

## Chwaraeon

Mae bwyd yn chwarae rhan hollbwysig pan fydd pobl yn ymarfer ac yn cystadlu mewn unrhyw chwaraeon – er mwyn hwyl neu ar y lefel uchaf. Mae'n bwysig dewis y bwydydd iawn i sicrhau bod gennych ddigon o ynni ac mae hynny'n eich helpu wrth hyfforddi ac wedyn.

### Pum nod wrth fwyta er mwyn chwaraeon

- 1. Dewiswch gyfuniad o fwydydd** – Mae'n bwysig cael deiet amrywiol a chytbwys sy'n rhoi digon o ynni a maethynnau hanfodol i chi.
- 2. Digon o danwydd** – Dewiswch fwydydd amrywiol, gyda rhai sy'n cynnwys carbohydradau, yn dibynnu faint o ymarfer corff rydych am ei wneud
- 3. Pump y dydd** – Bwytwch o leiaf bum dogn o ffrwythau a llysiau y dydd; ffres, wedi'u rhewi, wedi'u sychu neu o dun.
- 4. Aildanio** – Os bydd angen i chi adfer eich nerth yn sydyn, dechreuwch fwyta bwydydd llawn carbohydradau ac yfed cyn gynted ag y gallwch ar ôl yr ymarfer corff
- 5. Yfed digon** – Gofalwch yfed yn gyson trwy'r dydd yn ogystal â chyn, yn ystod ac ar ôl gwneud ymarfer corff, fel sy'n briodol.

### Fuel up – carbohydrates

Beth bynnag yw'ch chwaraeon, mae'n rhaid cael carbohydradau er mwyn bod ar eich gorau. Carbohydradau yw prif danwydd y cyhyrau wrth i chi wneud ymarfer corff. Bydd faint y mae arnoch ei angen yn dibynnu ar eich rhaglen hyfforddi a'ch nodau o ran deiet. Yn gyffredinol, os yw'r rhaglen hyfforddi'n un ddwys, bydd arnoch angen mwy o fwydydd llawn carbohydradau yn eich deiet. Os nad oes digon o garbohydradau yn y deiet, gall arwain at ddiffyg ynni wrth ymarfer, blino'n gynt, methu canolbwyntio a chymryd mwy o amser i ddod drosto. Ar y cyfan, dylai pobl sy'n cael sesiynau hyfforddi dwys yn rheolaidd sicrhau eu bod yn cael digon o ynni o'u bwyd, sy'n cynnwys carbohydradau, a digon i'w yfed. Mae bwyta ac yfed digon, ond dim gormod, cyn, yn ystod ac ar ôl ymarfer yn golygu y gallwch fod ar eich gorau ac y byddwch yn dod at eich hunan yn well wedyn.

Caiff carbohydrad ei storio yn y cyhyrau ar ffurf glycogen. Hyn a hyn o glycogen y mae'r corff yn ei storio ac mae angen ychwanegu ato bob dydd, yn enwedig os ydych yn gwneud ymarfer corff bob dydd neu'n cael sesiynau ymarfer dwys.



Y ffordd orau o wneud hyn yw cael patrwm rheolaidd o brydau/bwyta sy'n cynnwys byrbryd gyda dim ond ychydig o fraster a llawer o garbohydradau neu bryd ysgafn ddwy neu dair awr cyn gwneud ymarfer corff. Yna, ar ôl ymarfer, dechreuwch ychwanegu at eich stôr o glycogen ar unwaith gyda byrbryd gyda dim ond ychydig o fraster a llawer o garbohydradau. Mae'n well ailddechrau bwyta o fewn hanner awr ar ôl gwneud ymarfer corff.

### Bwydydd sy'n cynnwys 50g o garbohydrad

2 fanana ganolig/fawr	15 o fricyll [apricots] sych
800ml o ddiwd chwaraeon isotonig	2 dafell o fara wedi'i dorri'n drwchus
500ml o sudd ffrwythau	1 powlen fawr (60g) o rawnfwyd brechwast
2 gel carbohydrad	150-160g pasta/reis wedi'i goginio
2 bar grawnfwyd (25g)	1 taten fawr (250g)

### Amcangyfrif o anghenion athletwyr am garbohydradau ar sail lefel eu gweithgarwch

Gweithgaredd neu amseriad	Faint yr argymhellir ei fwyta (bob dydd am bob kg o bwysau'r corff)
3 - 5 awr yr wythnos	4 - 5g
5 - 7 awr yr wythnos	5 - 6g
1 - 2 awr y dydd	6 - 8g
2 + awr y dydd	8 - 10g

\*Er y gellir nodi anghenion cyffredinol, dylid penderfynu'n union faint o garbohydradau y mae ar unigolyn eu hangen o ystyried yr ynni y mae'n ei ddefnyddio, yr anghenion hyfforddi penodol a phrofiad blaenorol.

