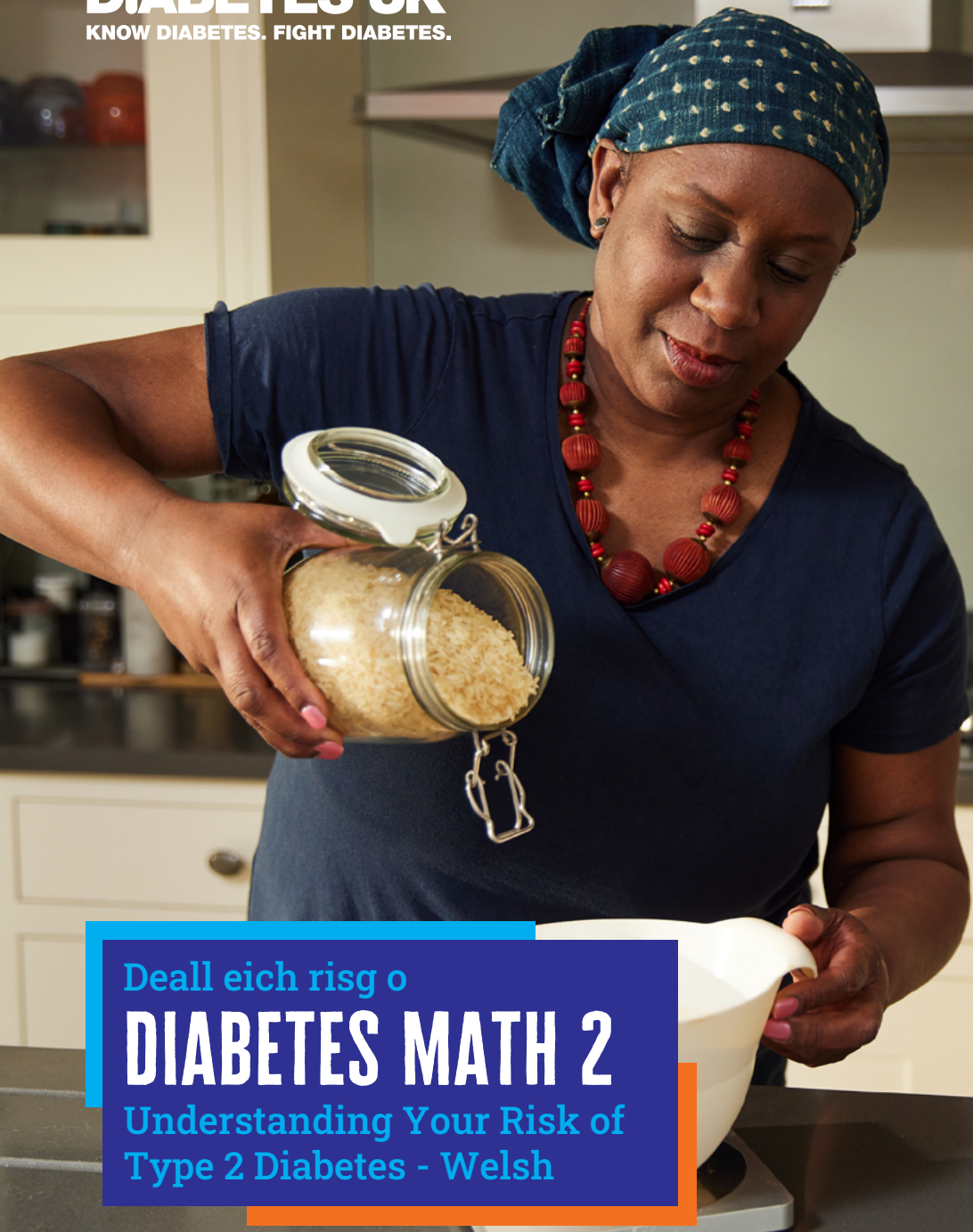


**DiABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



Deall eich risg o

# DIABETES MATH 2

Understanding Your Risk of  
Type 2 Diabetes - Welsh

# CYNNWYS

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Beth yw diabetes?</b>   | <b>3</b>  |
| Beth yw arwyddion diabetes math 2?                                 | 5         |
| Cymhlethdodau diabetes   | 5         |
| <b>Beth mae bod mewn perygl<br/>o diabetes math 2 yn ei olygu?</b> | <b>6</b>  |
| Yr hyn y gall prawf gwaed ei ddweud wrthyhych<br>am eich risg      | 6         |
| Beth sy'n cynyddu fy risg?   | 7         |
| Beth i'w ofyn i'ch meddyg neu nyrs                                 | 8         |
| <b>Lleihau eich risg o gael diabetes math 2</b>                    | <b>10</b> |
| Rheoli eich pwysau   | 11        |
| Bwyta'n dda  | 12        |
| Symud mwy  | 17        |
| Cael cefnogaeth  | 19        |
| <b>Fy nghynlluniwr colli pwysau</b>                                | <b>20</b> |
| Sut gallwn i elwa o golli pwysau?                                  | 20        |
| Eich nod ar gyfer y dyfodol  | 21        |
| Fy nghynllun gweithredu  | 23        |
| Fy nhraciwr  | 24        |

# BETH YW DIABETES?

## Mae diabetes yn gyflwr iechyd difrifol.

Pan fydd gennych diabetes, nid yw'ch corff naill ai'n cynhyrchu unrhyw inswlin o gwbl, nid yw'n cynhyrchu digon o inswlin neu nid yw'r inswlin a gynhyrchir yn gweithio'n dda iawn, a elwir yn ymwrthedd i inswlin.

