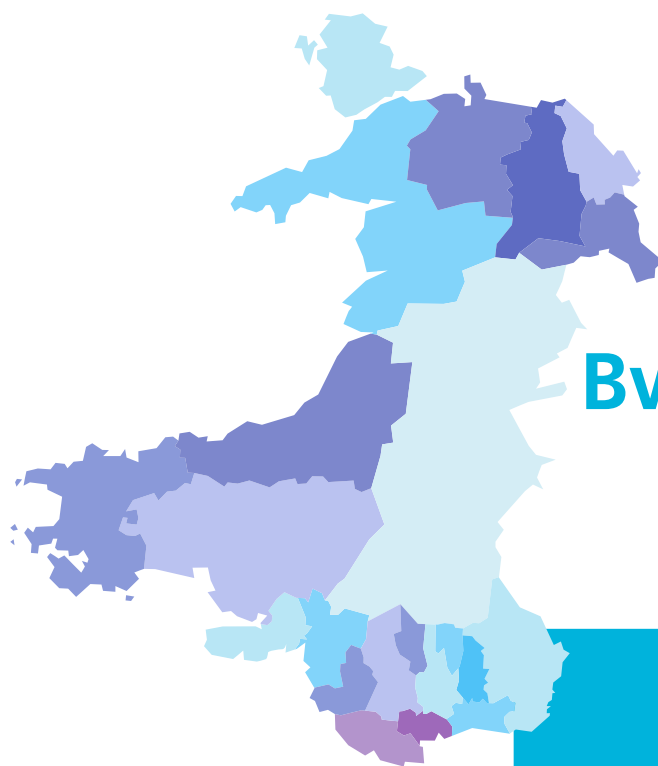




# Bwrdd Cymru Cymdeithas Ddeieteg Prydain

## Tuag at Etholiad 2021 Cynulliad Cenedlaethol Cymru

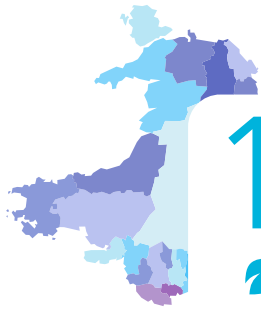
Mae'r pedwar maes allweddol a nodwyd gan Gymdeithas Ddeieteg Prydain (Bwrdd Cymru) wrth edrych tuag at etholiad Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2021 yn seiliedig ar agweddau perthnasol y nod pedair ochrog, a ddaeth i'r amlwg o'r Adolygiad Seneddol o Iechyd a Gofal Cymdeithasol - 'Chwyldro o'r Tu Mewn' - Trawsnewid Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru' a dderbyniodd gefnogaeth drawsbleidiol. Y rhain yw: iechyd a lles ar sail poblogaeth, ansawdd gofal, lles y gweithlu a gwerth am arian.

Gall dietegwyr chwarae rhan bwysig wrth gyflawni'r weledigaeth gyffredinol y dylai pawb yng Nghymru gael bywydau hirach, iachach a hapusach a'u bod yn gallu parhau i fod yn egniol ac yn annibynnol, yn eu cartrefi eu hunain, cyhyd ag y bo modd. Mae gwaith dietegwyr yn cychwyn yn gynnar - o'r cyfnod cyn-geni ac yn parhau hyd ddiwedd oes. Mae gwaith dietegwyr hefyd yn rhan annatod o gyrraedd saith nod lles cenedlaethol Cymru.

Mae 300 o ddietegwyr a 60 o weithwyr cymorth dietegol ledled Cymru. Mae dietegwyr yn cefnogi pobl i wneud dewisiadau bwyd trwy gydol eu hoes a fydd yn cynyddu eu hiechyd a'u lles i'r eithaf. Maent yn arbenigwyr cydnabyddedig mewn maeth ar sail tystiolaeth ac yn cynnig cyngor ac arweiniad dietegol dib-ynadwy. Dietegwyr yw'r unig weithwyr proffesiynol maeth i gael eu rheoleiddio gan y gyfraith. Felly, mae pobl yn sicr o dderbyn y wybodaeth ddiweddaraf sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer atal afiechyd ac optimeiddio iechyd a lles ar draws cyflyrau clinigol.



