

Haearn

Mae gan haearn lawer o wahanol swyddogaethau yn y corff. Un swyddogaeth bwysig iawn yw gwneud haemoglobin: protein sydd yng nghelloedd coch y gwaed ac sy'n cario ocsigen o gwmpas y corff. Hefyd, mae haearn yn chwarae rhan bwysig yn gwarchod y system imiwnedd (system amddiffyn naturiol eich corff).

Mae'r Daflen Ffeithiau hon yn rhestru faint o haearn a argymhellir ar gyfer gwahanol grwpiau o bobl a'r bwydydd a'r diodydd sy'n cynnwys llawer o haearn. Mae hefyd yn rhoi syniadau i chi sut i gael digon ohono.

Beth yw symptomau diffyg haearn?

Yn aml, mae pobl sydd ychydig yn brin o haearn yn teimlo'n flinedig, yn brin o egni ac yn tueddu i ddal heintiau'n hawdd. Os yw'r diffyg haearn yn fwy difrifol (gelwir hyn yn anaemia diffyg haearn), gellir cael symptomau fel crychguriadau'r galon [palpitations], ewinedd brau, gwallt yn teneuo, y croen yn cosi (prwritis) a doluriau neu wlsarau yn y geg.

Pa fwydydd sy'n cynnwys llawer o haearn?

Mae llawer o wahanol fwydydd yn cynnwys gwahanol symiau o haearn. Mae rhai mathau o fwydydd yn cynnwys mwy o haearn nag eraill. Er enghraifft, mae bwydydd sy'n dod o anifeiliaid, fel cig coch (cig eidion, cig oen a phorc) yn cynnwys llawer o haearn, ac mae'n cael ei amsugno'n hawdd. Mae hyn yn wir am bysgod a ffowls i raddau llai. *(gweler Tabl 2)*
Gellir cael haearn o blanhigion hefyd, fel corbys [pulses] a chodlysiau [legumes] (fel ffa, pys a ffacbys), llysiâu â dail gwyrdd tywyll (fel sbigoglys, bresych a brocoli), tofu, cnau a hadau.

Yn aml, gelwir yr haearn sy'n dod o anifeiliaid yn



'haearn haem' a gelwir yr haearn o blanhigion yn 'haearn di-haem'. Gall 'haearn haem' helpu i amsugno 'haearn di-haem'. Felly, er mwyn cael mwy o haearn, gall helpu os ydych yn bwyta, er enghraifft, gig coch (cig eidion, cig oen neu borc) ochr yn ochr â llysiâu deiliog gwyrdd. Mae llawer o rawnfwydydd brecwast wedi'u cyfnerthu â haearn hefyd.

Tabl 1: Faint o haearn y mae arna i ei angen?

Grŵp	Oed (blynyddoedd)	Haearn (mg) y dydd
Babanod	0-3 mis	1.7
	4-6 mis	4.3
	7-12 mis	7.8
Plant	1-3 oed	6.9
	4-6 oed	6.1
	7-10 oed	8.7
Pobl ifanc	11-18 oed	14.8 (merched) 11.3 (bechgyn)
Oedolion	19-50 oed	8.7 (dynion)
	19-50 oed	14.8 (menywod)
	50+ oed	8.7

Haearn os nad ydych yn bwyta cig

Er nad yw haearn o blanhigion yn cael ei amsugno mor hawdd â haearn o anifeiliaid, mae haearn i'w gael mewn bwydydd fel ffa, grawn a llysiau. Mae mwy o haearn mewn rhai bwydydd o blanhigion nag mewn eraill a gall y ffordd o baratoi'r bwyd helpu i amsugno'r haearn. Er enghraifft, coginio, mwydo cnau a hadau, a defnyddio hadau a grawn sydd wedi egino. Ceisiwch ddewis y bwydydd o blanhigion sy'n cynnwys fwyaf o haearn. *(ceir awgrymiadau yn Nhabl 2).*

Beth am fitamin C?

Er bod tystiolaeth bod fitamin C yn helpu'r corff i amsugno haearn, nid yw'n sicr ar hyn o bryd a yw hyn yn gwella'ch statws o ran haearn. Serch hynny, dylech fwyta ffrwythau a llysiau sy'n cynnwys fitamin C yn rheolaidd.

