

DiABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



**BWYTA'N DDA
GYDA DIABETES**

CYNNWYS

Croeso	3	Dioddydd	20
Chwedlau diabetes	4	Ymprydio	21
Diet iachus	7	Cadw llygad ar eich pwysau	22
Carbohydradau a diabetes	13	Ryseitiau	27
Y FyNEGAI Glycemig (GI)	17	Syniadau byrbrydau	40
Yma ac acw	18	Syniadau bwydydd i'w cyfnewid	43

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 fyw gyda diabetes.

I ddarganfod mwy am sut y gallwch ein helpu, ewch i www.diabetes.org.uk/get-involved

Neu, i wneud rhodd i gefnogi ein gwaith, ewch i 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 amnoch ynghyd â chost un neges yn ôl eich cyfradd rhwydwaith safonol. Bydd Diabetes UK yn derbyn 100%. Rhif elusen gofrestredig Cymru a Lloegr 215199 a'r Alban SCO39136. Os ydych yn dymuno trafod y taliad ffôn symudol 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 wrthyfych am ein gwaith a sut y gallwch ei gefnogi (yn cynnwys 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.

CROESO

Mae bwyd yn un o bleserau mawr bywyd. Ond os oes diabetes arnoch chi neu rywun sy'n byw gyda chi, yna efallai y byddwch chi'n poeni y bydd cadw at y bwydydd 'iawn' trwy'r amser yn lleihau'ch mwynhad ohono.

Rydyn ni'n addo nad oes rhaid iddi fod felly. Gallwch barhau i garu bwyd a mwynhau prydau blasus, sy'n eich llenwi – wrth fynd i'r arfer o ddewis yn dda yn amlach ar gyfer eich iechyd tymor hir hefyd.

Gall dewis bwydydd iachach a bwyta'n dda ddod â llawer o fuddion iechyd ar gyfer diabetes math 1 neu fath 2. Byddwch yn ei chael yn haws rheoli eich lefelau glwcos yn y gwaed, pwysedd gwaed a lefelau colesterol, a gall leihau eich risg o gymhlethdodau. Byddwch chi'n teimlo'n well ynoch chi'ch hun hefyd – ac os oes gennych chi ddiabetes math 2 efallai y byddwch chi hyd yn oed yn gallu ei atal os byddwch chi'n colli pwysau.

Mae'r dietegwyr arbenigol yn Diabetes UK wedi ysgrifennu'r canllaw syml hwn felly mae'n haws gwneud y dewisiadau cywir ar gyfer eich diabetes. Mae ganddo wybodaeth ddefnyddiol am siopa, coginio a bwyta gartref, ynghyd ag awgrymiadau ar fwyta allan.

I gael mwy o wybodaeth ynghyd â ryseitiau a syniadau byrbrydau ewch i'n gwefan yn diabetes.org.uk/eat-well

Mae yna hefyd dros 500 o ryseitiau ar ein darganfyddwr ryseitiau diabetes.org.uk/ew-recipes a gallwch chi gofrestru ar gyfer ein cylchlythyr e-bost misol ar diabetes.org.uk/ew-news

Unrhyw gwestiynau neu sylwadau?

Yna anfonwch e-bost atom yn helpline@diabetes.org.uk



Mae bywyd yn rhywbeth i'w fyw, felly dwi'n gefnogwr mawr o fabwysiadu ffordd o fyw y gallwch ei gynnal.



Michelle
Wedi cael diagnosis o gyn-ddiabetes yn 2018

CHWEDLAU DIABETES

Beth am i ni ddechrau trwy weld faint rydych chi'n ei wybod am ddiabetes trwy brofi rhai chwedlau cyffredin arnoch chi.

Yna darllenwch ymlaen yn y canllaw i ddarganfod mwy am ddewisiadau iach ar gyfer siopa, coginio a bwyta pan rydych chi'n byw gyda diabetes.

A yw'n fyth neu a yw'n wir?

Gwir Gau

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Allwch chi ddim bwyta ffrwythau | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Rhaid i chi ddilyn diet diabetig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Braster yw braster – mae'r cyfan yr un peth | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Nid oes angen i chi ddilyn diet iach gyda math 1 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Mae angen diet isel mewn carbohydradau ar bawb | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Gallwch yfed alcohol | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Rhaid i chi gael byrbrydau rheolaidd | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Mae sudd ffrwythau yn dda | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Does dim angen i chi gwtogi ar halen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Mae angen i chi beidio bwyta siwgr | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

1. Allwch chi ddim bwyta ffrwythau.

Myth. Gallwch – mewn gwirionedd, mae bwyta ffrwythau yn dda iawn i chi. Ond ceisiwch osgoi yfed gormod o sudd ffrwythau.

Darganfyddwch fwy ar dudalen 9.

2. Rhaid i chi ddilyn diet diabetig.

Myth. Nid oes y fath beth â diet diabetig ac nid oes angen bwydydd 'diabetig' arnoch chi.

Ond mae'r hyn rydych chi'n dewis ei fwyta a'i yfed mor bwysig a gall wneud byd o wahaniaeth i'ch iechyd tymor hir. Felly, defnyddiwch y canllaw hwn i gael cyngor syml ar sut i fwyta'n dda pan rydych chi'n byw gyda diabetes math 1 neu fath 2.

3. Braster yw braster – mae'r cyfan yr un peth.

Myth. Mae'n wir bod gan bob math o fraster yr un nifer o galorïau, ond yn gyffredinol mae brasterau annirlawn yn well na brasterau dirlawn ar gyfer iechyd ein calon.

I gael y stori lawn ar frasterau, ewch i dudalen 9.

4. Nid oes angen i chi ddilyn diet iach gyda math 1.

Myth. Mae diet iach yn bwysig os oes gennych fath 1 gan ei fod yn lleihau eich risg o ddatblygu cymhlethdodau sy'n gysylltiedig â diabetes.

5. Mae angen diet isel mewn carbohydradau ar bawb sydd â diabetes.

Myth. Dangoswyd bod dietau isel mewn carbohydradau yn fuddiol i rai pobl â diabetes math 2 sydd angen colli pwysau. Ond mae yna ddulliau eraill i reoli'ch pwysau, ac ychydig iawn sy'n hysbys o fanteision dietau isel mewn carbohydradau mewn pobl â diabetes math 1.

Darllenwch fwy am garbohydradau ar dudalen 14.

6. Gallwch yfed alcohol.

Gwir. Mae'r canllawiau yr un peth os oes gennych ddiabetes ag ar gyfer unrhyw un arall.

Fodd bynnag, mae alcohol yn effeithio ar eich siwgr gwaed a gall gynyddu eich risg o gael hypo os ydych chi'n trin eich diabetes ag inswlin neu'n cymryd meddyginiaethau fel swlffonilwrea. Mae mwy o wybodaeth ar dudalen 11 ar sut mae alcohol yn effeithio ar ddiabetes.

7. Rhaid i chi gael byrbrydau rheolaidd.

Myth. Efallai mai dim ond i atal neu drin hypo fydd angen byrbrydau.

8. Mae sudd ffrwythau yn dda ar gyfer diabetes.

Myth. Nid yw sudd ffrwythau yn cynnwys y ffibr a geir mewn ffrwythau cyfan. Mae'n cyfrannu at eich cymeriant siwgr am ddim ac mae'n hawdd yfed llawer mewn amser byr – fel y gallant godi eich lefelau siwgr yn y gwaed yn gyflym. Ar dudalen 9 rydym yn esbonio pam mae bwyta ffrwythau cyfan, gyda ffibr, yn llawer gwell i chi.

9. Does dim angen i chi gwtogi ar halen.

Myth. Mae'n wir nad yw'n effeithio ar eich siwgr gwaed ond gall gormod o halen gynyddu eich pwysedd gwaed, gan eich rhoi mewn perygl o gymhlethdodau diabetes. Ewch i dudalen 8 i gael cyngor ar dorri lawr ar halen.

10. Mae angen i chi beidio bwyta siwgr.

Myth. Nid oes angen i chi dorri siwgrau allan o ffrwythau, llyisiau a llaeth. Ond bydd cyfyngu ar y siwgrau rhydd a gewch o ddiodydd pefriog, sudd ffrwythau, cacennau a bisgedi yn helpu'ch pwysau, siwgr gwaed ac iechyd cyffredinol.

