

Fitamin D

Daw'r rhan fwyaf o'ch fitamin D o heulwen, nid bwyd. Felly, mae'n annhebygol y cewch ddigon o fitamin D o fwyd hyd yn oed os yw'ch deiet yn iachus ac yn gytbwys ac yn darparu'r holl fitaminau a maeth arall y mae arnoch ei angen. Cewch wybod yma beth yw'r ffyrdd gorau o gael digon o fitamin D yn ddiogel.

Beth yw fitamin D?

Rydych yn gwneud fitamin D o dan eich croen pan fyddwch allan yng ngolau dydd a dyna pam y caiff fitamin D ei alw'n 'fitamin heulwen' weithiau. Mae fitaminau'n helpu ein cyrff i weithio – maent yn 'faethynnau' na allwn eu gwneud yn ein cyrff. Mae fitamin D yn wahanol oherwydd, er ein bod yn ei alw'n fitamin, hormon ydyw a gallwn ei wneud yn ein cyrff.

Beth mae fitamin D yn ei wneud yn fy nghorff?

Mae fitamin D yn gweithio gyda chalsiwm a ffosfforws i sicrhau bod ein hesgryn, ein cyhyrau a'n dannedd yn iach. Mae adroddiad y Pwyllgor Cyngori Gwyddonol ar Faetheg (SACN), Vitamin D and Health (Gorffennaf 2016) yn tynnu sylw at bwysigrwydd fitamin D yn gwarchod cryfder cyhyrau ac yn cadw pobl rhag syrthio a chael y llechau (rickets) ac osteomalasia. Hyd yn oed os oes llawer o galsiwm yn eich deiet (er enghraifft os ydych yn bwyta digon o gynnyrch llaeth braster isel a llysiau deiliog gwyrdd), heb ddigon o fitamin D ni fyddwch yn gallu amsugno'r calsiwm i'ch esgryn a'ch celloedd yn ôl yr angen. Mae'n bosib bod fitamin D yn gwneud gwaith pwysig arall yn y corff ond does dim digon o dystiolaeth ar hyn o bryd i ddod i gasgliadau pendant.

Beth sy'n digwydd os na chaf i ddigon o fitamin D?

Caiff rhai babanod eu geni a lefelau isel o fitamin D a



dydi rhai ddim yn cael digon yn llaeth y fron; gall hyn achosi ffitiau neu'r llechau.

Os nad yw plant hŷn yn cael digon o fitamin D, maen nhw'n gallu datblygu'r llechau hefyd. Gall y llechau anffurfio'r esgryn yn barhaol, gwanhau'r cyhyrau ac arafu twf.

Os nad yw oedolion yn cael digon o fitamin D, gallant ddatblygu osteomalasia. Mae hyn yn gwneud yr esgryn yn feddalach gan nad yw'r mwynau sydd i fod i'w cadw'n gryf yn gallu cyrraedd yr esgryn. Mae pobl sydd ag osteomalasia yn cael poen yn yr esgryn a gwendid yn y cyhyrau.

Pryd caiff fitamin D ei wneud yn y croen?

Mae faint o fitamin D a wnewch yn dibynnu ar gryfder yr heulwen. Byddwch yn gwneud mwy ganol dydd pan fydd yr haul ar ei gryfaf. Byddwch hefyd yn gwneud mwy pan fydd yr heulwen yn eich taro'n uniongyrchol nag y byddwch yn y cysgod neu ar ddiwrnod cymylog.

Diogelwch yn yr haul

It is the sun's ultraviolet rays that allow vitamin D to be made in the body. You do not have to sunbathe to make vitamin D. In the UK, ultraviolet light is only strong enough to make vitamin D on exposed skin (on the hands, face and arms or legs) during April to September. However strong sun also burns skin so we need to balance making vitamin D with being safe in the sun - take care to cover up or protect your skin with sunscreen before you turn red or get burnt. Find out more about sun safety on the NHS Choices website: <http://www.nhs.uk/livewell/skin/pages/sunsafer.aspx>

Yn ystod yr hydref a'r gaeaf, cawn fitamin D o storffeydd ein cyrff ac o fwyd ond dywed adroddiad yr SACN nad yw'r rhain yn ddigon i gynnal lefelau fitamin D. Mae'r SACN yn argymhell mai'r unig ffordd o sicrhau digon o fitamin D yw chymryd atchwanegiad.

Grwpiau sy'n dueddol o fod â diffyg fitamin D

- babanod a phlant ifanc, a phlant a phobl ifanc nad ydynt yn treulio llawer o amser yn chwarae y tu allan
- merched beichiog a mamau sy'n bwydo ar y fron
- pobl dros 65 oed gan nad yw eu croen yn gallu gwneud fitamin D fel yr oedd
- pobl â chroen tywyllach – hynny yw, pobl o dras Asiaidd, Affricanaidd, Affro-Caribiaidd a'r Dwyrain Canol – sy'n byw yn y Deyrnas Unedig neu wledydd gogleddol eraill
- os ydych bob amser yn gorchuddio'r rhan fwyaf o'ch croen pan fyddwch allan, a pho bellaf i'r gogledd yr ydych yn byw
- unrhyw un sy'n treulio ychydig iawn o amser y tu allan yn yr haf – pob sy'n gaeth i'w cartrefi, pobl sy'n gweithio mewn siopau neu swyddfeydd, pobl sy'n gweithio shifftiau nos
- os oes tipyn o lygredd yn yr awyr

O ba fwydydd y cawn fitamin D?