Mae inswlin yn symud siwgr, a elwir hefyd yn glwcos, o'n gwaed i'n celloedd lle caiff ei ddefnyddio ar gyfer egni.

Rydyn ni'n cael glwcos pan fydd ein corff yn torri i lawr bwydydd sy'n cynnwys carbohydradau fel bara, grawnfwydydd, ffrwythau a llysiau a rhai cynhyrchion llaeth. Mae'r glwcos hwn yn mynd i mewn i'r llif gwaed ac mae inswlin yn caniatáu inni ei ddefnyddio ar gyfer egni.

Heb inswlin yn gwneud ei waith, yn y pen draw mae gan bobl â diabetes lefelau uchel o glwcos yn eu gwaed. Os na chaiff ei drin yn iawn, gall effeithio ar bron bob rhan o'u corff ac arwain at broblemau iechyd difrifol fel colli golwg, niwed i'r nerfau, strôc a thrawiadau ar y galon.



## Mae dau brif fath o diabetes

### MATH 1

Mae diabetes Math 1 yn gyflwr awtoimiwn. Mae'r corff yn ymosod ar ac yn dinistrio'r celloedd yn y pancreas, sef organ fach ger eich stumog, sy'n gwneud inswlin. Ar hyn o bryd nid yw'n bosibl atal diabetes math 1.

### MATH 2

Os oes gennych diabetes math 2, nid yw'r corff yn gwneud digon o inswlin neu nid yw'r inswlin a gynhyrchir yn gweithio'n iawn. Mae'n bosibl i rai pobl atal neu ohirio diabetes math 2.

Mae'r ddau yn ddifrifol ac mae angen eu trin a'u rheoli'n iawn. O'r bobl yn y DU sydd â diabetes:

- mae gan tua **8%** diabetes math 1
- mae gan tua **90%** diabetes math 2
- mae gan tua **2%** o bobl fathau eraill, mwy prin o diabetes.

Gallwch hefyd ddatblygu diabetes yn ystod beichiogrwydd, a all gynyddu eich risg o diabetes math 2 yn y dyfodol.



I gael rhagor o wybodaeth am diabetes a'r gwahanol fathau, ewch i [diabetes.org.uk/guide-to-diabetes](https://diabetes.org.uk/guide-to-diabetes).

## Beth yw arwyddion diabetes math 2?

Os ydych chi mewn perygl o gael diabetes math 2, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o'r arwyddion.

Mae'r symptomau hyn fel arfer yn ymddangos yn raddol dros amser, neu efallai na fyddwch yn sylwi ar unrhyw symptomau o gwbl. Mae'r pethau i gadw llygad amdanynt yn cynnwys:

- mynd i'r toiled yn amlach, yn enwedig gyda'r nos
- teimlo'n sychedig iawn
- bod yn fwy blinedig nag arfer
- colli pwysau heb geisio gwneud hynny
- golwg aneglur
- cosi gwenerol neu heintiau cylchol fel lliandag
- toriadau a sgruffyntadau yn cymryd mwy o amser i wella

Os oes gennych unrhyw un o'r arwyddion hyn, peidiwch â'u hanwybyddu.

Ewch i weld eich meddyg neu nyrs cyn gynted â phosibl a gofynnwch am gael prawf diabetes.

Os oes gennych diabetes, gallwch chi a'ch meddyg neu nyrs lunio cynllun ar gyfer sut i'w drin a'i reoli'n iawn.

Gorau po gyntaf y byddwch yn ymweld â'ch meddyg neu nyrs, y cynharaf y gallwch gael y gofal a'r driniaeth gywir i'ch atal rhag cael cymhlethdodau difrifol.

## Cymhlethdodau diabetes

Gall diabetes arwain at gymhlethdodau difrifol a all effeithio ar lawer o wahanol rannau o'ch corff. Mae cymhlethdodau yn cynnwys:

- risg uwch o ddementia
- colli golwg y gellir ei atal
- clefyd yr arennau a methiant yr arennau
- heb eu trin, lefelau glwcos uchel neu isel iawn, a all achosi coma neu hyd yn oed farwolaeth
- iselder
- clefyd y galon a strôc
- cymhlethdodau yn ystod beichiogrwydd
- camweithrediad rhywiol
- poen nerf a niwed i'r nerfau.

Gall cymhlethdodau diabetes arwain at farwolaeth gynamserol. Gallant hefyd, o'u gadael heb eu trin, arwain at drychiad. Ond trwy gymryd camau nawr, gallwch leihau eich risg o gael diabetes math 2 a'r cymhlethdodau dinistriol hyn.