### Beth am brotein?

Mae angen protein i adeiladu a thrwsio cyhyrau ac mae'n chwarae rhan bwysig yn y ffordd y mae'r corff yn ymateb i ymarfer. Un o'r mythau mwyaf yw bod bwyta llawer o brotein yn golygu y cewch gyhyrau mawr! Mae'n wir bod angen mwy o brotein ar athletwyr cryfder (1.2-1.7g y dydd am bob kg o bwysau'r corff) nag athletwyr gwytnwch (1.2-1.4g y dydd am bob kg o bwysau'r corff) a bod arnynt hwythau angen ychydig mwy na'r boblogaeth gyffredinol sy'n fwy llonydd (0.8-1.0g y dydd am bob kg o bwysau'r corff). Os yw pobl yn cael digon o ynni, bydd deiet iachus yn rhoi digon o brotein hyd yn oed os bydd y gofynion yn fwy. Mae astudiaethau'n dangos y gall ychwanegu 15-25g o brotein at bryd neu fyrbryd ar ôl gwneud ymarfer corff roi hwb i'r storfa glycogen, gwneud y cyhyrau'n llai poenus a helpu'r cyhyrau i ddod dros yr ymarfer. Yn dibynnu at eich nod, os ydych yn gwneud ymarfer corff dwys, efallai

y byddai'n lles i chi gael byrbryd yn cynnwys protein ar ôl ymarfer.

Mae'r cyhyrau'n datblygu trwy gyfuniad o hyfforddiant ymwrthedd [resistance training] a deiet sy'n cynnwys digon o ynni a charbohydrad. Os byddwch yn canolbwyntio ar fwyta llawer o brotein, heb ddigon o garbohydrad, caiff y protein ei ddefnyddio ar gyfer ynni yn hytrach nag i adeiladu cyhyrau. Hefyd, bydd rhy ychydig o garbohydrad yn golygu nad oes gennych lawer o ynni a bydd hynny'n ei gwneud yn anodd i chi hyfforddi a bod ar eich gorau.

### Dognau bwyd sy'n rhoi 20g\* o brotein

Bwyd	Dogn o Fwyd
Cig eidion, cig oen, porc (pwysau wedi'i goginio)	Dwy dafell ganolig (75g)
Cyw iâr (pwysau wedi'i goginio)	1 frest fach (75g)
Pysgod (wedi'i grilio)	1 ffyled/stecen ganolig (100g)
Tiwna/eog (o dun)	1 tun bach (100g)
Llaeth hanner sgim	1 peint (600ml)
Caws bwthyn braster isel	hanner potyn 300g (150g)
logwrt braster isel	potyn 200g
Wyau	3 ŵy canolig
Ffa pob	1 tun mawr (400g)
Cnau neu hadau heb halen	2 lond llaw (100g)
Mins quorn	6 ½ llond llwy fwrdd (165g)

\*oddeutu

## Digon o hylif

Mae'n hanfodol yfed digon er mwyn bod ar eich gorau. Mae dadhydradu'n amharu arnoch yn gorfforol a meddyliol – daw'r effeithiau'n fwy amlwg wrth i'r corff ddadhydradu fwyfwy. Mae'n bwysig dechrau pob sesiwn hyfforddi a chystadleuaeth wedi'ch hydradu'n ddigonol, yfed diodydd addas wrth hyfforddi a chystadlu ac adfer lefelau hydradu cyn gynted ag y gallwch wedyn er mwyn adfer y dŵr a'r halen a golloch wrth chwysu.

