

Siwgrau

Bydd y Daflen Ffeithiau Bwyd hon yn eich helpu i ddeall sut y gall siwgrwr effeithio ar eich iechyd a'ch lles.

Ydi bwyta ac yfed llawer o siwgrwr yn gwneud drwg i'n hiechyd?

Mae'n iawn defnyddio ychydig o siwgrwr i felysu bwydydd – fel rhan o bryd bwyd os oes modd, fel ei fod yn llai tebygol o bydru'ch dannedd. Ond mae llawer ohonom yn cael gormod o fwydydd a diodydd melys yn rhy aml. Does dim rhaid ychwanegu siwgrwr i gael deiet iachus ac mae diodydd sydd wedi'u melysu â siwgrwr wedi'u cysylltu â gordewdra, yn enwedig ymhlith plant. Cyhoeddodd y Pwyllgor Cynghori Gwyddonol ar Faetheg (SACN) adolygiad helaeth o wyddoniaeth carbohydrad ym mis Gorffennaf 2015 ac argymhell sut y dylai pobl wella'u deiet er mwyn cael cydbwysedd gwell o fwydydd carbohydrad, yn enwedig "siwgrau rhydd".

Beth yw "siwgrau rhydd"?

Siwgrau rhydd yw siwgrau sy'n cael eu hychwanegu at fwyd (e.e. swcros (siwgrwr bwrdd), glwcos) neu'r rhai sy'n digwydd yn naturiol mewn mêl, mathau o syrop a sudd ffrwythau heb ei felysu ond nid yw'n cynnwys lactos mewn llaeth a chynnyrch llaeth na'r siwgrau sydd mewn darnau cyfan o ffrwythau – e.e. heb eu troi'n sudd. Mae SACN wedi argymhell na ddylai siwgrau rhydd fod yn fwy na 5% o'r egni a gymerwch bob dydd. Mae hyn yn cyfateb i:

- 19g neu 5 lwmp siwgrwr i blant rhwng 4 a 6 oed.
- 24g neu 6 lwmp siwgrwr i blant rhwng 7 a 10 oed.
- 30g neu 7 lwmp siwgrwr i bobl 11 oed a throsodd, ar sail deietau arferol y boblogaeth.

Pam y mae siwgrwr yn gymaint o broblem?

Canfu Adroddiad SACN fod cysylltiad rhwng cymryd llawer o siwgrwr a gordewdra a dannedd yn pydru. Gwelwyd bod diodydd wedi'u melysu â siwgr, yn benodol, yn cynyddu Mynegai Mäs y Corff (BMI) mewn pobl ifanc yn eu harddegau – dyma'r gr p oedran sy'n tueddu i yfed fwyaf o ddiodydd siwgrwrllyd. Yn ogystal, mae peth gwaith ymchwil yn awgrymu bod cael gormod o siwgrwr mewn diodydd a felysir â siwgrwr yn cynyddu'r risg o ddiabetes math 2.

Pa fathau o fwydydd a diodydd sy'n tueddu i gynnwys llawer o siwgrwr?

Ymhlith y bwydydd sy'n cynnwys llawer o siwgrwr mae llawer o fisgedi, cacennau, pwdinau, melysion, siocled a iogwrt a felysir â siwgrwr (nid rhai 'diet'). Ceir llawer o siwgrwr mewn diodydd hefyd. Caiff siwgrau a ychwanegir at fwydydd neu ddiodydd eu rhestru mewn gwahanol ffyrdd ar becynnau yn cynnwys: sucrose, glucose, syrup, dextrose, honey, fructose, treacle, molasses, lactose, corn syrup neu fruit juice concentrates.

Enwau cyffredin ar y siwgrau a ychwanegir at fwydydd

maltose
glucose molasses
fructose
sucrose
syrups (e.g. glucose, fructose, corn and maple)
dextrose honey
invert sugar
treacle

Sut mae gwybod a oes llawer o siwgrwr mewn bwyd?