# BETH MAE BOD MEWN PERYGL O DIABETES MATH 2 YN EI OLYGU?

**Os ydych chi neu aelod o'ch teulu wedi cael gwybod eich bod mewn perygl o gael diabetes math 2, gallai fod wedi dod fel sioc.**

Gall y rhesymau pam mae pobl mewn perygl fod yn wahanol ac mae rhai pobl mewn mwy o berygl nag eraill. Ond mae ymchwil wedi dangos, i rai pobl, y gall gwneud newidiadau i'ch ffordd o fyw, gan gynnwys bwyta'n iach, symud mwy a cholli pwysau, helpu i leihau eich risg tua 50%.

Bydd yr ychydig dudalennau nesaf yn esbonio pam y gallech fod mewn perygl a beth mae hyn yn ei olygu i chi.

## Yr hyn y gall prawf gwaed ei ddweud wrthyhych am eich risg

Os ydych chi wedi gweld eich meddyg teulu neu nyrs yn ddiweddar a'u bod yn poeni am eich risg o gael diabetes math 2, efallai eich bod wedi cael prawf gwaed.

Mae yna nifer o wahanol fathau o brofion gwaed. Mae'r rhain i gyd yn gwirio lefel y glwcos yn eich gwaed ac weithiau fe'u gelwir yn brawf siwgr

gwaed neu glwcos yn y gwaed. Gall y canlyniadau ddweud wrthyhych a oes gennych diabetes math 2 ai peidio, ond hefyd os oes gennych lefel uwch na'r arfer o glwcos yn y gwaed nad yw'n ddigon uchel eto i wneud diagnosis o diabetes math 2.

## Lefelau siwgr gwaed uwch na'r arfer

Mewn rhai pobl, gall lefelau siwgr gwaed fod yn uwch na'r arfer, ond nid yn ddigon uchel i gael diagnosis o diabetes math 2. Bydd eich meddyg neu nyrs yn dweud wrthyhych os yw hyn yn wir.

Mae lefelau uchel o siwgr yn y gwaed yn golygu eich bod mewn mwy o berygl o gael diabetes math 2. Mae gwybod hyn yn bwysig. Mae'n golygu y gallwch chi weithredu nawr a chael cefnogaeth ac awgrymiadau i gadw'ch risg mor isel â phosib.

Mae yna lawer o ffyrdd i ddisgrifio lefelau siwgr gwaed uwch na'r arfer.

Efallai y bydd eich meddyg neu nyrs yn sôn am ddiffyg rheoleiddio glwcos neu hyperglycemia nad yw'n ddiabetig. Efallai y byddwch hefyd yn clywed y geiriau prediabetes neu diabetes ffiniol.

Mae'r rhain i gyd yn golygu'r un peth. Nid oes gennych diabetes math 2 ond rydych mewn mwy o berygl o'i gael yn y dyfodol.



## Beth sy'n cynyddu fy risg?

Mae yna nifer o resymau pam mae rhai pobl mewn mwy o berygl o gael diabetes math 2 nag eraill.

Mae rhai pethau y gallech chi eu newid ac eraill na allwch chi eu newid.

## Yr hyn na allwch ei newid

### ■ Oedran

Os ydych chi dros 40 oed ac o gefndir gwyn, mae eich risg yn cynyddu. Ond os ydych yn dod o gefndir Affricanaidd-Caribiaidd, Du Affricanaidd neu Dde Asiaidd, mae eich risg yn cynyddu o 25 oed.

### ■ Rhywedd

Mae dynion ychydig yn fwy tebygol o gael diabetes math 2 na menywod.

### ■ Ethnigrwydd

Os ydych chi o darddiad Affricanaidd-Caribiaidd, Du Affricanaidd neu Dde Asiaidd, rydych chi mewn mwy o berygl na phobl o gefndir gwyn.

### ■ Perthnasau agos â diabetes

Mae'r siawns o gael diabetes math 2 yn cynyddu os oes gan riant, brawd neu chwaer, neu blentyn diabetes.

### ■ Hanes meddygol

Os ydych chi erioed wedi cael pwysedd gwaed uchel, mae hyn yn cynyddu eich risg ar gyfer diabetes math 2. Mae rhai cyflyrau iechyd eraill hefyd yn cynyddu eich risg, gan gynnwys syndrom ofari polycystig, a rhai cyflyrau iechyd meddwl, fel sgitsoffrenia, anhwylder deubegynol ac iselder.

## Beth allech chi ei newid

### ■ Pwysau

Mae byw gyda gordewdra neu dros bwysau hefyd yn ei gwneud hi'n anoddach i'ch corff reoli'r lefelau siwgr yn eich gwaed.

### ■ Maint gwasg

Mae cael mesuriad gwasg uchel yn golygu eich bod mewn mwy o berygl o ymwrthedd i inswlin. Gall hyn ei gwneud hi'n anoddach i'ch corff reoli'r lefelau siwgr yn y gwaed.

Mae'r rhain i gyd yn cynyddu'ch risg o gael diabetes math 2.