DIET IACHUS

Mae diet iachus yn bwysig i bawb. Ac os oes gennych ddiabetes, mae'n un o'r pethau gorau y gallwch ei wneud i leihau eich risg o ddatblygu cymhlethdodau diabetes.



Mae'n helpu gyda'ch siwgr gwaed, pwysedd gwaed a lefelau colesterol, a bydd yn lleihau eich risg o gymhlethdodau fel clefyd y galon yn ogystal â rhai mathau o ganser.

Os oes gennych ddiabetes math 1, yna cyfrif carbohydradau yw'r allwedd i gadw'ch lefelau siwgr yn y gwaed yn gyson. Mae mwy o wybodaeth am hyn ar dudalen 13.

Os ydych chi'n byw gyda gordewdra a bod gennych fath 2, yna mae'n bwysig colli pwysau gan ei fod yn helpu i ostwng eich lefelau siwgr yn y gwaed a lleihau eich risg o gymhlethdodau. Gwyddom hefyd y gall colli pwysau roi gollyngdod o ddiabetes math 2 rhai pobl. Rydyn ni'n esbonio'r hyn rydyn ni'n ei olygu wrth sôn am ollyngdod ar dudalen 23.

Dewiswch garbohydradau iachach

Mae angen i chi wybod am garbohydradau oherwydd dyma'r bwydydd sy'n cael yr effaith fwyaf ar eich lefelau siwgr yn y gwaed ar ôl bwyta. Dewiswch y rhai iach a chadwch lygad ar faint dognau. Mae carbohydradau iach yn cynnwys:

- grawn cyflawn, fel reis brown, gwenith yr hydd a cheirch cyfan
- ffrwythau
- llysiau
- corbys, fel gwygbys, ffa a ffacbys
- cynnyrch llaeth, fel iogwrt a llaeth heb ei felysu.

Dylech dorri lawr ar garbohydradau ffibr-isel fel bara gwyn, reis gwyn a grawnfwydydd wedi'u prosesu'n ddwys. Gwiriwch labeli bwyd os nad ydych yn siŵr a oes rhywbeth uchel mewn ffibr.

Bwyteuach lai o halen

Gall gormod o halen gynyddu eich risg o bwysedd gwaed uchel ac mae hynny'n eich rhoi mewn perygl o glefyd y galon a strôc.

Bwyteuach ddim mwy na 6g, neu un llwy de, o halen y dydd. Mae gan fwydydd wedi'u pecynnu halen ynddynt eisoes felly gwiriwch y

labeli a mynd am y rhai sydd â llai o halen. Mewn gwirionedd, mae 75% o'r halen rydyn ni'n ei fwyta yn dod o fwydydd wedi'u prosesu. Felly, yn hytrach, gallwch leihau eich cymeriant halen trwy goginio o'r dechrau a thrwy ychwanegu blas gyda pherlysiâu a sbeisys.

Bwyteuach lai o gig coch a chig wedi'i brosesu

Os ydych chi'n torri lawr ar garbohydradau, fe allech chi gael eich temtio i fwyta mwy o gig. Fodd bynnag, peidiwch â rhoi cig coch fel cig eidion, cig oen neu borc neu gig wedi'i brosesu fel ham, cig moch neu selsig yn lle carbohydradau. Mae bwyta gormod o'r rhain yn gysylltiedig â chlefyd y galon a rhai canserau. Yn lle hynny, ceisiwch gyfnewid i:

- dofednod fel cyw iâr a thwrci
- pysgod
- wyau
- corbys, fel ffa a ffacbys
- cnau heb eu halltu.

Mae ffa, pys a chorbyys yn cynnwys llawer o ffibr ac nid ydyn nhw'n effeithio ar eich lefelau siwgr yn y gwaed yn gyflym, felly maen nhw'n ffordd wych o deimlo'n llawn ar fwyd iachach.

Bwyta mwy o ffrwythau a llysiau

Mae ffrwythau a llysiau yn ffynhonnell dda o fitaminau, mwynau a ffibr. Mae ffibr yn bwysig oherwydd mae'n atal eich siwgrau gwaed rhag mynd i fyny yn rhy gyflym ar ôl bwyta carbohydradau. Mae hefyd yn helpu i gadw'ch coluddion yn iach. Ceisiwch fwyta mwy o ffrwythau a llysiau amser bwyd a chymryd byrbryd arnyn nhw pan mae eisiau bwyd arnoch chi.

Er bod ffrwythau'n felys, mae'ch corff yn prosesu'r siwgr mewn ffrwythau cyfan yn wahanol i siwgrau rhydd. Yn wir, mae ffrwythau'n dda i'ch iechyd yn gyffredinol. Felly gallwch chi ei fwyta'n rheolaidd, ond mae'n well ei ledaenu trwy gydol y dydd yn hytrach na chael llawer ar yr un pryd.



Diolch i wneud newidiadau i'm ffordd o fyw, a beth dwi'n ei fwyta bellach, dwi wedi gallu rheoli fy mhwyysau a fy nos inswlin o tua 75%.



Brian

Wedi cael diagnosis â diabetes math 1 yn 2019

Dewiswch frasterau iachach

Mae angen rhywfaint o frasterau yn ein diet ar bob un ohonom – ond mae gwahanol fathau o fraster yn effeithio ar ein hiechyd mewn gwahanol ffyrdd.

Y brasterau iachach yw'r rhai annirlawn ac maen nhw mewn bwydydd fel cnau heb halen, hadau, afocados, pysgod olewog, olew olewydd ac olew blodyn yr haul. Hefyd, mae gan y brasterau mewn pysgod olewog fel brithyll, penwaig, sardinau, eog a macrell omega-3, sy'n dda i'ch calon hefyd. Felly, anelwch at gael dau ddogn o bysgod olewog yr wythnos.

Nid yw brasterau dirlawn o gig coch a chig wedi'i brosesu, ghee, menyn, lard, bisgedi, pasteiod, cacennau a theisennau yn iach. Mae hyn oherwydd y gallant gynyddu'r colesterol yn eich gwaed a chynyddu'ch risg o glefyd y galon. Felly, mae angen i chi dorri lawr arnyn nhw.

Mae pob braster yn cynnwys llawer o galoriau, hyd yn oed y math annirlawn, felly, yn hytrach, efallai yr hoffech chi dorri lawr ar goginio gydag olew a mynd am stemio, grilio neu bobi os ydych chi'n cadw llygad ar eich pwysau.

Torrwch i lawr ar siwgr rhydd

Bydd torri i lawr ar siwgr rhydd yn eich helpu i reoli eich lefelau siwgr yn y gwaed, cadw'ch pwysau i lawr a lleihau eich risg o gyflyrau iechyd fel clefyd y galon.

Mae'n anodd torri siwgr rhydd yn llwyr ond ceisiwch gyfnewid am ddewisiadau iachach. Cyfnewid diodydd llawn siwgr, diodydd egni a sudd ffrwythau ar gyfer dŵr, llaeth, te a choffi – heb siwgr. Mae hefyd yn iawn rhoi cynnig ar felysyddion calorïau isel neu sero, a elwir hefyd yn felysyddion artiffisial.

Os yw'ch triniaeth diabetes yn golygu bod gennych hypos weithiau ac angen eu trin â diodydd llawn siwgr, yna peidiwch â rhoi'r gorau i wneud hynny. Fodd bynnag, siaradwch â'ch tîm diabetes os yw'n digwydd llawer oherwydd efallai y bydd angen i'ch meddyginiaeth gael ei haddasu.

Bwyta byrbrydau'n gall

Ewch am iogwrt, cnau heb halen, hadau a ffrwythau a llysiau yn lle creision, bisgedi a siocled. A chadwch lygad ar faint dognau.

Beth yw siwgr rhydd?

Mae siwgr rhydd un unrhyw siwgr a ychwanegir gennych chi, neu'r gwneuthurwr bwyd, i fwyd neu ddiod. Mae mêl, suropau a sudd ffrwythau hefyd yn siwgr rhydd. Dydy'r math yma o siwgr ddim yn iach gan y gall gynyddu eich risg o bethau fel clefyd y galon, yn ogystal â'ch gwneud yn fwy tebygol o fagu pwysau. Dydy'r siwgr a gewch mewn ffrwythau cyfan, llysiau a llefrith ddim yn siwgr rhydd, ac mae'n llawer gwell i chi.

Byddwch yn ofalus o ran sudd ffrwythau, hyd yn oed rhai heb eu melysu. Mae'r siwgr yn cyfrif fel siwgr rhydd oherwydd nad ydych chi'n cael y ffibr o'r ffrwyth cyfan a bydd yn achosi i lefelau siwgr eich gwaed godi'n gyflym.