Os oes un o'r gwahanol fathau o siwgrwr yn uchel ar y rhestr gynhwysion, bydd llawer o siwgrwr yn y bwyd.

Ffordd arall yw edrych ar y panel gwybodaeth (ar gefn y pecyn), sy'n rhestru 'sugars'. Seilir y ffigwr hwn ar yr holl fathau o siwgrwr sydd yn y cynnyrch, gyda'i gilydd, i roi cyfanswm. Mae'r rhestr yn nodi'r swm ym mhob 100g (neu ym mhob 100ml yn achos diodydd), ac ym mhob dogn [serving]. Mae bwyd yn cynnwys llawer o siwgrwr os oes ynddo dros 22.5g ym mhob 100g ac ychydig o siwgrwr os oes ynddo lai na 5g ym mhob 100g. Mae diod yn cynnwys llawer o siwgrwr os oes ynddi dros 11.25g ym mhob 100ml ac ychydig o siwgrwr os oes ynddi lai na 2.5g.

Yn ogystal â'r ffigurau hyn, ceir torbwynt siwgrwr-uchel sy'n dangos bwydydd a diodydd lle byddai dogn arferol yn golygu eich bod yn bwyta neu'n yfed llawer o siwgrwr. Nodir ar y label bod y bwydydd a'r diodydd hyn yn cynnwys llawer o siwgrwr (coch) os oes llawer o siwgrwr mewn dogn o faint arferol, faint bynnag o siwgrwr sydd mewn 100ml.

Mae labeli â chod lliw ar flaen rhai pecynnau bwyd yn dangos lefelau'r egni, y braster, y braster dirlawn, y siwgrwr a'r halen sydd ym mhob dogn. Mae coch yn golygu lefel uchel, ambr yn golygu lefel ganolig a gwyrdd yn golygu lefel isel.

Sut mae gwybod a oes llawer o siwgrwr rhydd mewn bwyd?

Dydi hynny ddim yn hawdd ar hyn o bryd! Nid yw labeli bwyd yn gwahaniaethu ar hyn o bryd rhwng siwgrau rhydd a siwgrau eraill, fel siwgr llaeth (lactos). Yn ogystal, ni fyddai siwgrwr sy'n digwydd yn naturiol mewn ffrwythau a llysiau sydd wedi'u cynnwys mewn eitem o fwyd (fel tarten ffrwythau neu lasagne llysiau) yn cael eu hystyried yn siwgrau rhydd gan eu bod yn dal mewn darnau cyfan o'r ffrwythau neu llysiau. Felly nid yw'n hawdd cyfrif faint o siwgrau rhydd a gewch mewn diwrnod.

Fel rheol, mae diodydd sydd wedi'u melysu â siwgrwr fel diodydd

swigod, a phethau melys fel melysion a siocled yn cynnwys llawer o siwgrau rhydd, felly mae'n well bwyta ychydig iawn o'r rhain. Yn gyffredinol, os gwnewch chi gyfyngu ar faint o fwydydd a diodydd siwgrwrlyd a gymerwch mewn diwrnod, byddwch yn bwyta llai o siwgrau rhydd.

Sut all deiet sy'n cynnwys llawer o siwgrwrlyd effeithio ar eich iechyd?

Ym myd natur, mae siwgrwr yn tueddu i ddod gyda ffibr, fitaminau, mwynau a dŵr – nid yw'r cyfuniad hwnnw'n niweidiol ac, ar y cyfan, mae'n lles i ni. Mae pys, corn melys a ffrwythau ffres yn enghreifftiau da. Gall fod mwy na'r disgwyl o siwgrau rhydd mewn rhai mathau o fwydydd wedi'u prosesu. Mae rhai arbenigwyr o'r farn bod yr iau yn trafod lefelau uchel o siwgrwr mewn ffordd sy'n ddrwg i'n hiechyd, yn enwedig os ydym dros ein pwysau neu nad ydym yn cael llawer o ymarfer corff. Gallai hyn olygu ein bod yn fwy tebygol o gael diabetes, clefyd y galon a phroblemau iechyd eraill. Hefyd, dim ond ychydig o faethynnau a ffibr sydd mewn llawer o fwydydd sy'n cynnwys llawer o siwgr. Mae hyn yn golygu y gall deiet sy'n cynnwys llawer o siwgr beidio â bod yn faethlon iawn.