## Beth i'w ofyn i'ch meddyg neu nyrs

Unwaith y byddwch yn gwybod eich bod mewn perygl o gael diabetes math 2, efallai y bydd gennych lawer o gwestiynau.

Gall eich tîm gofal iechyd eich helpu i wneud y newidiadau sydd eu hangen arnoch i leihau eich risg o gael diabetes math 2.

Mae'n bwysig gwneud apwyntiad gyda nhw – dyma rai cwestiynau y gallech fod am eu gofyn.

## Mwy o gymorth

- A oes rhaglen atal diabetes neu grŵp rheoli pwysau y gallaf fynd iddo yn fy ardal leol?
- A oes unrhyw wasanaethau lleol i'm helpu i symud mwy?
- A oes unrhyw wasanaethau lleol i'm helpu i fwyta'n well?

## Profion gwaed

- A oes angen prawf gwaed arnaf i wirio fy risg?
- Pryd fyddaf yn cael fy nghanlyniadau?
- Beth mae fy nghanlyniadau yn ei olygu?

## Beth nesaf?

- Beth sydd angen i mi ei wneud nawr?
- Pryd mae angen i mi ddod yn ôl i'ch gweld?
- A oes angen mwy o brofion gwaed arnaf yn y dyfodol?

Defnyddiwch ein hofferyn Gwybod Eich Risg ar **diabetes.org.uk/my-risk** i ganfod eich lefel risg ar gyfer diabetes math 2 a chael gwybodaeth am eich camau nesaf.



# LLEIHOU EICH RISG O GAEL DIABETES MATH 2

Os ydych chi wedi darganfod eich bod mewn perygl – ac mae gwybod yn gam cyntaf mawr – y peth pwysig i'w wneud nawr yw cymryd camau i leihau eich risg.

Dyma rai cwestiynau i ofyn i chi'ch hun.

- Pa newidiadau iach y gallaf eu gwneud i fwyta'n well?
- Sut alla i symud mwy bob dydd?
- Beth yw fy Mynegai Màs y Corff (BMI)?
- Pa gefnogaeth sydd ar gael i mi os hoffwn geisio colli pwysau?

Dros yr ychydig dudalennau nesaf, rydyn ni wedi llunio ein hawgrymiadau gorau ar gyfer:

- rheoli eich pwysau
- bwyta'n dda
- symud mwy

Gall hyd yn oed gwneud newid bach heddiw wneud gwahaniaeth mawr i'ch iechyd yn y dyfodol.

Am ragor o awgrymiadau:  
[diabetes.org.uk/lower-my-risk](https://diabetes.org.uk/lower-my-risk).

## Rheoli eich pwysau

Gallai cael cymorth i'ch helpu i reoli pwysau leihau eich risg o gael diabetes math 2.

Gwyddom nad oes angen i bawb sydd mewn perygl o gael diabetes math 2 golli pwysau. Ond mae gwneud dewisiadau iachach a symud mwy yn dda i bawb sydd mewn perygl o fath 2.

Os ydych chi'n byw gyda gordewdra neu dros bwysau ac yn wynebu risg uchel o gael diabetes math 2, gall colli dim ond 5% o bwysau eich corff leihau eich risg yn sylweddol. Mae yna lawer o ffyrdd y gallwch chi golli pwysau ac mae'n ymwneud â darganfod beth sy'n gweithio orau i chi.

Mae gwneud dewisiadau bwyd iachach a bod yn fwy egniol ill dau yn ffyrdd cadarnhaol o ddechrau gwneud y newidiadau hyn. Os oes angen help arnoch i reoli'ch pwysau, gall dietegydd eich helpu. Efallai y bydd eich meddygfa hefyd yn gallu eich helpu i ddod o hyd i wasanaethau rheoli pwysau yn eich ardal leol.

## Sut ydw i'n gwybod a oes angen i mi golli pwysau?

Darganfod mesuriad eich gwasg a BMI yw'r cam cyntaf.

### Maint gwasg

Mae mesuriadau pwysau iach yn llai na:

- 80cm/31.5 modfedd os ydych yn fenyw
- 94cm/37 modfedd os ydych yn ddyn
- 90cm/35 modfedd os ydych yn ddyn o Dde Asia.

Nid maint eich gwasg yw maint eich trowsus. Dysgwch sut i gael y mesuriad cywir ar gyfer eich gwasg yn: [diabetes.org.uk/waist-measurement](https://diabetes.org.uk/waist-measurement).

### BMI

Mae BMI yn fesur sy'n defnyddio'ch taldra a'ch pwysau i gyfrifo a yw'ch pwysau yn y categori iach.

Os yw eich BMI dros 25, rydych mewn mwy o berygl o gael diabetes math 2.

I weithio allan eich BMI ewch i:  
[nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator](https://nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator).





## Bwyta'n dda

Dyma ein hawgrymiadau gorau ar gyfer dewisiadau bwyd iachach y gallwch eu gwneud, i leihau eich risg o diabetes math 2.