# Sut allwn ni wneud hyn ddigwydd?



## 1

### Mae angen i bobl yng Nghymru gael mynediad at ddeiet iach a chynaliadwy a dylid dileu tlodi bwyd

Mae angen grymuso pobl i ddatblygu eu gwybodaeth a'u sgiliau i brynu, paratoi a choginio bwyd iach, fforddiadwy, cynaliadwy iddynt eu hunain a'u teuluoedd. Gellid cyflawni hyn trwy wella mynediad at faeth achrededig a chysiau sgiliau bwyd ymarferol. Amcangyfrifir y gellid osgoi 80% o achosion o glefyd y galon, strôc a diabetes math 2 a 40% o ganser pe bai ffactorau risg cyffredin yn cael eu dileu.

Mae angen gweithredu a monitro safonau maeth cenedlaethol i sicrhau bod bwyd o ansawdd da yn cael ei ddarparu ym mhob lleoliad gan gynnwys y blynyddoedd cynnar, ysgolion, ysbytai a chartrefi gofal i bobl hŷn.

Mae angen i bobl gael gwell mynediad at ymyriadau yn y gymuned a dylid nodi asedau cymunedol ag allai ganolbwyntio ar fwyd a gweithgaredd corfforol fel garddio a thyfu bwyd.

Dylid sefydlu cydweithfeydd bwyd mewn ysgolion i wella mynediad at ffrwythau a llysiau fforddiadwy o ansawdd da.

Dylai dietegwyr hwyluso hyfforddiant maeth a ffordd o fyw ar gyfer yr holl weithwyr proffesiynol iechyd a gofal cymdeithasol, sefydliadau'r trydydd sector a'r cyhoedd.

Mae angen newid y defnydd o arferion hyrwyddo prisiau a disgowntio, gyda manwerthwyr yn symud y cydbwysedd tuag at hyrwyddo cynhyrchion iachach a dewisiadau amgen.

Dylai Llywodraeth nesaf Cymru weithio gyda Llywodraeth y DU i wella labelu maethiad blaen pecyn ar gynhyrchion wedi'u pacio ymlaen llaw.

## 2

### Bydd plant a phobl ifanc yng Nghymru yn gallu cael gafael ar faeth da o'r dechrau a thrwy gydol eu hoes.

Dylid hyrwyddo Cychwyn Iach yn well ar gyfer teuluoedd cymwys a gweithio gyda manwerthwyr i sicrhau bod y cynllun yn cael ei ddefnyddio i'r eithaf a chyfluoedd i wneud y dewis iach yn ddewis hawdd.

Dylid ehangu mynediad i raglenni ffordd iach o fyw yn y gymuned, fel Bwyd Doeth am Oes, Dewch i Goginio a Bwyd Doeth yn ystod Beichiogrwydd. Dylid annog cynlluniau i gynorthwyo teuluoedd i ddatblygu arferion rhianta hyderus a chadarnhaol i gynnwys cyflwyno bwydydd solet yn amserol, dan oruchwyliaeth dietegwyr cofrestredig i helpu i gynnal newid mewn ymddygiad ar gyfer teuluoedd newydd.

Mae angen i bob prosiect Dechrau'n Deg ledled Cymru ddarparu cyfleoedd i deuluoedd â babanod a phlant gael gafael ar wybodaeth am fwyd a maeth ar sail tystiolaeth.

Dylid ehangu Bwyd a Hwyl y Rhaglen Cyfoethogi Gwyliau Ysgol (SHEP) ledled y wlad, lle mae staff hyfforddedig yn cyflwyno addysg maeth a gweithgareddau sgiliau bwyd ymarferol i rieni, plant a phobl ifanc.