Felly cadwch at fwyta'r ffrwyth cyfan, fel rhai ffres, wedi rhewi neu mewn tun.

Byddwch yn synhwyrol am alcohol

Mae llawer o galoriau mewn alcohol felly os ydych chi'n ystyried colli pwysau, mae angen i chi gwtogi. Gall gormod o alcohol hefyd gynyddu eich risg o glefyd y galon a rhai mathau o ganser. Felly, ceisiwch gadw at ddim mwy na 14 uned yr wythnos a'i daenu dros dri diwrnod neu fwy. Ceisiwch osgoi goryfed a chael sawl diwrnod 'sych' yr wythnos pan na fyddwch yn yfed o gwbl.

Os ydych chi'n cymryd inswlin, neu feddyginiaethau diabetes eraill sy'n achosi hypos, fel swiffonilwrea, yna peidiwch ag yfed ar stumog wag gan y gallai achosi hypo.

Cael eich mwynau a'ch fitaminau o fwydydd

Ni fydd ategolion mwynau a fitamin yn eich helpu i reoli'ch diabetes. Oni bai bod eich tîm gofal iechyd wedi gofyn ichi gymryd rhywbeth, fel asid ffolig os ydych chi'n feichiog, yna nid oes eu hangen arnoch chi.

Gall rhai ategolion effeithio ar eich meddyginiaethau neu wneud



cymhlethdodau diabetes, fel clefyd yr arenau, yn waeth. Mae'n llawer gwell cael eich maetholion o fwyta amrywiaeth o fwydydd.

Peidiwch â thrafferthu â bwyd 'diabetig'

Mae bellach yn erbyn y gyfraith i fwyd gael ei farchnata fel 'diabetig'. Nid oes ganddo unrhyw fuddion iechyd arbennig na allwch eu cael o fwyta'n iach, gall gael cymaint o galoriau â bwydydd tebyg a gall effeithio ar eich lefelau siwgr yn y gwaed. Hefyd, gall gael effaith garthydd.



CARBOHYDRADAU A DIABETES

Carbohydradau yw ein prif ffynhonnell siwgr ar gyfer ynni.

Mae maint a math y carbohydradau rydyn ni'n eu bwyta yn effeithio ar ein lefelau siwgr yn y gwaed. Felly, os oes gennych ddiabetes mae angen i chi wybod faint o garbohydradau sydd yn eich bwyd a chadw at y rhai iachach.

Faint?

Mae angen rhywfaint o fwydydd carbohydrad ar bob un ohonom yn ein diet ac mae'n dda cael rhai bob dydd. Mae faint sydd ei angen arnoch yn dibynnu ar eich oedran, lefelau gweithgaredd a'ch nodau iechyd, er enghraifft os ydych chi'n ceisio colli pwysau neu wella'ch lefelau siwgr yn y gwaed.

Cofiwch, cyfanswm y carbohydradau mewn bwyd penodol sy'n cael yr effaith fwyaf ar eich lefelau siwgr yn y gwaed ar ôl bwyta. Felly, bydd gwneud newidiadau i faint rydych chi'n ei fwyta yn effeithio ar eich lefelau siwgr yn y gwaed ar ôl bwyta. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd, neu ddietydd, i weld a oes angen i chi gwtogi, newid i garbohydradau iachach neu ledaenu'r swm rydych chi'n ei fwyta yn ystod y dydd yn well.

Cyfrif y carbohydradau

Os oes gennych fath 1, mae angen i chi wybod faint o garbohydradau rydych chi'n eu bwyta, a gall cyfrif carbohydradau fod yn ffordd dda o reoli eich lefelau siwgr yn y gwaed. Mae'n golygu paru eich dos inswlin amser bwyd â faint o garbohydradau yn eich bwyd a'ch diod.

Mae cyfrif carbohydradau yn cymryd amser ac ymdrech, ond ar ôl i chi ddod i arfer, gall arwain at reoli siwgr gwaed yn well a mwy o hyblygrwydd o ran bwyta. Os nad ydych wedi cyfrif carbohydradau o'r blaen, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd, a allai eich cyfeirio at gwrs addysg diabetes i ddysgu mwy.

Sut i gyfrif carbohydradau â diabetes math 1

Gallwch gyfrif carbohydradau mewn dwy ffordd, mewn gramau neu fel dognau carbohydrad (CP). Mae un CP fel arfer yn hafal i 10g o garbohydradau. Dewiswch yr un sydd hawsaf i chi.

Ar ôl i chi dod i arfer ag amcangyfrif faint o garbohydradau rydych chi'n

mynd i'w fwyta a'u hyfed, bydd angen i chi wybod eich cymhareb inswlin-i-garbohydrad.

Mae cymarebau inswlin-i-garbohydrad yn wahanol i bawb, felly bydd gennych eich cymhareb bersonol eich hun yn dibynnu ar eich oedran, pwysau, lefelau gweithgaredd a pha mor sensitif ydych chi i inswlin.

Bydd eich tîm gofal iechyd yn eich helpu i gyfrifo hyn ac, yn y pen draw, efallai y bydd gennych gymhareb inswlin-i-garbohydrad gwahanol ar gyfer pob amser bwyd. Byddant fel arfer yn amcangyfrif eich cymhareb inswlin-i-garbohydrad cychwynnol ac yna'n mireinio hyn yn seiliedig ar yr effeithiau ar eich lefelau siwgr yn y gwaed.

Os ydych chi'n gwybod faint o gramau o garbohydradau sydd mewn pryd bwyd a'ch cymhareb inswlin-i-garbohydrad yna gallwch chi gyfrifo nifer yr unedau o inswlin bolws y mae angen i chi eu cymryd ar gyfer y pryd bwyd. Felly, pe bai gan eich pryd 40g o garbohydradau a bod eich cymhareb inswlin-i-garbohydradau yn un uned o inswlin bolws ar gyfer pob garbohydradau 10g, yna byddai angen i chi gymryd

pedair uned o inswlin bolws ar gyfer y pryd hwnnw.

Bydd y swm a gymerwch mewn gwirionedd hefyd yn dibynnu ar ffactorau eraill fel eich lefel siwgr yn y gwaed cyn y pryd bwyd, salwch neu weithgaredd wedi'i gynllunio.

Dietau isel mewn carbohydrad

Mae yna wahanol fathau o ddietau isel mewn carbohydrad ac yn gyffredinol maen nhw'n golygu lleihau cyfanswm y carbohydradau rydych chi'n eu bwyta mewn diwrnod i lai na 130g.

Nid yw diet isel mewn carbohydrad i bawb, ond mae tystiolaeth yn dangos y gallant helpu pobl â diabetes math 2 i reoli eu pwysau, eu lefelau siwgr yn y gwaed a lleihau eu risg o glefyd y galon.

Fodd bynnag, nid ydyn nhw'n iawn i blant oherwydd gallant effeithio ar dwf. Ychydig o dystiolaeth sydd hefyd o fuddion i bobl â math 1.

Os penderfynwch ddilyn diet isel mewn carbohydrad, mae'n bwysig siarad â'ch tîm gofal iechyd am eu harweiniad a'u cefnogaeth. Gall eu cefnogaeth gynnwys addasu eich meddyginiaethau diabetes a gwirio



eich lefelau siwgr yn y gwaed yn amlach.

Dysgu am garbohydradau

Mae cyrsiau am ddim i bobl â diabetes, a'r rhai sy'n eu cefnogi, i gyd am reoli siwgr gwaed, cyfrif carbohydradau a gwneud dewisiadau bwyd. Mae yna gyrsiau gwahanol ar gyfer pobl â math 1 a math 2 a gall eich tîm gofal iechyd eich cyfeirio at un. Gallwch gael eich cyfeirio ar unrhyw adeg, hyd yn oed os ydych wedi bod â diabetes ers blynnyddoedd.



Gwnaeth mynd ar y cwrs wahaniaeth mawr. Cymerodd y pryder i ffwrdd. Fe helpodd fi i leihau fy HbA1c a fy ngholesterol. Collais dair stôn mewn pwysau. Daeth fy mhwyseidd gwaed i lawr. Nawr rwy'n deall y cyflwr dwi ddim yn poeni.