### 1. Dewiswch ddiodydd heb siwgr ychwanegol

Gwyddom fod cysylltiad rhwng cael diodydd meddal siwgr llawn a diabetes math 2. Gall cwtoegi ar y rhain helpu i leihau eich risg a rheoli eich pwysau hefyd. Ceisiwch newid i fersiynau calorïau isel o ddiodydd meddal, dŵr plaen, llaeth plaen neu de neu goffi heb siwgr ychwanegol yn lle hynny. Ceisiwch beidio â ffeirio diodydd llawn siwgr am sudd neu smwddis.

### 2. Dewiswch garbohydradau ffibr uwch

Mae bwyta carbohydradau wedi'u mireinio, sy'n cynnwys bara gwyn, reis gwyn a grawnfwydydd brechwast llawn siwgr, yn gysylltiedig â risg uwch o diabetes math 2. Ond mae grawn cyflawn fel reis brown, pasta gwenith cyflawn, blawd gwenith cyflawn, bara grawn cyflawn a cheirch yn gysylltiedig â llai o risg, felly ceisiwch ddewis y rhain yn eu lle. Maent hefyd yn gysylltiedig â risg is o gyflyrau difrifol eraill fel gordewdra, afiechydion y galon a rhai mathau o ganser.

### 3. Cwtogwch ar gig coch a chig wedi'i brosesu

Mae cael mwy o gigoedd coch a chigoedd wedi'u prosesu fel cig moch, ham, selsig, porc, cig eidion a chig oen i gyd yn gysylltiedig â risg uwch o diabetes math 2. Mae ganddynt hefyd gysylltiadau â phroblemau'r galon a rhai mathau o ganser. Ceisiwch gael eich protein o fwydydd iachach fel ffa, corbys, wyau, pysgod, cyw iâr neu dwrci yn lle hynny. Dylech geisio cael o leiaf un dogn o bysgod olewog yr wythnos.

### 4. Bwytwch ddigonedd o ffrwythau a llysiau

Mae cynnwys mwy o ffrwythau a llysiau yn eich diet yn gysylltiedig â llai o risg o diabetes math 2. Mae rhai bwydydd yn arbennig o gysylltiedig â llai o risg o fath 2, gan gynnwys:

- afalau
- grawnwin
- aeron
- llysiau deiliog gwyrdd fel sbigoglys, cêl, berwr y dŵr, roced.

Peidiwch â phoeni am fwyta ffrwythau. Y newyddion da yw nad y siwgr naturiol mewn ffrwythau cyflawn yw'r math o siwgr ychwanegol (neu rydd) y mae angen i ni dorri i lawr arno. Ond mae diodydd fel sudd ffrwythau a smwddis yn cynnwys siwgr rhydd, felly bwytwch y ffrwythau a'r llysiau cyfan yn lle hynny.

### 5. Dewiswch iogwrt heb ei felysu a chaws

Mae iogwrt a chaws yn gynnyrch llaeth wedi'i eplesu ac maent wedi'u cysylltu â risg is o diabetes math 2. Nid yw faint o fraster o'r bwydydd llaeth hyn mor bwysig â faint o siwgr. Dewiswch opsiynau heb eu melysu fel iogwrt naturiol neu Roegaidd plaen a llaeth plaen.

### 6. Byddwch yn gall gydag alcohol

Mae yfed gormod o alcohol yn gysylltiedig â risg uwch o diabetes math 2. Mae'n cynnwys llawer o galoriau hefyd, felly mae yfed llawer yn gallu ei gwneud hi'n anodd os ydych chi'n ceisio colli pwysau. Ni ddylech yfed mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos, wedi'i wasgaru'n gyfartal dros 3 neu 4 diwrnod. Ceisiwch gael ychydig ddyddiau'r wythnos heb unrhyw alcohol o gwbl.

### 7. Dewiswch fyrbrydau iachach

Os ydych chi eisiau byrbryd, dewiswch iogwrt heb ei felysu, cnau heb halen, neu ffrwythau a llysiau yn lle creision, bisgedi a siocledi. Ond gwyliwch eich dognau o hyd gan y bydd yn eich helpu i gadw llygad ar eich pwysau.



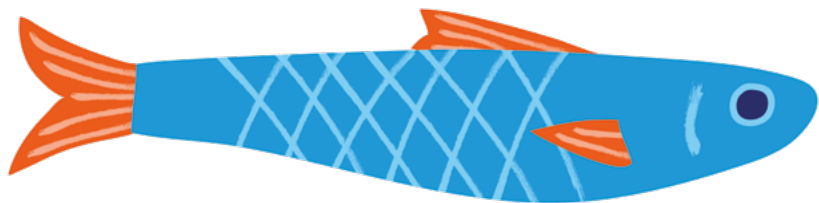
## 8. Cynhwyswch frasterau iachach yn eich diet

Mae rhai brasterau iach yn ein diet yn bwysig gan eu bod yn rhoi egni i ni. Ond gall rhai brasterau dirlawn gynyddu eich colesterol gwaed, gan gynyddu eich risg o broblemau gyda'r galon. Mae'r rhain i'w cael yn bennaf mewn cig, cynhyrchion anifeiliaid fel menyn a lard, a bwydydd wedi'u prosesu fel bisgedi, cacennau, melysion a theisennau.