Dylai'r cwricwlwm cenedlaethol gynnwys sgiliau bwyd ymarferol fel pwnc craidd fel bod gan blant a phobl ifanc y wybodaeth a'r sgiliau i wneud dewisiadau bwyta'n iach

## 3

### Dylai pawb sy'n byw gyda chyflyrau cronig gael mynediad at arbenigedd dietegol sy'n eu galluogi i reoli eu cyflwr a chynnal annibyniaeth gydol oes

Gall dietegwyr ddysgu a chefnogi pobl trwy gydol eu cwrw bywyd, ochr yn ochr â'u gofalu i hunanreoli eu cyflyrau tymor hir a'u cyd-afiachusrwydd sy'n gysylltiedig â diet. Byddai hyn yn arwain at lai o apwyntiadau meddygon teulu a mynediadau i'r ysbyty.

Mae rhaglenni atal effeithiol gan ddietau mewn gofal sylfaenol yn allweddol i addasu ymddygiad a ffyrdd o fyw. Gall llawer o bobl gael eu trin yn effeithiol gan ddietau mewn gofal sylfaenol fel pobl â gordewdra, pobl â diabetes a phobl â Syndrom Coluddyn Llidus (IBS).

- Gall gwasanaethau dietetig gofal sylfaenol gefnogi cleifion ag IBS, anhwylder gastroberfeddol swyddogaethol cronig a gwanychol sy'n effeithio ar hyd at 20% o'r boblogaeth ar gost amcangyfrifedig o £45.6m y flwyddyn. Yn Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, yn ardal y Dwyrain, mae clinigau dan ofal dietegol ar gyfer cleifion ag IBS wedi dangos gostyngiad o 24% yn yr angen i gyfeirio at ofal eilaidd yn ogystal â gwell ansawdd bywyd a llai o symptomau i 87% o gleifion

- Cyflwyno Rhaglen Atal Diabetes yng Nghymru. Dylid annog rhaglenni dietegol sy'n gwrthdroi'r tueddiadau mewn diabetes math 2 trwy reoli pwysau. Roedd gan Cwm Afan raglen lefel clwstwr i gefnogi pobl â Chyn-Diabetes gan fod rheoli pwysau yn allweddol yn ei driniaeth a'i atal rhag symud ymlaen i Diabetes math 2. Dangosodd y rhaglen ymyrraeth fer hon ag arweiniwyd gan ddeieteg fod 62% o bobl â chyn diabetes wedi dychwelyd eu lefelau glwcos yn y gwaed i'w hystod arferol gan gynyddu blynyddoedd bywyd edi'u haddasu o ansawdd (QALY) am gost is.

Dylid comisiynu dietegwyr i weithio gydag eraill, gan hyrwyddo'r maeth a'r gofal gorau posibl i bobl hŷn yn y gymuned, gan leihau'r risg o ddiffyg maeth a mynediad i'r ysbyty heb ei gynllunio.

Mae 28% o'r cleifion sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty yng Nghymru yn dioddef o ddiffyg maeth ac amcangyfrifir bod cost flynyddol diffyg maeth yng Nghymru yn fwy na £1.4 biliwn y flwyddyn.

## 4

### Mae angen cydnabod dietegwyr fel yr arbenigwyr maeth proffesiynol

Mae angen cynyddu gallu dietegol gyda lleoedd hyfforddi ychwanegol yng Nghymru i gynorthwyo cleifion a'r cyhoedd i wneud dewisiadau gwybodus, gan hyrwyddo ymddygiad iach a thrwy hynny leihau anghydraddoldebau iechyd.

Dylai mwy o ddietau gael mynediad at hyfforddiant ac addysg ragnodi, a fyddai'n galluogi cleifion i gael gafael ar y meddyginiaethau sydd eu hangen arnynt yn ddi-oed a lleihau apwyntiadau pellach gyda'r meddyg teulu.

Am ragor o wybodaeth ynglyn â'n gofynion manifffesto ac er mwyn dysgu mwy am effaith gwasanaethau dietegol, cysylltwch â Sandra Tyrrell, Swyddog Polisi, Chymdeithas Ddietau Prydain e-bost: [s.tyrrell@bda.uk.com](mailto:s.tyrrell@bda.uk.com)