Malcolm

Wedi cael diagnosis â diabetes math 2 yn 55 oed

DOD O HYD I'R WYBODAETH DIABETES

GYWIR I CHI

Pan fyddwch chi'n byw gyda diabetes, gall fod yn anodd dod o hyd i'r cyngor rydych ei eisiau, i gyd mewn un lle.

Diabetes a Fi yw ein hofferyn ar-lein am ddim, y gallwch ei ddefnyddio i gadw'r wybodaeth sy'n berthnasol i chi – p'un a yw hynny'n hoff rysáit, neu dudalen y we rydych am ei chadw at rywbyrd eto.



Rhowch gynnig arno heddiw ar diabetes.org.uk/diabetes-and-me

DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

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). © Diabetes UK 2021

Y FYNEGAI GLYCEMIG (GI)

Mae'r GI yn dweud wrthyfych pa mor gyflym y bydd y carbohydradau mewn rhywbeth rydych chi'n ei fwyta neu'n ei yfed yn achosi i'ch lefelau siwgr yn y gwaed godi.

Mae wedi'i raddio rhwng un a 100 – mae rhif isel yn golygu y bydd carbohydrad yn cael ei dreulio a'i droi'n siwgr yn eich llif gwaed yn araf.

Yn gyffredinol, mae gan ffrwythau a llysiau sgôr GI isel i ganolig. Mae codlysiau fel ffa a chorbys, reis basmati a grawn cyflawn yn fwydydd GI isel. Mae gwahanol bethau'n effeithio ar GI rhai bwydydd:

- **Dulliau coginio:** Gall ffrio, coginio a phobi effeithio ar y GI. Po hiraf y byddwch chi'n coginio pasta yna uchaf fydd y GI. Felly mae'n well ei fwyta pan mae'n dal i fod â brathiad iddo.
- **Cynnwys protein:** Fel braster, mae protein yn arafu amsugno carbohydradau felly mae gan laeth a chynnyrch llaeth GI isel.
- **Aeddfedrwydd:** Yn gyffredinol, mae gan ffrwythau mwy aeddfed GI uwch.
- **Ffibr:** Mae hyn yn gweithredu fel rhwystr ac yn arafu amsugno carbohydradau ac yn golygu bod eich lefelau siwgr yn y gwaed yn codi'n arafach hefyd.

Mae ymchwil yn dangos y gall dewis bwydydd GI isel helpu i reoli eich lefelau siwgr gwaed tymor hir os oes gennych ddiabetes math 2. Nid yw'r ymchwil ar gyfer math 1 mor syml â hynny ond gall dewis bwydydd GI isel iach o ddydd i ddydd helpu i gadw'ch lefelau siwgr yn y gwaed yn gyson os oes gennych chi naill ai fath 1 neu fath 2. Ond mae yna fwydydd GI is, fel siocled, cacennau a hufen iâ, nad ydyn nhw'n iach felly mae angen i chi gadw llygad arnyh nhw.



YMA AC ACW

Awgrymau ar gyfer mynd i siopa

- Peidiwch â mynd i siopa pan mae eisiau bwyd arnoch chi ac ewch â rhestr gyda chi bob amser.
- Gwylwch rhag cynigion prynu un, cael un am ddim (BOGOF) oherwydd gallwch brynu mwy nag sydd ei angen arnoch yn y pen draw.
- Mae ffrwythau a llysiau fel arfer yn rhatach yn eu tymor ac os ydych chi'n eu prynu'n gyfan yn hytrach na wedi'u torri neu eu paratoi.
- Mae ffrwythau a llysiau wedi'u rhewi yn rhatach na ffres. Mae tun yn dda hefyd – ond dewiswch y rhai heb siwgr na halen ychwanegol.
- Yn aml mae'n rhatach prynu rhywbeth cyfan, fel cyw iâr, a'i ddefnyddio am fwy nag un pryd.
- Mae fersiynau brand eu hunain fel arfer yn rhatach.
- Rhowch gynnig ar ddarnau rhatach o gig, fel coes las cig eidion ar gyfer stiwiau. Mae morleisiad neu lleden yn rhatach na phenfras neu hadog hefyd.

Alcohol

Ni ddylech yfed mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos a dylech ledaenu hynny dros dri diwrnod neu fwy. Mae hefyd yn syniad da cael sawl diwrnod heb alcohol yr wythnos.

Os ydych chi'n trin eich diabetes ag inswlin neu feddyginiaethau math 2 penodol sy'n achosi hypos, mae angen i chi fod yn ofalus iawn gydag alcohol gan y gall effeithio ar eich lefelau siwgr yn y gwaed a chreu perygl o gael hypo hyd yn oed sawl awr wedi hynny.

Nid oes angen i chi dorri alcohol allan yn llwyr, ond peidiwch ag yfed ar stumog wag a chymerwch eich amser.

Awgrymiadau ar gyfer yfed alcohol os ydych mewn perygl o gael hypos

- Dywedwch wrth y bobl sydd gyda chi am eich diabetes a chario manylion adnabod hefyd.
- Ewch â thriniaeth hypo gyda chi.
- Peidiwch ag yfed ar stumog wag – bwytwch rywbeth â starts, fel tost neu rawnfwyd, i helpu i leihau eich risg o hypo yn ystod y nos.
- Gwiriwch eich lefelau siwgr yn y gwaed cyn mynd i'r gwely ac yn y bore.

Bwyta allan gyda diabetes

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn mwynhau mynd allan am brydau bwyd a chael tecawê achlysurol. Nid oes angen i chi stopio pan fyddwch yn byw gyda diabetes, ond mae'n werth gwybod am yr opsiynau iachach – yn enwedig os ydych chi'n bwyta allan yn aml. Mae hefyd yn syniad da edrych ar y fwydlen ymlaen llaw.

Os oes gennych fath 1, gall newid yn eich trefn arferol a'ch diet olygu bod angen i chi addasu faint neu amseriad pryd y cymerwch eich inswlin. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd am sut i addasu'ch dos pan fyddwch chi'n bwyta allan. Dyma restr wirio gyflym ar ddewis yr opsiynau iachach ar gyfer prydau bwyd allan a tecawê:

Dewis gwell	Dewis llai iach
Sglodion trwchus	Sglodion tenau
Topin llysieuol	Topin caws neu gig
Crwst pizza tenau	Crwst pizza dwfn
Cig neu bysgod wedi grilio, stemio neu rhostio	Wedi ffrio, wedi'i ffrio'n ddwfn
Tandwri/tikka	Sawsiau cyri hufennog
Reis wedi berwi neu stemio	Reis pilau neu wedi'i ffrio
Chapatti	Bara naan
Cawl potes	Crempogau llysiâu/satay
Llysiâu wedi'u tro-ffrio	Llysiâu wedi'u ffrio'n ddwfn
Cawl llysiâu heb hufen.	Cawl hufennog.

DIODYDD



Rydym i gyd angen yfed yn rheolaidd i gadw ein cyrff yn gweithio'n iawn. Mae dŵr, te, coffi a llaeth i gyd yn cyfrif.

Gwahanol opsiynau diod

Anelwch at yfed 6 i 8 gwydraid o hylif bob dydd.

- **Dŵr.** Y ddiod gyffredinol orau felly cadwch botel ddŵr gyda chi bob amser pan fyddwch chi allan. Gwylwch am ddŵr â blas, a all fod â siwgr rhydd wedi ei ychwanegu iddynt.
- **Te, coffi a siocled poeth.** Ceiswch gael y rhain heb eu melysu neu defnyddiwch felysyddion artiffisial.
- **Te perlysieuol.** Gall wneud newid adfywiol ac mae'r mwyafrif yn rhydd o gaffein.
- **Diod crynodedig heb siwgr ychwanegol neu ddi-siwgr.** Opsiwn da oherwydd os ydych chi'n defnyddio ychydig gyda llawer o ddŵr ni fyddant yn effeithio ar eich lefelau siwgr yn y gwaed yn gyflym.
- **Sudd ffrwythau a smwddis sudd 100%.** Peidiwch â chael mwy nag un gwydr bach (150ml) y dydd.
- **Diodydd pefriog.** Mae'r rhain yn llawn siwgr felly torrwrch nhw allan oni bai bod angen i chi drin hypo. Mae'n iawn cael y dewisiadau diet amgen.
- **Diodydd brag a diodydd egni.** Mae'r rhain yn llawn siwgr a chaloriau felly mae'n well eu hosgoi.

