin. Maent yn helpu i wneud eich carthion yn feddalach ac yn haws eu pasio.
- Ceisiwch ychwanegu un llond llwy fwrdd y dydd o hadau llin brown neu euraid (yn gyfan neu wedi'u malu) at rawnfwyd brechwast, iogwrt, cawl neu salad. Yfych wydraid bychan/llond cwpan te (150ml) o hylif gyda phob llond llwy fwrdd o hadau llin.
- Peidiwch â bwyta mwy o fran gwenith.

### Os yw'r symptomau'n cynnwys dolur rhydd:

- Yfych ddigon i wneud iawn am yr hylif a gollir.
- Peidiwch ag yfed mwy na thri chwpanaid y dydd o de, coffi na diodydd meddal.
- Ceisiwch gymryd llai o fwyd sy'n cynnwys llawer o ffibr (fel grawnfwydydd brechwast a bara gwenith cyflawn).
- Peidiwch â chymryd melysion, mints na gwm di-sigwr, na diodydd sy'n cynnwys sorbitol, mannitol na xylitol.

## Bwydydd/diodydd probiotig

Efallai yr hoffech roi cynnig ar atchwanegiadau neu iogwrt 'probiotig' neu ddiodydd llaeth brag. Cymerwch nhw bob dydd am o leiaf bedair wythnos i weld a yw'r symptomau'n gwella.

Os nad yw'n ymddangos eu bod yn helpu, gallech roi cynnig ar frand arall.

## Rhagor o gyngor

Rhowch gyfle i'ch perfedd addasu i unrhyw newidiadau. Os yw'ch symptomau'n parhau ar ôl dilyn cyngor

cyffredinol am eich ffordd o fyw a'ch deiet, ceisiwch ailgyflwyno bwydydd rydych wedi rhoi'r gorau i'w cymryd a gofynnwch i'ch meddyg eich cyfeirio at rywun sy'n arbenigo mewn rheoli deiet e.e. deietegydd, fel y gall sicrhau eich bod yn cael digon o faeth tra byddwch yn gwneud newidiadau i'ch deiet.

Gall awgrymu eich bod yn rhoi cynnig ar ddeiet nad yw'n cynnwys llawer o garbohydradau eplesadwy cadwyn fer (a elwir hefyd yn ddeiet FODMAP isel). Caiff y rhan fwyaf o bobl sy'n cael eu cyfeirio gan feddyg, ymwelydd iechyd neu weithiwr meddygol arall weld deietegydd ar y GIG. Efallai y gallwch gyfeirio'ch hunan. Neu, os hoffech weld deietegydd preifat, gallwch chwilio trwy fynd i at **freelancedietitians.org**, sy'n cael ei redeg gan Grŵp Deietegwyr Llawrydd y BDA.

**NODYN:** Nid alergedd i fwydydd sy'n achosi IBS. Os teimlwch y gallai fod arnoch alergedd i fwyd, mae rhagor o wybodaeth ar gael gan Allergy UK ([www.allergyuk.org](http://www.allergyuk.org)) neu'r Anaphylaxis Campaign ([www.anaphylaxis.org.uk](http://www.anaphylaxis.org.uk)).

## Crynodeb

Yn aml, gall newidiadau i'ch deiet leddfu symptomau IBS ac weithiau mae newidiadau syml yn ddigon. Cofiwch gadw golwg ar beth sy'n digwydd trwy gadw dyddiadur o'r hyn rydych yn ei fwyta a'ch symptomau. Os bydd arnoch angen rhagor o help, gofynnwch i'ch meddyg eich cyfeirio at rywun sy'n arbenigo mewn rheoli deiet.

## Rhagor o Wybodaeth

### The IBS Network

0114 272 32 53

[www.theibsnetwork.org](http://www.theibsnetwork.org)

### Core

020 7486 0341

[www.corecharity.org.uk](http://www.corecharity.org.uk)

### Self Help IBS Group

[www.ibsgroup.org](http://www.ibsgroup.org)

### Steps for Stress

[www.stepsforstress.org](http://www.stepsforstress.org)

Gallwch lawrlwytho Taflenni Ffeithiau

bwyd ar bynciau a drafodir ar y daflen hon yn cynnwys *Profi am Alergeddau a Bwydydd Probiotig* 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 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 Yvonne McKenzie, Liane Reeves, Marianne Williams, Deietegwyr ar ran Grŵp Arbenigwyr Gastroenteroleg y BDA a Grŵp Arbenigwyr Alergeddau Bwyd y BDA.

Mae'r ffononellau 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 Ionawr 2016. Dyddiad adolygu: Ionawr 2019