Mae nifer o ffyrdd syml ond effeithiol o asesu'ch statws o ran hydradu, fel cadw golwg ar bwysau'r corff bob dydd (h.y. amcangyfrif faint o hylif a gollir wrth ymarfer corff) a monitro newidiadau mewn arferion gwneud dŵr – lliw'r wrin, pa mor aml yr ewch a faint ohono a wnewch. Mae'r ddiod y dylech ei dewis yn dibynnu pa mor ddwys yw'r ymarfer corff, faint mae'n bara a beth yw'ch nodau. Yn gyffredinol:

- Ymarfer corff dwysedd isel i ddwysedd cymedrol sy'n para llai nag awr h.y. pan na fyddwchyn chwysu llawer → **Dŵr**
- Sesiynau cymedrol/caled sy'n para mwy nag awr h.y. pan fyddwch yn chwysu mwy → **Diodydd chwaraeon isotonig neu ddiod chwaraeon gartref (200ml sgwosh [nid un calorïau isel], 800ml o ddŵr a pinsiaid mawr o halen).**

## Atchwanegiadau

Yn gyffredinol, bydd deiet cytbwys yn rhoi'r maethynnau a'r ynni y mae arnoch eu hangen ar gyfer chwaraeon. Fodd bynnag, gyda rhai chwaraeon gall fod yn lles i chi gymryd atchwanegyn (e.e. gall athletwyr cryfder ddewis cymryd creatin). Os ydi athletwyr yn ystyried cymryd atchwanegyn, dylent holi deietegydd chwaraeon cymwys i sicrhau eu bod yn defnyddio'r atchwanegiadau yn ddiogel ac yn y ffordd briodol.

## Crynodeb

Mae'n hanfodol cymryd digon o fwyd a hylif os ydych am hyfforddi mwy, symud yn gyflymach a dod dros sesiynau hyfforddi a chystadlaethau'n gynt. Bwytwch ddigon o fwyd ar gyfer pa mor egniol y byddwch, gofawch fwyta bwydydd amrywiol er mwyn bodloni 'pum nod maetheg chwaraeon' ond, yn fwy na dim – mwynhewch eich bwyd.

**Rhagor o wybodaeth:** Mae Taflenni Ffeithiau Bwyd ar bynciau eraill yn cynnwys Carbohydradau, Hylif a Braster i'w cael yn: [www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts)

Os ydych yn chwilio am faethegwr chwaraeon ac ymarfer corff, ewch i wefan Sports and Exercise Nutrition [www.senr.org.uk](http://www.senr.org.uk)



## Awgrymiadau

### Carbohydradau

- Dewiswch fwydydd amrywiol, gyda rhai sy'n cynnwys carbohydradau, yn dibynnu faint o ymarfer corff rydych am ei wneud
- Rhannwch eich carbohydradau rhwng sawl pryd a byrbryd trwy'r dydd
- Cynlluniwch a pharatowch i ffio'ch bwyta o gwmpas eich sesiynau ymarfer
- Os ydych yn ymarfer am oriau neu'n ddwys iawn, gall diodydd chwaraeon, bariau chwaraeon a geliau carbohydrad roi hwb i faint o garbohydradau a gymerwch adeg hyfforddi a chystadlu

### Protein

- Dewiswch amrywiaeth o fwydydd sy'n cynnwys llawer o brotein. Mae cig coch, dofednod, pysgod, wyau a chynnyrch wyau fel caws bwthyn a iogwrt Groegaidd, ffa a chorbyys, quorn, cnau a hadau yn enghreifftiau da o fwydydd sy'n cynnwys llawer o brotein.
- Dylech gymryd tipyn o brotein yn rheolaidd trwy'r dydd. Dewiswch gig heb lawer o fraster a chynnyrch llaeth braster isel bob amser.
- Os nad ydych yn bwyta cig, bydd angen ymdrech arbennig i sicrhau'ch bod yn cael digon o brotein o ansawdd da.

## Braster

Mae faint o fraster y mae arnoch ei angen (sawl gram bob dydd am bob kg o bwysau'ch corff) yn dibynnu ar gyfanswm yr ynni y mae arnoch ei angen, cyfansoddiad eich corff, eich nodau a'r math o chwaraeon. Dylai athletwyr ddilyn canllawiau bwyta'n iach sy'n canolbwyntio ar fwyta symiau cymedrol o frasterau mono-annirlawn ac omega-3 a llai o frasterau dirlawn.

Ymhlith y ffyrdd gorau o gael brasterau mono-annirlawn mae olewau olewydd, hadau rëp, cnau daear ac almonau, afocados, olifau, cnau a hadau.

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 gweld a yw eich deietegydd wedi'i gofrestru, ewch i [www.hcpc-uk.org](http://www.hcpc-uk.org) Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon ac eraill ar gael i'w lawrlwytho am ddim o [www.bda.uk.com/foodfacts](http://www.bda.uk.com/foodfacts) Ysgrifennwyd gan Linia Patel, 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 Ebrill 2017. Dyddiad adolygu Ebrill 2020.