YMPRYDIO

Ymprydio crefyddol

Mae ymprydio yn rhan bwysig o sawl crefydd. Os oes diabetes gennych, bydd eich arweinydd ffydd fel arfer yn dweud nad oes angen i chi ymprydio – er efallai y byddwch yn dal i ddewis ei wneud.

Awgrymau ar gyfer ymprydio

- Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd am addasu'ch meddyginiaethau, gan gynnwys inswlin, a sut i brofi ac osgoi mynd i fyny ac i lawr.
- Gwiriwch eich lefelau siwgr gwaed yn amlach. Nid yw'n golygu eich bod chi'n torri'r ympryd.
- Os ydych chi'n teimlo hypo yn datblygu, gwiriwch lefel eich siwgr gwaed ar unwaith. Os yw'n isel, neu na allwch ei wirio ar y pryd, yna mae angen i chi dorri'r ympryd ar unwaith a thrin yr hypo.
- Os na allwch yfed yn ystod y cyfnod ymprydio, yfwch lawer o ddŵr neu ddiodydd heb siwgr wedi hynny er mwyn osgoi dadhydradu. Gallwch ddefnyddio melysyddion artifisial yn lle siwgr.



CADW LLYGAD AR EICH PWYSAU

Beth yw pwysau iach?

Y ffordd orau o wybod eich pwysau iach yw cyfrifo eich BMI (mynegai màs eich corff) a mesur eich gwasg.

Mae BMI iach rhwng 18.5 a 24.9. Ar gyfer oedolion De Asia, mae rhwng 18.5 a 22.9.

Os yw'ch BMI dros 25 yna gall eich pwysau fod yn effeithio ar eich iechyd a'ch rheolaeth diabetes. Gall eich tîm gofal iechyd gyfrifo'ch BMI ar eich rhan, neu gallwch ei wneud eich hun gan ddefnyddio'r gyfrifiannell BMI ar wefan y GIG www.nhs.uk – chwiliwch am 'BMI'.

Mesur gwasg

Os ydych chi'n tueddu i storio braster o amgylch eich stumog, yna rydych chi'n fwy tebygol o ddatblygu clefyd y galon a phwysedd gwaed uchel. Gall hefyd ei gwneud hi'n anodd rheoli'ch diabetes.

Felly, mae mesur eich gwasg yn ffordd dda o wybod a fydd colli pwysau yn dda i'ch iechyd.

Mesurwch gyda thâp o amgylch eich canol, hanner ffordd rhwng gwaelod eich asennau a thop eich cluniau. Dylai fod yn llai na:

- 80cm neu 31.5" i ferched
- 90cm neu 35" i ddynion De Asia
- 94cm neu 37" ar gyfer dynion gwyn a du.

Colli pwysau os yw'ch BMI a'ch mesuriad gwasg yn dangos bod angen i chi

Fe wyddom nad yw'n hawdd colli pwysau, ond os ydych chi'n byw gyda gordewdra, mae'n bwysig iawn i'ch iechyd a rheoli'ch diabetes – felly peidiwch â bod ofn gofyn am y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch chi.

Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd a gofynnwch am gael eich cyfeirio at ddietydd a all yna weithio gyda chi i osod nodau realistig, diogel.

Ac, oherwydd gall fod yn anodd ei wneud ar ben ei hun, ceisiwch gael cefnogaeth eich teulu fel y gallwch wneud bwyta'n iach yn rhywbeth y gallant oll fod yn rhan ohono.

Gollyngdod a diabetes math 2

Os oes gennych ddiabetes math 2 a'ch bod yn cael gollyngdod, mae'n golygu nad yw eich lefelau siwgr yn y gwaed o fewn yr ystod ar gyfer diabetes mwyach, fel arfer heb fod angen unrhyw feddyginiaeth diabetes.

Gall pobl gael gollyngdod o'u diabetes trwy golli pwysau, fel arfer trwy golli llawer o bwysau'n gyflym mewn un o ddwy ffordd:

- diet dwys, calorïau isel o oddeutu 850 o galorïau'r dydd neu
- lawdriniaeth fariatrig, a elwir hefyd yn lawdriniaeth colli pwysau. Mae hon yn driniaeth ar gyfer diabetes math 2 sy'n arwain at golli pwysau hefyd.

Ac mae rhai pobl wedi gallu ei wneud trwy ddietau mwy graddol, llai dwys.

Mae cael gollyngdod yn wych a gall drawsnewid bywyd er gwell. Fodd bynnag, ni ddylid ei ystyried

yn 'iachâd' neu'n 'wrthdroi' ar gyfer diabetes math 2 oherwydd mae angen i chi ei gynnal a pharhau i gael adolygiad diabetes rheolaidd. Ni wyddom hyd yma os gall pobl gynnal y gollyngdod yn barhaol.

Os ydych chi am geisio dileu eich diabetes trwy golli pwysau, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n siarad â'ch tîm gofal iechyd fel y gallant eich helpu i'w wneud yn ddiogel.

“

Fe ddywedwyd wrtha i fy mod wedi cael gollyngdod o fy niabetes wedi tua 10 wythnos ar y diet calorïau isel. Roeddwn i mor hapus mi wnes i ddechrau dawnsio o amgylch yr ystafell.

Julie

Wedi cael diagnosis â diabetes math 2 yn 2019

”

Dietau a chynlluniau colli pwysau poblogaidd

Mae cymaint o ddietau ar gael ac mae yna un enwog newydd yn y wasg bob amser.

Dim ond ychydig o ddietau poblogaidd sydd â thystiolaeth gref o weithio i bobl â diabetes – gydag astudiaethau yn ymwneud yn bennaf â phobl â math 2. Y rhain yw:

- diet iach, cytbwys
- diet isel mewn carbohydrad
- diet Môr y Canoldir
- diet isel iawn mewn calorïau
- diet amnewid prydau.

Mae angen goruchwyliaeth feddygol ar rai ac yn dibynnu ar sut rydych chi'n trin eich diabetes, gallant effeithio ar eich rheolaeth ar ddiabetes.

Felly mae'n bwysig iawn eich bod chi'n siarad â'ch tîm gofal iechyd cyn i chi ddechrau unrhyw gynllun colli pwysau, oherwydd efallai y bydd angen cefnogaeth ychwanegol arnoch chi gyda phethau fel:

- sicrhau eich bod chi'n cael yr holl faetholion sydd eu hangen arnoch
- addasu'ch meddyginiaethau

- gwirio'ch lefelau siwgr yn y gwaed os nad ydych fel arfer yn gwneud hyn gartref
- gwirio eich lefelau siwgr yn y gwaed yn fwy rheolaidd os ydych chi eisoes yn gwirio'r rhain eich hun.

Rhai cynlluniau colli pwysau poblogaidd

Diet iach, cytbwys

Mae hyn yn cynnwys bwyta amrywiaeth o fwydydd o'r holl brif grwpiau bwyd. Mae'n golygu cwtogi ar fraster hefyd a bwyta mwy o ffrwythau a llysiau, corbys, pysgod, cynnyrch llaeth braster isel a bwydydd â starts. Mae pob braster yn cyfrannu calorïau ac yn effeithio ar bwysau yn yr un modd. Gallwch chi fwyta brasterau annirlawn fel afocados, cnau a physgod olewog, ond mae angen i chi gwtogi ar frasterau dirlawn fel ghee, cig coch a chig wedi'i brosesu, a menyng.

Diet isel mewn carbohydrad

Mae yna wahanol ddietau isel mewn carbohydrad ond maen nhw i gyd yn golygu cael llai na 130g o garbohydrad y dydd a chael mwy o galorïau o brotein a braster. Byddwch yn cael mwy o fudd os byddwch chi'n cwtogi ar

garbohydradau afiach fel grawn wedi'i brosesu, sglodion wedi'u ffrio, cacennau, bisgedi, diodydd llawn siwgr a pizzas ac yn bwyta carbohydradau iachach fel grawn cyflawn, ffrwythau a llysiau, corbys, cynnyrch llaeth, cnau a hadau. Mae hefyd yn bwysig eich bod yn disodli'r carbohydradau â ffynonellau proteinau o blanhigion yn hytrach na ffynonellau anifeiliaid fel cig coch a chig wedi'i brosesu.

