



Dietegwyr Arbenigol ym maes Iechyd Cyhoeddus

Mae'n hollbwysig bod y rheini sy'n darparu cefnogaeth ac addysg yngl n â maeth i Fyrddau ac Ymddiriedolaethau Iechyd Lleol y GIG, awdurdodau lleol, sefydliadau partner a'r cyhoedd yn rhoi gwybodaeth gyson sydd wedi'i seilio ar dystiolaeth. Mae dietegwyr wedi cael hyfforddiant unigryw ac mae ganddynt y profiad i'w galluogi i wneud hyn.

Rôl y Dietegydd Iechyd Cyhoeddus yng Nghymru

Yng Nghymru mae'r rhan fwyaf o Ddietegwyr Iechyd Cyhoeddus yn gweithio o fewn y GIG. Caiff rhaglenni maeth eu cyd-gynhyrchu ochr yn ochr ag adrannau Iechyd a gofal cymdeithasol, sefydliadau trydydd sector a chymunedau er mwyn gwella Iechyd a lles y boblogaeth¹. Efallai y bydd Dietegwyr Iechyd Cyhoeddus yng Nghymru hefyd yn gweithio o fewn prosiectau a rhaglenni awdurdod lleol, adrannau llywodraeth genedlaethol ac mewn practisau preifat.

Bydd Dietegwyr Iechyd Cyhoeddus yn defnyddio eu gwybodaeth a'u harbenigedd i ddatblygu negeseuon ac argymhellion seiliedig ar dystiolaeth sy'n hyrwyddo bwyta bwydydd ac yfed diodydd iach. Gall Dietegwyr Iechyd Cyhoeddus gefnogi sefydliadau a'r cyhoedd mewn nifer o leoliadau i sicrhau bod negeseuon cyson am fwyd a diod yn cael eu hyrwyddo.

Rhaglen sefydledig, aml-wobrwyedig* yw **Sgiliau Maeth am Oes™** a gydlynir gan Ddietegwyr Iechyd Cyhoeddus y GIG yng Nghymru. Mae'n darparu hyfforddiant sgiliau maeth achrededig ar gyfer gweithwyr cymunedol/gwirfoddolwyr ac arweinwyr cymheiriad ac yn cefnogi datblygiad mentrau bwyd cymunedol. Prif nod y rhaglen yw meithrin gallu cymunedau i gefnogi bwyta'n iach ac atal diffyg maeth drwy alluogi a grymuso staff yn y gymuned i raeadr arferion maeth priodol drwy eu gwaith.

*Enillydd Gwobr AHP & HS 2009; Gwobr GIG Cymru 2014; Gwobr Bevan DU 2014; Gwobr Arfer Da Iechyd Cyhoeddus Cymru 2014; Gwobr UK Advancing Healthcare ar gyfer gweithiwr cymorth AHP 2016; Rownd Derfynol Gwobr RSPH 2017.

Gordewdra

Mae 59% neu 3 o bob 5 oedolyn yng Nghymru dros bwysau (BMI o 25+) neu'n ordew (BMI o 30+)². Mae'r niferoedd yn parhau i gynyddu ac amcangyfrifir y bydd dwy ran o dair o oedolion Cymru yn ordew erbyn 2025³. Yr amcangyfrif yw bod gordewdra yn costio £27 biliwn⁴ i'r economi ehangach.⁴

Diffyg Maeth

Mae diffyg maeth yn effeithio ar dros 3 miliwn o bobl yn y DU. Bydd 28% o'r cleifion a dderbynnir i'r ysbyty yng Nghymru yn dioddef o ddiffyg maeth⁵. Amcangyfrifir bod diffyg maeth yn costio dros £1.4 biliwn y flwyddyn i Gymru⁶.

Costau diet gwael

Cymru sydd â'r gyfradd uchaf o gyflyrau cronig yn y DU⁷ ac mae'r niferoedd cynyddol yn un o brif achosion cynnydd mewn costau i GIG Cymru⁸. Mae diet yn ffactor allweddol mewn atal llawer o gyflyrau cronig megis clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes math 2 a rhai canserau. Mae'n ganolog i atal gordewdra a diffyg maeth ac er mwyn gwella a chynnal Iechyd a lles corfforol a meddyliol.

Dryswch yngl n ag effeithiau bwyd ar Iechyd

Yn aml bydd y cyfryngau yn cyhoeddi storïau am ddieta sy'n ddrislyd ac yn gwrth-ddweud ei gilydd.

- Gall derbyn gwybodaeth am Iechyd sy'n gwrth-ddweud ei hun arwain at amharodrwydd i dderbyn negeseuon sefydledig, wedi'u seilio ar dystiolaeth yngl n â bwyd⁹.
- Mae angen i newyddiadurwyr, ymchwilyr, swyddogion y wasg prifysgolion a chylchgronau gwyddonol gydweithio'n agosach er mwyn sicrhau bod negeseuon maeth clir a chyson yn cael eu cyfathrebu i'r cyhoedd mewn ffyrdd sy'n ennyn brwdfrydedd¹⁰.

Mae Dietegwyr lechyd Cyhoeddus yng Nghymru yn allweddol i ddatblygiad polisi a safonau cenedlaethol, cynllunio gwasanaethau a rheoli rhaglenni sy'n mynd i'r afael ag anghydraddoldebau ac sy'n cael effaith ar atal ystod o gyflyrau cronig ac felly lleihau'r baich ar y GIG.