Helpwch eich corff i gael mwy o fitamin D trwy fwyta digonedd o fwydydd sydd â llawer ohono:

- mae pysgod olewog fel eogiaid, sardîns, penwaig Mair [pilchards], brithyll, penwaig, penwaig cochion [kippers] a llysywod yn cynnwys symiau cymedrol o fitamin D
- mae olew iau penfras yn cynnwys llawer o fitamin D (peidiwch â chymryd hwn os ydych yn feichiog)
- mae ychydig mewn melynwy, cig, offal a llaeth ond mae hyn yn amrywio o dymor i dymor
- caiff fitamin D ei ychwanegu at fargarîn, rhai grawnfwydydd brecwast, llaeth fformiwla i fabanod a rhai mathau o iogwr

Lle mae atchwanegiadau fitamin D i'w cael?

Mae atchwanegiadau fitamin D a lluosfitaminau i'w cael o lawer o fferyllfeydd, archfarchnadoedd a siopau bwyd iach. Gall rhai menywod sy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron a rhai plant rhwng chwe mis a phedair oed fod yn gymwys i gael fitaminau Cychwyn Iach sy'n cynnwys fitamin D. Holwch eich ymwelydd iechyd. Dim ond 10 microgram y mae angen i'r atchwanegiad ei gynnwys i fodloni'r argymhelliad – mae rhai sy'n cynnwys mwy o fitamin D yn ddiangen a gallent fod yn niweidiol yn y tymor hir.

Ar bwy y mae angen atchwanegiad fitamin D?

- Dylai oedolion ystyried cymryd atchwanegiad dyddiol gyda 10 microgram o fitamin D, yn enwedig yn yr hydref a'r gaeaf, a'i roi i blant dros un oed.
- Dylai'r rhai sydd yn y grwpiau risg a nodir uchod ystyried cymryd atchwanegiad yn cynnwys 10 microgram o fitamin D trwy gydol y flwyddyn.
- Dylid rhoi atchwanegiad dyddiol o 8.5-10 microgram o fitamin D i bob baban o dan flwydd oed os nad yw'n cael mwy na 500ml o laeth fformiwla wedi'i gyfnerthu.

A oes perygl i mi gael gormod o fitamin D?

Nid yw cymryd atchwanegiad fitamin D yn ogystal â bwyta bwydydd sy'n cynnwys llawer o fitamin D a threulio llawer o amser yn yr heulwen yn achosi problem. Fodd bynnag, peidiwch â chymryd mwy nag un atchwanegiad sy'n cynnwys fitamin D (mae olew iau penfras yn cyfrif fel atchwanegiad) gan y gallai hynny fynd â chi dros yr argymhelliad o 10 microgram. Cofiwch ddewis atchwanegiad pwrpasol ar gyfer y grŵp oedran neu'r cyflwr, oherwydd mae llawer o olewau iau pysgod ac atchwanegiadau lluosfitaminau yn cynnwys fitamin A a gall gormod o hwnnw achosi problemau â'r iau a'r essgyrn, yn enwedig i blant ifanc iawn a phobl oedrannus.

Crynodeb

Mae fitamin D yn gweithio gyda chalsiwm a ffosfforws i sicrhau bod ein hesgyrn, ein cyhyrau a'n dannedd yn iach. Rydych yn gwneud y rhan fwyaf o'ch fitamin D o dan y croen pan fyddwch allan ganol dydd yn yr haf. Gallwch gael fitamin D o rai bwydydd yn cynnwys bwydydd wedi'u cyfnerthu ac argymhellir bod pawb yn cymryd atchwanegiad, yn enwedig yn yr hydref a'r gaeaf. Argymhellir bod rhai grwpiau o bobl yn cymryd atchwanegiadau fitamin D bob dydd trwy'r flwyddyn. Os ydych yn meddwl nad ydych yn cael digon o fitamin D, soniwch wrth eich meddyg neu'ch ymwelydd iechyd neu gofynnwch am gael gweld deietegydd.

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 dilyys gan feddyg neu gyngor deietogol 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 lawrlytho'n ddi-dâl o www.bda.uk.com/foodfacts Adolygwyd gan Chloe Miles, Deietegydd. Mae'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd i ddatblygu'r daflen ffeithiau hon i'w gweld yn www.bda.uk.com/foodfacts

© BDA Awst 2017. Dyddiad adolygu: Awst 2019. Fersiwn 2.