Felly, mae'n bwysig ystyried y bwyd cyfan ac nid y siwgrwr yn unig. Mae maethynnau ychwanegol mewn rhai bwydydd sy'n cynnwys siwgrwr a gall y meicrofaethynnau hyn fod yn rhan bwysig o'r deiet. Er enghraifft, cewch brotein a chalsiwm mewn iogwrt. Bydd smwddi ffrwythau a llysiau'n rhoi ffibr a photasiwm i chi. Cewch fitamin C a photasiwm mewn sudd ffrwythau. Ein tuedd i fwyta neu yfed gormod yw'r broblem! Cadwch olwg ar faint eich dognau. Mae un gwydraid bach 150ml o sudd ffrwythau heb ei felysu yn cyfrif tuag at eich pum dogn y dydd o ffrwythau a llysiau. Wrth brynu diodydd meddal neu iogwrt, chwiliwch am fersiynau 'siwgrwr isel' neu 'deiet'.

Ydi siwgrwr yn eich gwneud yn dew?

Ni fydd ychydig o siwgrwr yn eich gwneud yn dew. Gall deiet sy'n cynnwys llawer o siwgrwr, fel sydd gan lawer o bobl, olygu eich bod yn ennill gormod o bwysau os ydych yn bwyta ac yfed mwy o galoriau nag y mae ar eich corff ei angen. Nid deietau sy'n cynnwys llawer o siwgrwr yw'r unig beth sy'n gwneud i bobl ennill pwysau: bydd gormod o galoriau o unrhyw fath yn gwneud i chi ennill pwysau Mae cymryd llawer o siwgrwr, sy'n arwain at ormod o galoriau, yn gwneud i oedolion a phlant ennill pwysau Credir mai diodydd siwgrwrlyd yw'r broblem fwyaf gan mai ychydig o ffibr sydd ynddynt fel rheol. Fe gewch ffibr o smwddis ffrwythau neu lysiau ond bydd angen i chi gadw golwg ar faint eich dognau gan eu bod yn cyfrannu at faint o siwgrau rhydd a gymerwch. Mae yfed llawer o sudd ffrwythau neu smwddi yn haws o lawer na bwyta ffrwyth cyfan, felly cadwch at y dognau a argymhellir. Hefyd, mae rhai arbenigwyr yn credu bod yr hormonau sy'n rheoli'r teimlad ein bod yn llwglyd neu'n llawn yn ymateb yn wahanol i ddeiet sy'n cynnwys llawer o siwgrwr (o fwyd neu ddiod).

A fydd siwgrwr yn pydru fy nannedd?

Yn aml, mae bwyta/yfed llawer o siwgrwr yn gwneud i'r dannedd bydru. Er lles eich dannedd a'ch iechyd cyffredinol, mae'n bwysig

peidio â chymryd diodydd a byrbrydau siwgrwrlyd yn aml.

Os oes arnoch chwant rhywbeth siwgrwrlyd, mae'n well ei gael gyda bwyd. Mae'n iawn cymryd ffrwythau ffres fel byrbryd rhwng prydau ond gall yr asid a'r siwgrau 'rhydd' mewn sudd ffrwythau pur wneud drwg i ddannedd ac felly mae'n well yfed dim ond ychydig ohonynt a hynny gyda phryd bwyd. Ychydig o siwgrwr, os o gwbl, sydd mewn diodydd meddal 'deiet' ond mae'r rhan fwyaf ohonynt yn cynnwys digon o asid i niweidio'ch dannedd os yfych nhw'n rhy aml. D r a llaeth, neu de neu goffi heb siwgrwr yw'r pethau gorau i'w hyfed rhwng prydau.