Mae brasterau iachach i'w cael mewn bwydydd fel:

- cnau heb eu halltu.
- hadau
- afocados
- olew olewydd, olew had rêp, olew blodyn yr haul.

Gwyddom hefyd fod y math o fraster a geir mewn pysgod olewog fel eog a macrell yn gysylltiedig â llai o risg, yn enwedig os ydych o gefndir De Asiaidd.



## 9. Cwtogwch ar halen

Gall bwyta llawer o halen gynyddu eich risg o bwysedd gwaed uchel, sydd wedi'i gysylltu â risg uwch o diabetes math 2. Ceisiwch gyfyngu eich hun i uchafswm o un llwy de (6g) o halen y dydd a darllenwch y labeli ar fwydydd sydd wedi'u pecynnu ymlaen llaw, oherwydd gallant gynnwys llawer o halen.

## 10. Cael fitaminau a mwynau o fwyd yn lle tabledi

Nid oes gennym dystiolaeth i ddweud bod fitaminau a mwynau penodol yn lleihau eich risg o gael diabetes math 2. Felly, oni bai bod eich tîm gofal iechyd wedi gofyn i chi gymryd rhywbeth, fel asid ffolig ar gyfer beichiogrwydd, nid oes angen i chi gymryd ychwanegion. Mae'n well cael eich maetholion hanfodol trwy fwyta cymysgedd o wahanol fwydydd.

## Felly beth nesaf?

# 1

### Gosodwch nodau clir

Defnyddiwch y cynllun gweithredu (tudalen 20) a chadwch ddyddiadur bwyd a gweithgaredd i'ch cadw ar y trywydd iawn.

# 2

### Cynlluniwch ymlaen

Mae'n ddefnyddiol cynllunio prydau ar gyfer yr wythnos i ddod, yn enwedig pan fyddwn ni i gyd yn byw bywydau prysur. Gall hyn eich helpu i fwyta'n well a chadw at gyllideb.

# 3

### Dechreuwch wneud newidiadau iach

Defnyddiwch yr awgrymiadau yn y canllaw hwn i wneud newidiadau bach a pharhaol.

# 4

### Byddwch yn greadigol

Rhowch gynnig ar ryseitiau newydd syml, iach a bwyd newydd. Gallwch ddod o hyd i lawer o syniadau yn [diabetes.org.uk/recipes](https://www.diabetes.org.uk/recipes).





## Symud mwy

Dylem i gyd fod yn anelu at eistedd llai a symud mwy.

Bydd symud mwy bob dydd yn eich helpu i gynnal pwysau iach a lleihau eich lefelau siwgr yn y gwaed.

Gall hefyd:

- eich helpu i gysgu
- rheoli eich lefelau straen
- gwella'ch hwyl.

A chofiwch, mae gwneud ychydig bach yn fwy nag yr oeddech chi o'r blaen yn ddechrau gwych. Yna daliwch ati i gynyddu'r dwyster neu'r swm rydych chi'n ei wneud.

## Faint o weithgaredd ddylech chi ei wneud?

Dylech anelu at wneud 150 munud o ymarfer corff cymedrol neu 75 munud o ymarfer dwys egniol yr wythnos. Mae dwyster cymedrol yn golygu eich bod chi'n anadlu'n gyflymach ond yn dal i allu siarad, ac mae dwyster egniol yn golygu eich bod chi'n anadlu'n gyflym ac y byddech chi'n cael anhawster siarad.

Gallech rannu hyn yn 30 munud o ymarfer corff cymedrol y dydd neu 15 munud o ymarfer dwys egniol y dydd o leiaf bum diwrnod yr wythnos.

Hefyd ceisiwch wneud gweithgareddau sy'n gwella cryfder eich cyhyrau ar ddau ddiwrnod neu fwy'r wythnos.



## Ffyrdd o symud mwy

Gweithgareddau dwysedd cymedrol:

- Cerdded cyflym.
- Beicio.
- Nofio.
- Ymarferion yn seiliedig ar gadair.

Gweithgareddau dwyster egniol:

- Rhedeg.
- Chwarae chwaraeon fel pêl-droed, hoci neu rygbi.
- Dosbarthiadau ffitrwydd, fel hyfforddiant cylchol.
- Beicio i fyny'r rhiw.

Gweithgaredd i wella cryfder y cyhyrau:

- Cario bagiau siopa trwm.
- Ioga.
- Codi pwysau.
- Gwthio cadair olwyn.

Am ffordd syml o symud mwy, dechreuwch gerdded mwy na'r arfer.

- dewch oddi ar y bus stop ynghynt.
- cymerwch y grisiau yn lle'r grisiau symudol neu'r lifft
- trefnwch gyfarfod cerdded neu ddal i fyny gyda ffrindiau ar droed
- gwnewch bum munud ychwanegol wrth gerdded y ci
- cerddwch i'r siopau i godi ychydig o eitemau
- defnyddiwch bedomedr i gadw golwg ar eich camau – anelwch at 10,000 y dydd.



## Cael cefnogaeth

Mae angen help llaw arnom ni i gyd a'r newyddion da yw bod yna gefnogaeth ar gael.

Gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd am y cymorth a'r gwasanaethau sydd ar gael yn eich ardal.

Gall y rhain gynnwys:

- rhaglen neu grŵp rheoli pwysau
- dietegydd cofrestredig
- arbenigwr neu grŵp ymarfer corff
- rhaglen atal diabetes math 2.

# FY NGHYNLLUNIWR COLLI PWYSAU

## Defnyddiwch y cynlluniwr hwn i osod nodau colli pwysau ac olrhain eich cynnydd.

Trwy roi cynllun ar waith a nodi'ch cynnydd, byddwch chi'n gallu gweld y newidiadau cadarnhaol rydych chi'n eu gwneud. Gall hyn eich helpu i aros yn llawn cymhelliant, colli pwysau a chyflawni'ch nodau.

### Sut gallwn i elwa o golli pwysau?

Ysgrifennwch dri rheswm personol dros golli pwysau. Ceisiwch feddwl am fuddion tymor byr fel 'Rwyf am leihau fy lefelau siwgr yn y gwaed' yn ogystal â buddion tymor hwy fel 'Rwyf am osod esiampl i fy nheulu fel y gallant hwy fyw'n iachach hefyd'.

1 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Eich nod ar gyfer y dyfodol

Gall y dyfodol ymddangos yn bell i ffwrdd. Ond gall meddwl am nod hirdymor eich helpu i gynllunio sut i'w gyrraedd. Meddyliwch am yr hyn yr hoffech ei gyflawni a sut yr hoffech chi deimlo ymhen ychydig fisoedd. Defnyddiwch eich tri rheswm i ysgrifennu eich nod ar gyfer y dyfodol. Gwnewch eich nod yn benodol, yn fesuradwy, yn gyraeddadwy, yn realistig ac yn amserol (MCRA).

Dyma enghraifft:

- Rwyf am golli 5kg dros y tri mis nesaf er mwyn fy helpu i leihau fy risg o gael diabetes math 2.



### Fy nod:

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sut i gyrraedd eich nod yn y dyfodol

Nawr eich bod wedi meddwl am eich nod hirdymor, mae'n helpu i rannu hwn yn ddarnau mwy hylaw a chynnwys y camau y mae angen i chi eu cymryd. Ceisiwch wneud y gweithgareddau hyn mor gyraeddadwy a phenodol â phosibl.

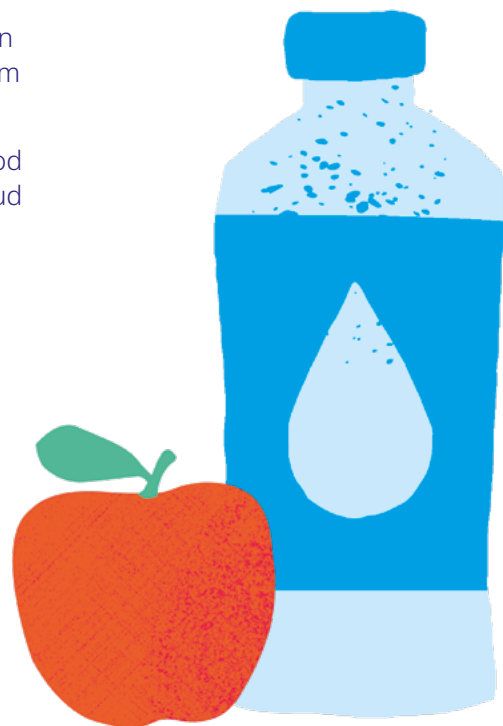
Dyma rai enghreifftiau:

- Ar ddydd Llun, byddaf yn ysgrifennu cynllun ar gyfer prydau nos iach am weddill yr wythnos.
- Byddaf yn lleihau fy nghludfwyd o fod yn wythnosol i unwaith y mis.
- Byddaf yn defnyddio pedomedr i olrhain fy nghamau a cherdded 10,000 o gamau y dydd. Byddaf yn cynyddu fy nghamau trwy fynd am dro 30 munud bob amser cinio.

Gall hefyd fod yn ddefnyddiol gwybod yn barod beth fyddwch chi'n ei wneud os nad yw pethau'n mynd yn unol â'r cynllun. Gallwch geisio defnyddio datganiadau 'os... yna...' i'ch helpu i feddwl ymlaen.

Er enghraifft:

- Os nad wyf wedi cael fy mhun dogn o ffrwythau a llysiau, yna byddaf yn ychwanegu dogn o lysiau at fy nghinio.
- Os byddaf yn hwyr adref o'r gwaith a heb amser i goginio swper, yna byddaf yn codi bag o salad a darn plaen o gig wedi'i goginio neu tofu o'r archfarchnad i gael cinio iach a hawdd.
- Os byddaf yn bwyta byrbryd afiach nad oeddwn yn bwriadu ei fwyta, yna ni fyddaf yn dyrnu fy hun yn ei gylch ac yn dewis byrbrydau iachach ar gyfer yfory yn lle hynny.