Awgrymiadau er mwyn sicrhau deiet sy'n cynnwys llawer o haearn

- **Ychwanegwch lysiau â dail gwyrdd at eich prif brydau.**
- **Ychwanegwch ffrwythau at bwdinau a bwytwch ffrwythau a/neu gnau rhwng prydau.**
- **Prynwch fwydydd wedi'u cyfnerthu â haearn.**

Syniadau am brydau*

Brecwast Grawnfwyd brecwast wedi'i gyfnerthu neu dôst gwenith cyflawn. Darn o ffrwythau.

Cinio Brechdan gwenith cyflawn gyda thiwna, neu dafell o gig eidion neu borc a salad.
neu

Sardîns neu ffa pob ar dôst gwenith cyflawn.
neu

Salad gyda hadau wedi'u taenu drosto, gyda chig neu bysgod, neu gorbys a thatws

Swper Cig, pysgod, dofednod [poultry] neu gorbys [pulses] gyda llysiau a thatws
neu

Cyrri ffa neu tshili gyda thatws a salad
neu

Taten trwy'i chroen (gyda'r croen) gyda ffa pob a llysiau

Byrbrydau Ffrwythau (ffres neu wedi'u sychu), llond llaw o gnau

**Dim ond canllaw yw'r syniadau hyn. Os hoffech gyngor unigol, ewch at ddeietegydd.*

Tabl 2: Haearn mewn gwahanol fwydydd

Math o Fwyd	Haearn ym mhob 100g
Bwydydd o anifeiliaid	
Cig eidion (stecen ffolen [rump steak])	3.6mg
Briwgig cig eidion (wedi'i stiwiio)	2.7mg
Golwyth [chop] porc (wedi'i grilio)	0.7mg
Coes cig oen (wedi'i rhostio)	1.8mg
Cyw iâr (wedi'i rostio, cig golau)	0.7mg
Pate iau	5.9mg
Sosejis (porc)	1.1mg
Cig moch cefn (wedi'i grilio)	0.6mg
Wyau (wedi'u ffrïo)	2.2mg
Bwydydd o bysgod	
Penfras [cod]/hadog	0.1mg
Eog (wedi'i stemio)	0.4mg
Macrell (wedi'i grilio)	0.8mg
Corgimychiaid (wedi'u berwi)	1.1mg
Tiwna (o dun gyda dŵr hallt)	1.0mg
Bwydydd o blanhigion	
Ffa pob (mewn saws tomato)	1.4mg
Ffa gwynion (o dun)	1.5mg
Gwygbys [chickpeas] (wedi'u berwi)	2.0mg
Ffa coch (o dun)	2mg
Tofu (wedi'i stemio)	1.2mg
Fruit, nuts and seeds	
Ffigys (wedi'u sychu'n rhannol)	3.9mg
Bricyll (wedi'u sychu'n rhannol)	3.4mg
Datys (wedi'u sychu)	1.3mg
Almonau	3mg
Cnau Brasil	2.5mg
Menyn cnau mwnci (llyfn)	2.1mg
Cnau cyll	3.2mg
Hadau sesame	10.4mg
Hadau blodau haul	6.4mg
Llysiau	
Brocoli (wedi'i ferwi)	1mg
Sbigoglys [spinach] (wedi'i ferwi)	1.6mg

Crynodeb:

Mae haearn yn fwyn pwysig ac mae arnom ei angen yn ein deiet bob dydd. Dewiswch amrywiaeth o fwydydd sy'n cynnwys haearn er mwyn sicrhau'ch bod yn cael digon ohono.

Rhagor o wybodaeth:

Mae Tafenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys Fitamin D i'w cael yn www.bda.uk.com/foodfacts

This Food Factsheet is a public service of The British Dietetic Association (BDA) intended for information only. It is not a substitute for proper medical diagnosis or dietary advice given by a dietitian. If you need to see a dietitian, visit your GP for a referral or: www.freelancedietitians.org for a private dietitian. To check your dietitian is registered check www.hcpc-uk.org

This Food Fact Sheet and others are available to download free of charge at www.bda.uk.com/foodfacts

Written by Dr Sammie Gill, Dietitian. Reviewed by Carrie Ruxton, Ruth Breese and Sandra Hood, Dietitians.

The information sources used to develop this fact sheet are available at www.bda.uk.com/foodfacts

© BDA September 2017. Review date September 2020.