Interventions include the following:

Ymchwil

Ymchwil blaenllaw i anghenion bwyd lleol. Disgrifio'r sail dystiolaeth o ran salwch cysylltiedig â bwyd a ffridd i'w atal.

Addysg

Meithrin gallu o fewn cymunedau i gefnogi bwyta'n iach. Hwyluso hyfforddiant maeth achrededig ar gyfer gweithwyr iechyd, gofal cymdeithasol a thrydydd sector er mwyn sicrhau bod gwybodaeth am faeth a roddir i'r cyhoedd yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn ddibynadwy. Hwyluso sesiynau gr p ar gyfer aelodau'r cyhoedd i hyrwyddo iechyd a lles a chefnogi datblygiad mentrau bwyd cymunedol.

Cefnogi neu arwain ar brosiectau a rhaglenni a gyflwynir dros gyfnod o amser i gefnogi cymunedau. Mae hyn yn cynnwys gweithio mewn partneriaeth â phob un o raglenni eraill Cymru megis Dechrau'n Deg a Teuluoedd yn Gyntaf i wella mynediad at fwyd fforddiadwy, iach a chynaliadwy e.e. mewn ysgolion a grwpiau cymunedol. Darparu gwybodaeth wedi'i hargraffu ac ar y we.

Environment

Cynghori awdurdodau lleol ar faterion bwyd sy'n ymwneud ag iechyd e.e. cyfraith cynllunio a chyfyngu ar niferoedd siopau bwydydd parod, bwyd cynaliadwy a fforddiadwy¹¹.

Sicrhau mai'r dewis iach yw'r dewis hawdd drwy gefnogi siopau bwydydd parod i ddarparu bwydydd a diodydd iach. Mae hyn yn cynnwys darparwyr bwyd masnachol yn ogystal â lleoliadau cyn-ysgol, ysgolion, ieuencid, hamdden a chymunedol, ffreturiau staff a sefydliadau sy'n cymryd rhan yn Cymru iach ar Waith y Safon Iechyd Corfforaethol a Gwobr Iechyd y Gweithle Bach¹².

Cynghori ar ddulliau ymarferol sy'n lleihau effaith ar yr amgylchedd¹³.

Grymuso

Darparu hyfforddiant i gynorthwyo pobl i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen arnynt er mwyn gallu darparu bwyd iach iddynt eu hunain a'u teuluoedd. Gweithio mewn partneriaeth i ddatblygu prosiectau sydd â'r gymuned yn ganolog iddynt er mwyn diwallu anghenion y gymuned¹⁴.

References

1. <https://www.publichealthnetwork.cymru/en/topics/nutrition/nutrition-skills/>
2. <http://gov.wales/docs/statistics/2017/170629-national-survey-2016-17-population-health-lifestyle-en.pdf>
3. [http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/ProjDocs.nsf/85c50756737f79ac80256f2700534ea3/93cea84901926a258025820b0059c112/\\$FILE/Health&determinantsinWales_Summary_Eng.pdf](http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/ProjDocs.nsf/85c50756737f79ac80256f2700534ea3/93cea84901926a258025820b0059c112/$FILE/Health&determinantsinWales_Summary_Eng.pdf)
4. <https://www.gov.uk/government/publications/adult-obesity-applying-all-our-health/adult-obesity-applying-all-our-health>
5. <http://www.bapen.org.uk/media-centre/press-releases/378-bapen-publishes-results-of-biggest-malnutrition-survey-ever-undertaken-wales>
6. <http://senedd.assembly.wales/documents/s71701/CCAP%2012%20British%20Dietetic%20Association.pdf>
7. <http://www.wales.nhs.uk/healthtopics/conditions/chronicconditions>
8. http://www.health.org.uk/sites/health/files/PathToSustainability_
9. NAGLER (2014) Adverse outcomes associated with media exposure to contradictory nutrition messages. *Journal of Health Communication*. 2014; 19(1): 24-40. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4353569/>
10. Kininmonth (2018) Quality assessment of nutrition coverage in the media: a 6-week survey of five popular UK newspapers <https://bmjopen.bmj.com/content/7/12/e014633>
11. A Healthier Wales: our Plan for Health and Social Care <https://gov.wales/docs/dhss/publications/180608healthier-wales-mainen.pdf>
12. Obesity and the environment: regulating the growth of fast food outlets. https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/296248/Obesity_and_environment_March2014.pdf
13. <http://www.healthyworkingwales.wales.nhs.uk/home>
14. <https://www.carbontrust.com/resources/reports/advice/sustainable-diets/> Accessed January 2017
15. The Role of European Public Health Dietitians EFAD Briefing Paper - Final Version - 210217 http://www.efad.org/media/1358/briefing_paper_on_role_of_european_ph_dietitian.pdf


The British Dietetic Association, founded in 1936, is the professional association for dietitians in Great Britain and Northern Ireland. It is the nation's largest organisation of food and nutrition professionals with over 8,000 members. The BDA is also an active trade union. To find out more about other areas of work that dietitians are involved in please visit:

www.bda.uk.com

Try our:

Food Fact Sheets: these give information about foods and also about medical conditions - available at www.bda.uk.com/foodfacts

Why not follow the BDA:

 @BrDieteticAssoc

 BritishDieteticAssociation