Ydi diodydd siwgrwrlyd yn gwneud plant yn orfywiog?

Does dim tystiolaeth bod siwgrwr mewn diodydd yn gwneud plant yn orfywiog na'i fod yn effeithio ar yr hwyl, y gallu i ganolbwyntio na'r ymddygiad. Mae rhai eitemau sy'n cynnwys llawer o siwgrwr yn dal i ddefnyddio lliwiau sy'n effeithio ar ymddygiad rhai plant ond mae'r rhan fwyaf o gwmnïau wedi cael gwared â'r lliwiau hyn. Os ydynt yn eu defnyddio, bydd rhybudd ar y label yn dweud y gall y lliw gael effaith ar fywiogrwydd plant a'u gallu i ganolbwyntio.

Ydi hi'n iawn rhoi diodydd wedi'u melysu i blant?

Nid dyma'r dewis gorau i blant. Os ydynt yn yfed diodydd swigod neu sgwosh yn rhy aml, efallai na fyddant yn gwerthfawrogi melystra cynnil aeron, pys, corn melys a bwydydd eraill maethlon sy'n naturiol felys. Gall diodydd siwgrwrlyd gynnwys gormod o galoriau ac arwain at roi pwysau diangen. Byddai'n well cymryd rhywbeth mwy maethlon. Rhwng dŵr ar ddioddydd melys, yn cynnwys sudd ffrwythau, os oes modd, a chynigiwch nhw amser bwyd yn unig. Cofiwch fod 'diodydd egni' yn cynnwys caffin yn ogystal â siwgrwr ac na ddylai plant o dan 16 oed eu hyfed.

Siwgrwr mewn ffrwythau

Mae ffrwythau'n cynnwys ffibr, fitaminau, mwynau a pheth siwgrwr. Mae'n iachach i chi na bwydydd sy'n cynnwys llawer o siwgrau rhydd a braster. Er nad yw smwddis a sudd ffrwythau pur wedi'u melysu a bod y siwgrwr yn dod yn naturiol o'r ffrwythau, maent yn dal yn cynnwys siwgrau rhydd, yn ogystal â rhai fitaminau a mwynau. Nid oes cymaint o ffibr mewn sudd ffrwythau ag sydd mewn darnau cyfan o ffrwythau. Mae gwydraid bach 150ml, unwaith y dydd, yn iawn.

Crynodeb

Ym myd natur, mae bwydydd sy'n cynnwys siwgrau yn cynnwys ffibr, fitaminau, mwynau a dŵr hefyd. Mae ffrwythau a rhai llysiau yn enghreifftiau da o fwydydd y dylem fwyta mwy ohonynt ond sydd hefyd yn cynnwys siwgrau naturiol. Gallwch gymryd peth siwgrwr heb iddo fod yn niweidiol. Ond mae llawer o bobl Prydain yn cymryd gormod o fwydydd a diodydd sy'n cynnwys llawer o siwgrwr, a hynny'n rhy aml, ac mae hynny'n gwneud drwg i'w dannedd ac yn cynnwys llawer o galoriau ac mae hynny'n gysylltiedig â diabetes, clefyd y galon a gorbwysau.

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 i chwilio am ddeietegydd preifat.

Er mwyn sicrhau bod eich deietegydd yn un cofrestredig, ewch i www.hpc-uk.org

Mae'r Daflen Ffeithiau Bwyd hon ac eraill ar gael i'w lawrlwytho'n ddi-dâl o www.bda.uk.com/foodfacts

Ysgrifennwyd gan Azmina Govindji, Dr Frankie Phillips a Dave Rex, Deietegwyr. Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn www.bda.uk.com/foodfacts © BDA Mawrth 2017. Dyddiad adolygu: Mawrth 2020.

