



**GIG**  
CYMRU  
**NHS**  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Hywel Dda  
University Health Board

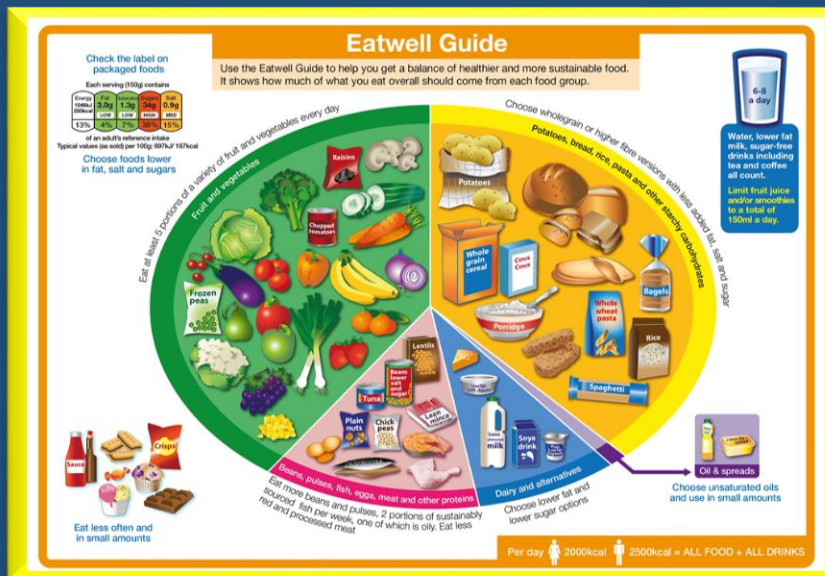
## Adran Maeth a Deieteg Hywel Dda

# Pwysigrwydd Maeth a Hydradiad Da ar gyfer Gofalwyr Di-dâl

A ydych chi, neu rywun yr ydych yn gofalu amdano, yn cael trafferth bwyta digon?

Mae bwyta'n dda yn golygu mwynhau amrywiaeth o fwydydd sy'n cynnwys yr holl faethynnau hanfodol, gan gynnwys fitaminau a mwynau, y mae ar ein corff eu hangen i helpu i gynnal iechyd da a phwysau iach, ac i sicrhau ein bod yn cael digon o hylif.

A chithau'n Ofalwr (yn gofalu am rywun yn eich teulu neu am ffrind na all ymdopi heb eich help), efallai bod dod o hyd i amser i baratoi prydau iach, cytbwys yn heriol oherwydd eich ymrwymiadau a'ch tasgau niferus o ddydd i ddydd.



Mae'r 'Canllaw Bwyta'n Iach' yn dangos y mathau gwahanol o fwydydd a diodydd y dylem anelu at eu bwyta bob dydd neu yn ystod yr wythnos, a pha gyfrannau y dylid eu bwyta i sicrhau deiet iach, cytbwys. Ewch i'r wefan [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk) i gael rhagor o wybodaeth am y 'Canllaw Bwyta'n Iach' ac archwilio'r offer rhyngweithiol a gynlluniwyd i'ch helpu i sicrhau a chynnal deiet iach, cytbwys.

## A ydych yn bwyta'n dda?

Ar y rhan fwyaf o ddiwrnodau'r wythnos, a ydych yn gwneud y canlynol:

- Bwyta o leiaf **pum dogn** o ffrwythau a llysiau.
- Cynnwys bwydydd grawn cyflawn, startshlyd, ffibr uchel megis pasta gwenith cyflawn neu reis brown, neu'n gadael y croen ar datws.
- Bwyta ffynonellau protein braster isel megis cyw iâr, pysgod, a darnau o gig braster isel, gan dorri unrhyw fraster gormodol ymaith a bwyta llai o gig wedi'i brosesu, e.e. selsig, ham a bacwn.
- Bwyta cynnyrch llaeth megis llaeth, caws, iogwrt neu gynnyrch llaeth amgen megis diodydd soia, sy'n ffynhonnell bwysig o galsiwm i helpu i gadw esgyrn yn gryf.
- Yfed digon o hylif: argymhellir chwech i wyth cwpanaid neu wydraid y dydd.

A ydych chi, neu rywun yr ydych yn gofalu amdano, yn cael trafferth bwyta digon?

Os ydych yn cael trafferth bwyta digon, neu os ydych wedi colli eich archwaeth, wedi colli diddordeb mewn bwyd, a/neu wedi sylwi eich bod wedi colli pwysau'n anfwriadol neu fod pwysau eich corff yn isel, efallai eich bod mewn perygl o fod â diffyg maeth. Ystyr diffyg maeth yw peidio â chael digon o'r maethynnau, y fitaminau a'r mwynau hanfodol y mae ar eich corff eu hangen i gynnal iechyd da. Gall symptomau eraill gynnwys teimlo'n flinedig drwy'r amser gyda hwyliau isel, neu deimlo'n wan a methu cyflawni tasgau o ddydd i ddydd.

Lle i gael help?

Os ydych yn teimlo eich bod chi, neu rywun yr ydych yn gofalu amdano, yn cael trafferth bwyta digon ac yn profi rhai o'r pwyntiau a nodir uchod, y peth gorau fyddai gofyn am gyngor gan eich \*meddyg teulu neu nyrs practis yn y lle cyntaf, neu gysylltu â'ch adran Maeth a Deieteg leol i gael rhagor o gymorth, trwy ffonio 01267 227 067. [Dyfynnwch y cyfeirnod: Hunangyfeirio gofal cymunedol.](#)

\*Gall Gofalwyr Di-dâl hefyd gofrestru fel Gofalwr gyda'u meddygfa deulu; gofynnwch i'r derbynnydd am ffurflen. Bydd hyn yn eich galluogi i gael gwybodaeth am gymorth ar gyfer Gofalwyr trwy eich Gwasanaeth Gwybodaeth i Ofalwyr Lleol.