Diet Môr y Canoldir

Mae'r diet hwn yn cynnwys bwydydd planhigion yn bennaf, felly mae ganddo lawer o ffrwythau a llysiau, ffa a chorbys, cnau, hadau, bara cyflawn, pasta ac olew olewydd. Gallwch hefyd gael rhai wyau, pysgod a chynnyrch llaeth, fel llaeth ac iogwrt. Gallwch chi yfed gwin yn gymedrol, ond rydych chi'n bwyta llai o gig coch a dylech chi dorri bwydydd wedi'u prosesu allan.

Diet isel iawn mewn calorïau

Mae'r dietau hyn yn golygu bwyta llai na 800 o galorïau'r dydd, naill ai trwy fwyta dognau bach iawn o fwyd arferol neu gael bwyd

newydd, fel cawl ac ysgytlaeth. Fel arfer byddwch chi'n cael y cawliau neu'r ysgytlaeth am oddeutu 12 wythnos ac yna'n raddol yn ailgyflwyno bwyd arferol eto.

Nid yw'r math yma o ddiet yn hawdd ac os oes gennych ddiabetes mae angen i chi siarad â'ch tîm gofal iechyd yn gyntaf i gael cyngor ynghylch a allwch roi cynnig arno.

Ei wneud yn fater teuluol

Mae diet iach yn dda i bawb p'un a oes gennych ddiabetes ai peidio. Nid yw byth yn rhy hwyr, neu'n rhy gynnar, i ddechrau bwyta'n iachach a gall wneud byd o wahaniaeth nid yn unig i'ch iechyd ond hefyd i sut rydych chi'n teimlo, yn gorfforol ac yn feddyliol, yn ogystal â sut rydych chi'n edrych.

Felly, ceisiwch gael pawb i ymuno â bwyta'n iach. Bydd yn ei gwneud hi'n haws i chi lynu ati hefyd a gwneud rheoli eich diabetes yn rhan bob dydd o fywyd teuluol.



A dechrau symud

Mae ymarfer corff yn bwysig i bawb, ond yn enwedig os oes gennych ddiabetes. Mae ymarfer corff rheolaidd yn helpu'ch corff i ddefnyddio inswlin yn well a gall leihau eich pwysedd gwaed a'ch lefelau colesterol yn y gwaed. Mae hyn yn lleihau eich risg o ddatblygu cymhlethdodau. Mae hefyd yn helpu gyda rheoli eich pwysau ac mae ganddo lawer o fuddion i'ch iechyd meddwl hefyd. Gall dim ond taith

gerdded ddyddiol helpu gyda straen a golygu eich bod chi'n cysgu'n well yn y nos, tra bod ymarfer corff mwy egniol yn gwneud i'ch corff ryddhau cemegolion sy'n helpu i wella'ch hwyliau a theimlo'n hapusach.

Cerdded, nofio, rhedeg, dawnsio, pêl-droed yn y parc – does dim ots beth rydych chi'n ei wneud, ond byddwch chi'n fwy tebygol o ddal ati os yw'n rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau ac y gallwch ei ffitio i mewn i'ch bywyd bob dydd.

RYSEITIAU

Angen syniadau ar gyfer prydau iach blasus? Dyma rai ryseitiau ar gyfer brecwast, cinio, pryd nos a byrbrydau, wedi'u cymeradwyo gan ein tîm o ddietegwyr arbenigol ac yn llawn blas.

“

Dwi'n greadigol iawn yn y gegin bellach. Fe wnaeth fy ngŵr ymuno yn yr ymdrech, oedd yn help mawr. Pan fyddwch chi'n wynebu rhywbeth fel diabetes, mae'n bwysig cael system gefnogaeth dda.

”

Michelle

Wedi cael diagnosis o gyn-ddiabetes yn 2018

Mae gan y ryseitiau hyn lwyth o ffrwythau a llysiau ynddynt ac mae'r mwyafrif yn isel o ran braster a siwgr, felly os ydych chi'n ceisio bwyta diet iachach, maen nhw'n lle gwych i ddechrau.



Gallwch ddod o hyd i dros 500 yn fwy o ryseitiau trwy ymweld â diabetes.org.uk/ew-recipes

BRECWAST

Dechreuwch y diwrnod gyda brecwast iach a fydd yn eich cadw'n llawn am fwy o amser.

Uwd llawn aeron

Digon i 1

Paratoi: 5 munud

Coginio: 5 munud



Mae pob dogn 256g yn cynnwys

KCal	Carbohydradau	Ffibr	Protein	Braster	Dirlawn	Siwgrau	Halen	Dogn ffrwyth/ llyisiau
348	46.7g	7.9g	12.8g	10.4g	1.30g	12.9g	0.12g	1

Cynhwysion

- 50g o geirch rholiedig
- 6 mefus, wedi sleisio
- 6 mafon
- 15 llus
- 100ml llaeth sgim
- 2 llwy de naddion almon wedi'u tostio

Dull

- 1 Ychwanegwch y ceirch a 250ml o ddŵr i badell. Dewch â'r cyfan i'r berw, yna trowch y gwres i lawr a'i droi yn rheolaidd am 4 i 5 munud.
- 2 Trowch dri chwarter y ffrwythau i mewn ac ychwanegwch y llaeth.
- 3 Dewch â'r gwres yn ôl i fyny, ei gymysgu'n dda a'i roi mewn powlen.
- 4 Rhowch weddill y ffrwythau a'r almonau ar y top, yna eu gweini.

Tartiflette

Digon i 2

Paratoi: 5 munud

Coginio: 35 munud



Mae pob dogn 298g yn cynnwys

KCal 210	Carbohydradau 21.1g	Ffibr 3.1g	Protein 10.2g	Braster 8.7g	Dirlawn 3.60g	Siwgrau 8.6g	Halen 0.38g	Dogn ffrwyth/ llysiau 1
-------------	------------------------	---------------	------------------	-----------------	------------------	-----------------	----------------	----------------------------------

Cynhwysion

- 150g tatws bach
- 2 lwy de o olew had rêp
- 150g madarch botwm, wedi chwarteru
- 6 sibol, wedi tocio a thorri'n ddarnau 1cm
- 1 llwy de lawn o flawd plaen
- 150ml llaeth sgim
- 30g Cheddar aeddfed, wedi gratio
- papur du, i flasau

Dull

- Berwch y tatws yn gyfan yn eu crwyn am 15 i 25 munud, yn dibynnu ar eu maint. Draeniwch, yna eu torri'n gymysgedd o haneri a chwarteri.
- Cynheswch yr olew had rêp mewn padell ffrio fawr ac ychwanegwch y tatws. Coginiwch, gan droi yn rheolaidd, am 3 munud.
- Ychwanegwch y madarch i'r badell gyda'r tatws a'u coginio, gan eu troi, am 3 munud arall, yna ychwanegwch y sibols a'u coginio, gan eu troi, am 2 funud arall.
- Ysgeintiwch y blawd dros bopeth a'i droi i gymysgu'n dda. Nesaf, arllwyswch y llaeth i mewn yn raddol, gan ei droi'n gyson, am 2 i 3 munud.
- Trowch y caws i mewn, sesno'r papur a'i weini

CINIO

Boed gartref, yn yr ysgol neu'r gwaith, bydd y cinio blasus a maethlon hyn yn cadw'ch egni i fyny trwy'r prynhawn.

Cawl mintys, pys a crème fraîche

Digon i 2

Paratoi: 18 munud



Mae pob dogn 499g yn cynnwys

KCal 192	Carbohydradau 24.6g	Ffibr 13.7g	Protein 13.7g	Braster 4.1g	Dirlawn 1.90g	Siwgrau 13.6g	Halen 1.00g	Dogn ffrwyth/ llysiau 1
-------------	------------------------	----------------	------------------	-----------------	------------------	------------------	----------------	----------------------------------

Cynhwysion

- 400g petit pois wedi'u rhewi
- 10cm o giwcymbr, wedi ei dorri'n fras
- 10 deilen mintys ffres mawr
- 10 deilen basil ffres mawr
- llond llaw o ferwr y dŵr
- 300ml Sudd Llysiau V8 Gwreiddiol
- 200ml o ddŵr
- 4tbsp crème fraîche braster isel
- 1/2 llwy de siwgr mân

Dull

- Dewch â sosban fawr o ddŵr i'r berw, ychwanegwch y pys, ciwcymbr, mintys, basil a berwr y dŵr a'i fudferwi am 5 munud. Draeniwch. Neilltuwch 2 lwy fwrdd o bys ac yna dychwelwch y gymysgedd i'r badell. Ychwanegwch y sudd a'r dŵr, a'u cynhesu nes eu bod bron yn berwi.
- Tynnwch o'r gwres a chymysgu'r crème fraîche a'r siwgr i mewn. Cymysgwch nes ei fod yn llyfn.
- Rhannwch rhwng dwy bowlen, gwasgarwch y pys sy'n weddill drostynt, arllwyswch ychydig o crème fraîche ychwanegol a rhywfaint o bupur du wedi'i falu'n ffres.