## Fy nghynllun gweithredu

1

2

3

4

5

## Fy nhraciwr

Dyma lle gallwch chi wneud nodyn o'r hyn rydych chi'n ei fwyta bob dydd a sut rydych chi wedi symud mwy. Bydd meddwl am sut y gallech deimlo os byddwch yn cyflawni eich nodau ar gyfer yr wythnos yn eich helpu i gadw'ch cymhelliant. Ac mae'n iawn i chi deimlo'n ofidus neu'n rhwystredig wrth i chi symud trwy'r wythnos - nid yw ceisio colli pwysau yn hawdd. Ceisiwch ddefnyddio'r dyddiadur hwn am tua 12 wythnos oherwydd gall gymryd peth amser i newid arferion.

**Rhif wythnos** \_\_\_\_\_ **Dyddiad**    /    / \_\_\_\_\_

**Fy nodau yr wythnos hon yw:**

**1** \_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

**Os byddaf yn cyrraedd fy nodau, byddaf yn gwobrwyo fy hun â gwobr heblaw bwyd:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Beth aeth yn dda yr wythnos hon?**

\_\_\_\_\_

**Beth oedd yn heriol a beth alla i ei wneud yn wahanol wythnos nesaf?**

\_\_\_\_\_

**Fy mhwsau**

**Mesur gwasg**

\_\_\_\_\_

|         | Brecwast | Cinio | Pryd nos | Byrbrydau | Gweithgaredd |
|---------|----------|-------|----------|-----------|--------------|
| Llun    |          |       |          |           |              |
| Mawrth  |          |       |          |           |              |
| Mercher |          |       |          |           |              |
| Iau     |          |       |          |           |              |
| Gwener  |          |       |          |           |              |
| Sadwrn  |          |       |          |           |              |
| Sul     |          |       |          |           |              |

# CENHADAETH

**Ni yw Diabetes UK a'n cenhadaeth yw mynd i'r afael â diabetes o ddydd i ddydd, nes na all wneud unrhyw niwed.**

Dyna pam ein bod yn ymgyrchu dros well gofal, yn rhoi cymorth ar adegau o angen ac yn ariannu ymchwil arloesol i driniaethau newydd a gwellhad.

Nid yw diabetes yn dod i ben, felly nid ydym ni ychwaith.

## **Mae'r canllaw hwn AM DDIM**

Fel elusen, rydym yn dibynnu ar roddion hael pobl fel chi i'n helpu i gynhyrchu'r wybodaeth hanfodol hon ar leihau eich risg o gael diabetes math 2.

I ddarganfod mwy am sut y gallwch ein helpu, ewch i [www.diabetes.org.uk/get-involved](http://www.diabetes.org.uk/get-involved).

Neu, i wneud rhodd i gefnogi ein gwaith, ewch i [www.diabetes.org.uk/donate](http://www.diabetes.org.uk/donate) neu anfonwch rodd trwy neges destun.

Anfonwch neges destun yn dweud DUK i 70123 i roi £5 i Diabetes UK a'n helpu i wneud mwy fyth i bobl â diabetes.

Codir £5 arnoch, ynghyd ag un neges ar eich cyfradd rhwydwaith safonol. Bydd Diabetes UK yn derbyn 100%. Rhif elusen gofrestrdig Cymru a Lloegr 215199 a'r Alban SCO39136. Os ydych yn dymuno trafod y taliad ffôn symudol hwn, ffoniwch 0203 282 7863.

Trwy anfon neges destun at DUK i 70123 rydych yn cytuno i ni gysylltu â chi dros y ffôn a SMS i ddweud mwy wrthy ch am ein gwaith a sut y gallwch ei gefnogi (gan gynnwys cymorth ariannol). I roi £5 heb gael cyswllt pellach dros y ffôn a SMS, anfonwch neges destun yn dweud DUK NO i 70123.

Rhaid i chi gael caniatâd gan y talwr biliau cyn anfon neges destun.

# CYSYLLTWCH Â NI

Ffoniwch **0345 123 2399**

E-bost [helpline@diabetes.org.uk](mailto:helpline@diabetes.org.uk)

Ewch i [diabetes.org.uk](https://diabetes.org.uk)

Chwiliwch am **Diabetes UK** ar Facebook, Twitter, YouTube, Instagram a TikTok



Os hoffech gysylltu â ni am y wybodaeth yn y daflen hon neu awgrymu unrhyw welliannau, anfonwch eich sylwadau at: [helpline@diabetes.org.uk](mailto:helpline@diabetes.org.uk) neu ysgrifennwch atom yn: Llinell Gymorth Diabetes UK, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, Llundain E1 1FH



Sganiwch y cod QR i lenwi arolwg cyflym am eich barn am y llyfryn hwn a sut mae wedi eich helpu.

Cymdeithas Diabetig Prydain sy'n gweithredu fel Diabetes UK, elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (rhif 215199) ac yn yr Alban (rhif SC039136). Cwmni cyfyngedig trwy warant wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr gyda rhif 00339181 a swyddfa gofrestredig yn Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, Llundain E1 1FH © Diabetes UK 2022.

Cyhoeddwyd Medi 2022. Cod cynhyrchu: 102033EINT