Lapiadau eog, nionyn coch a phupur melys

Digon i 2

Paratoi: 10 munud

Coginio: 2 munud



Mae pob dogn 363g yn cynnwys

KCal 396	Carbohydradau 39.0g	Ffibr 6.0g	Protein 32.7g	Braster 10.8g	Dirlawn 3.00g	Siwgrau 9.0g	Halen 1.61g	Dogn ffrwyth/ llyisiau 1
-------------	------------------------	---------------	------------------	------------------	------------------	-----------------	----------------	-----------------------------------

Cynhwysion

- 200g tun eog coch
- hanner nionyn coch, wedi'i dorri'n fan
- 1 pupur coch, wedi ei dorri'n fân
- 50g ciwcymbr, wedi ei dorri'n sgwariau bach
- 50g iogwrt braster isel
- sudd hanner lemwn
- dogn da o bupur du ffres
- 2 tortilla gwenith cyflawn, 70g yr un
- 50g dail salad

Dull

- 1 Draeniwch yr eog a thynnwch y croen, ond cadwch yr esgyrn gan eu bod yn llawn calsiwm. Ychwanegwch at bowlen a'i stwnsio'n fras gyda fforc.
- 2 Ychwanegwch y nionyn, pupur coch, ciwcymbr, iogwrt, sudd lemwn a phupur du i'r eog a'i gymysgu'n dda.
- 3 Cynheswch y tortillas mewn padell ffrio sych neu badell radell am 1 i 2 funud. Rhowch ar arwyneb gwaith glân, rhannwch y salad a'r eog rhwng y ddwy tortilla, gan roi'r gymysgedd yn y canol a gadael bwlch 3 i 4cm o amgylch yr ymylon.
- 4 Rholiwch i fyny, gan blygu'r ymylon, yna torrwyd yn ei hanner ar ongl i'w weini.

PRYD NOS

Mae pryd cartref yn ffordd wych
i roi clo ar ddiwrnod prysur.

Cyw iâr mewn pot

Digon i 4

Paratoi: 20 munud

Coginio: 1 awr



Mae pob dogn 503g yn cynnwys

KCal 304	Carbohydradau 29.6g	Ffibr 8.1g	Protein 29.0g	Braster 2.0g	Dirlawn 0.50g	Siwgrau 10.1g	Halen 0.57g	Dogn ffrwyth/ llysiau 1
-------------	------------------------	---------------	------------------	-----------------	------------------	------------------	----------------	----------------------------------

Cynhwysion

- 4 brest cyw iâr heb esgyrn, heb groen (tua 100g yr un)
- 12 sialotsyn, wedi'u plicio
- 1 ewin garleg, wedi ei fathru
- 2 goesyn seleri, wedi'u torri'n ddarnau (tua 100g)
- 8 moronen fach, wedi'u plicio (200g)
- 450g tatws newydd
- 200ml gwin gwyn sych
- 450ml stoc cyw iâr da
- sbrigyn o deim
- 2 fresychen grech fach, wedi'u chwarteru (300g)
- 1 llwy fwrdd blawd corn wedi ei gymysgu ag 1 llwy fwrdd o ddŵr

Dull

- 1 Cynheswch y popty i 200°C/nwy 6.
- 2 Rhowch y cyw iâr, sialóts, garleg, seleri, moron, tatws, gwin, stoc a theim mewn dysgl gaserol fawr, ei orchuddio a'i goginio am 30 munud.
- 3 Tynnwch y caead, ychwanegwch y bresych a'r gymysgedd blawd corn, ei droi yn dda a'i goginio heb ei orchuddio am 30 munud arall nes bod y cyw iâr wedi'i goginio drwyddo.

Cyri llysiâu a ffa cymysg

Digon i 3

Paratoi: 15 munud

Coginio: 25 munud



Mae pob dogn 307g yn cynnwys

KCal 252	Carbohydradau 40.4g	Ffibr 12.0g	Protein 11.2g	Braster 2.3g	Dirlawn 0.40g	Siwgrau 7.7g	Halen 0.71g	Dogn ffrwyth/ llysiâu 1
-------------	------------------------	----------------	------------------	-----------------	------------------	-----------------	----------------	----------------------------------

Cynhwysion

- hanner llwy de o olew
- 1 nionyn bach, wedi ei dorri'n ddarnau
- 1 taten fawr, wedi'i thorri'n giwbiau bach (250g)
- 1 llwy fwrdd o bast neu bowdr cyri canolig
- 200g blodfresych, wedi ei dorri'n flodigion
- 50g o bys wedi rhewi
- 400g ffa pob gyda llai o siwgr a halen

Dull

- 1 Cynheswch yr olew mewn padell ganolig. Ychwanegwch y nionyn a'r tatws a'u ffrio am 3 i 4 munud, nes dechrau meddal. Ychwanegwch y past cyri a pharhewch i ffrio am 1 munud.
- 2 Arllwyswch dros 300ml o ddŵr, ei orchuddio a'i fudferwi am 8 i 10 munud nes bod y tatws bron yn dyner.
- 3 Ychwanegwch y blodfresych a'r pys a pharhewch i ferwi am 5 i 6 munud, trowch y ffa pob i mewn, cynheswch drwyddo a'i weini gyda bara pitta a raita.

BYRBRYDAU

Bydd y syniadau yma am
fyrbrydau yn rhoi hwb egni
gwyd i chi ac yn eich llenwi.

Bariau ffrwythau cyflawn

Digon i 25
Paratoi: 15 munud
Coginio: 30 munud



Mae pob dogn 39g yn cynnwys

KCal 117	Carbohydradau 17.3g	Ffibr 1.8g	Protein 2.3g	Braster 3.9g	Dirlawn 0.6g	Siwgrau 8.2g	Halen 0.07g	Dogn ffrwyth/ llysiau 0
-------------	------------------------	---------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	----------------	-------------------------------

Cynhwysion

- 175g rhesins
- 50g siwgr
- 100g taeniad olew llysiau
- 1 llwy de lawn o sbeis cymysg
- 350g o flawd plaen gwenith cyflawn
- 50g cnau ffrengig wedi torri
- 50g datys wedi eu torri

Dull

- Cynheswch y popty i 180°C/nwy 4 ac iro tun pobi 19cm x 28cm.
- Rhowch y rhesins, siwgr, taeniad a sbeis cymysg mewn padell ganolig gyda 200ml o ddŵr.
- Dewch â'r cyfan i'r berw, yna tynnwch ef o'r gwres a'i oeri.
- Mewn dysgl ar wahân, trowch y cynhwysion sy'n weddill at ei gilydd ac yna eu cymysgu i mewn i'r gymysgedd rhesin. Rhowch yn y tun wedi'i baratoi, ei lyfnhau i 1½ cm o drwch a'i bobi am 25 i 30 munud.
- Yn syth ar ôl ei dynnu o'r popty marciwch yn 25 bar.
- Gadewch iddo oeri, a'i weini.

Hwmws iachus

Digon i 6
Paratoi: 10 munud



Mae pob dogn 50g yn cynnwys

KCal 59	Carbohydradau 7.0g	Ffibr 2.2g	Protein 3.4g	Braster 1.5g	Dirlawn 0.30g	Siwgrau 0.9g	Halen 0.02g	Dogn ffrwyth/ llyisiau 1
------------	-----------------------	---------------	-----------------	-----------------	------------------	-----------------	----------------	-----------------------------------

Cynhwysion

- 1 tun 400g tun o ffabys, wedi'i ddraenio a'i rinsio
- 1 ewin garlleg
- sudd 1 lemwn
- 1 llwy de o bupur cayenne
- 4 llwy fwrdd o iogwrt naturiol
- papur du ffres

I weini:

pitta cynnes, wedi ei dorri'n ddarnau

Dull

- 1 Rhowch holl gynhwysion yr hwmws i mewn i brosesydd bwyd neu gymysgydd a'u cymysgu nes eu bod bron yn llyfn ac wedi'u cyfuno'n dda.
- 2 Rhowch mewn powlen weini a'i weini gyda'r pitta wedi'i gynhesu.

SYNIADAU BYRBRYDAU

Nid oes angen byrbrydau rheolaidd ar bawb sydd â diabetes. Os ydych chi'n trin eich diabetes ag inswlin neu feddyginiaeth math 2 penodol, fel swlffonilwrea, efallai y bydd angen byrbryd arnoch chi i osgoi hypo.



Os oes gennych ddiabetes math 1 ac wedi bod ar gwrs cyfrif carbohydradau fel DAFNE, byddwch wedi dysgu nad oes angen pigladau inswlin ychwanegol ar fyrbrydau â llai na 10g o garbohydradau. Os ydych chi ar bwmp mae'n debyg y byddwch

chi'n dal i'w orchuddio â bolws.

Os oes gennych ddiabetes math 2 a'ch bod yn ceisio cyfyngu ar garbohydradau, gall cyfnewid eich byrbrydau fod yn ddefnyddiol hefyd. Os mai colli pwysau yw eich prif ffocws, dewiswch fyrbrydau gyda'r lleiaf o galoriau.

Byrbrydau dan 10g carbohydrad

1 x potyn 115g jeli heb siwgr: 1.2g carbohydrad ac 8kcal.

25g almon: 1.7g carbohydrad a 153kcal.

¼ potyn (50g) o hwmws braster isel a ½ paced (75g)
o bupur ffres wedi sleisio: 9.3g carbohydrad a 140kcal.

1 ŵy wedi ei ferwi wedi ei dorri a 100g ffyn moron:
9.4g carbohydrad a 105kcal.

1 ffrwyth ciwi: 8.5g carbohydrad a 44kcal.

½ afocado (80g): 1.5g carbohydrad a 158kcal.

Byrbrydau 50kcal neu lai

1 afal bach.

2 satswma.

2 ffrwyth ciwi.

2 oren.

2 eirinen fechan.

1 eirinen wlanog neu nectarîn.

10 mefus.

30g eirinen sych parod i'w bwyta, wedi ailhydradu'n rhannol.

1 gacen reis gydag 1 llwy de o daeniad ffrwyth pur.

1 sleisen o gaws ysgafn gyda ¼ ciwcymbr.

Byrbrydau 100kcal neu lai

4 ffon fara.

10 almon.

100g ffon foron, ¼ ciwcybr a 50g salsa.

½ potyn (300g) cawl tomato o'r siop.

Byrbrydau 150kcal neu lai

25g o gnau heb halen.

1 llwy de (15g) o fenyn almon wedi ei daenu ar sleisys o afal.

100g iogwrt Groegaidd 0% braster gyda 100g llus.

2 dafell gras fechan gyda 60g gaws colfran 0% braster.

25g cymysgedd hadau wedi'u tostio.

1 (25g) sleisen o gaws Edam gydag 1 afal.

2 dafell gras fechan gyda hadau a
1 x 30g sleisen o frest cyw iâr.

2 cacen reis gyda ¼ potyn (50g) dip tzatziki.

SYNIADAU BWYDYDD I'WCYFNEWID

Brecwast

Rhowch gynnig ar y cyfnewidiadau hawdd hyn ar gyfer brecwastau iachach a blasus.

Yn lle...	Beth am...
iogwrt ffrwythau	iogwrt braster isel plaen ac ychydig o aeron ffres ac arbed 46kcal a 2.3g o fraster.
granola	grawnfwyd ffrwythau a ffibr ac arbed cymaint â 170kcal a 10g o fraster.
grawnfwyd blas siocled	creision reis plaen , yn arbed 1.5 llwy de o siwgr. Peidiwch â dadwneud y buddion trwy ychwanegu siwgr at y creision reis plaen.
menyn	taeniad llysieuol i gwtogi ar fraster dirlawn.
latte	cappuccino tenau canolig , ac arbed 100kcal a 5g o fraster dirlawn.
bara gwyn	bara grawn cyflawn i'w dostio a rhoi hwb i'ch cymeriant ffibr ar gyfer perfedd iach.
wyau wedi'u ffrio	wedi potsio neu ferwi.
cig moch brith	cig mochyn cefn wedi'i grilio heb groen , a ddylai gynnwys llai o fraster dirlawn a halen.
ffa pob	ffa pob gyda llai o siwgr a halen.
madarch wedi'u ffrio	madarch wedi'u stemio i gwtogi ar galoriau.

Ciniawau

Cyfnewidiadau hawdd ar gyfer cinio blasus, sy'n llenwi.

Yn lle...	Beth am...
tun diod llawn siwgr	fersiwn diet ac arbed 7 llwy de o siwgr.
sglodion wedi'u ffrio	sglodion wedi'u pobi fel dewis iachach i gwtogi ar fraster. Cadwch lygad ar yr halen.
bar siocled	dau fys o fisged siocled waffer , ac arbed braster a chalorïau.
cawl hufennog	cawl clir , fel nwdls cyw iâr , ac arbed 170kcal a 13g o fraster. Cofiwch wirio'r cynnwys halen.
brechdan clwb	brechdan salad ham i arbed 135kcal a 16g o fraster. Gwnewch eich un eich hun a chwtogi hyd yn oed mwy o fraster trwy ddefnyddio llai o daeniad .
rownd o frechdanau	brechdanau agored i leihau calorïau a braster trwy ddefnyddio hanner y bara.

Pryd nos

Gall ychydig o gyfnewidiadau syml wneud prydau rhost teuluol yn iachach, heb leihau'r blas.

Yn lle...	Beth am...
halen i flasau	rhowch flas i'ch rhost gyda phupur, garleg ac unrhyw berlysiâu yr ydych chi'n eu hoffi, er mwyn sicrhau bod eich cymeriant halen yn cael ei gadw cyn lleied â phosibl.
greffi traddodiadol	gan wneud greffi o'ch cig rhost, ac yn sgimio y braster oddi ar wyneb cyn ei weini – mae sgimio dim ond 1 llwy fwrdd o fraster yn torri 12g o fraster ac o leiaf 100 o galorïau.
cig coch	cig llai brasterog – mae cyw iâr a thwrci heb groen yn uchel mewn protein ac yn isel mewn braster.
cig	Quorn™ neu amnewidion cig rhost, sydd ar y cyfan yn isel mewn braster a chalorïau.
tatws rhost mewn braster gŵydd	olew had rôp neu dewiswch chwistrell coginio calorïau isel yn hytrach. Hefyd, torrwrch nhw'n ddarnau mawr a sgwarog, fel bod llai o arwynebedd i amsugno olew.
lot o gig	llawer o'ch hoff lysiau i gael mwy o liw a maeth. Stemiwch eich llysiâu gwyrdd, fel brocoli a bresych, a rhostiwch eich gwreiddlysiâu, fel pannas a moron.

Byrbrydau

Nid oes raid i flasus olygu afiach – rhwch gynnig ar y cyfnewidiadau byrbrydau hyn.

Yn lle...	Beth am...
myffin llus	salad ffrwythau i arbed calorïau ac i ddod yn nes ar eich pump y dydd.
fflapjac	torth frag.
wyau selsig	dewisiadau llysieuol maint brathiad i gwtogi ar galorïau heb golli blas.
coffi mawr	latte sgim gyda blasau heb siwgr a dim hufen chwipio am yr un blas gwych, heb y braster ychwanegol.

BYW'N DDA GYDA DIABETES

Ymunwch â Diabetes UK



Ymaelodwch a chael y newyddion diweddaraf a chyngor arbenigol ar gyfer pobl sy'n byw gyda diabetes – ac awgrymau ar gyfer ymarferion a ryseitiau maethlon i'ch helpu i gadw'n iach gartref.



Ymunwch heddiw am ddim ond £3 y mis, ewch i
diabetes.org.uk/become-member neu ffoniwch 0345 123 2399



DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

CYSYLLTWCH

Ffôn 0345 123 2399

E-bost helpline@diabetes.org.uk

 [/diabetesuk](https://www.facebook.com/diabetesuk)

 [@DiabetesUK](https://twitter.com/DiabetesUK)

 www.diabetes.org.uk/forum

www.diabetes.org.uk

Rydym yn croesawu eich adborth. Os bu unrhyw wybodaeth yn y canllaw hwn yn arbennig o ddefnyddiol neu os hoffech awgrymu unrhyw welliannau, anfonwch eich sylwadau at: **helpline@diabetes.org.uk** neu ysgrifennwch atom yn: Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, Llundain E1 1FH