



Byddwch yn ymwybodol o alergeddau



Alergedd ac anoddefiad bwyd

- Mae gan 1-2% o oedolion a 5-8% o blant yn y Deyrnas Unedig alergedd bwyd.
- Yn drasig, mae tua 10 o bobl y flwyddyn yn marw o anaffylacsis a achosir gan fwyd.
- Alergedd bwyd yw pan fydd eich system imiwnedd yn camgymryd y protein mewn bwyd fel bygythiad.
- Alergen bwyd yw unrhyw sylwedd, sy'n cael ei fwyta neu ei anadlu, sy'n achosi adwaith gan y system imiwnedd.
- Nid oes gwellhad ar gyfer alergeddau bwyd. Yr unig ffordd i'w reoli yw osgoi bwyd yn llym sy'n sbarduno ymateb imiwnyddol y corff. Gallai'r mymryn lleiaf o alergen achosi adwaith angheuol.
- Gall symptomau adwaith alergaidd fod yn ysgafn, yn gymedrol neu'n ddifrifol.
- Anaffylacsis yw'r adwaith alergaidd mwyaf difrifol. Gall fygwth bywyd ac mae angen triniaeth feddygol ar unwaith. Os ydych chi'n meddwl bod rhywun yn profi anaffylacsis, ffoniwch 999 a gofyn am ambiwlans cyn gynted â phosibl.
- Nid yw anoddefiad bwyd yr un peth ag alergedd bwyd. Nid yw'r mwyafrif yn ymwneud â'r system imiwnedd ac, yn gyffredinol, nid ydyn nhw'n bygwth bywyd. Mae anoddefiad yn anhawster treulio rhai bwydydd ac yn achosi ymateb corfforol annymunol oherwydd y bwydydd hynny.
- Mae Clefyd Seliag yn gyflwr awto-imiwn a achosir gan adwaith i glwten, protein dietegol a geir mewn yd fel gwenith, haid a rhyg. Mae system imiwnedd y corff yn ymosod ar y coluddion bach ac yn lleihau eu gallu i amsugno maethynnau o fwyd.
- Dylai cwsmeriaid sydd ag anoddefiad bwyd a Chlefyd Seliag gael eu trin â'r un gofal â rhywun sydd ag alergedd bwyd. Gallai methu â gwneud hynny wneud rhywun yn sâl iawn neu effeithio ar ei iechyd tymor hir.

Gofynion cyfreithiol

- Yn ôl y gyfraith, mae yna 14 alergen y mae dyletswydd gyfreithiol ar fusnesau bwyd i ddarparu gwybodaeth am eu presenoldeb yn y bwyd neu'r ddiodydd maen nhw'n ei werthu. Mae rhestr o'r 14 alergen hyn ar dudalen olaf y ddogfen hon.
- Rhaid i unrhyw fwyd sy'n cael ei gynhyrchu neu ei baratoi ar gyfer defnyddwyr fod yn DDIOGEL.
- Os ydych chi'n dweud wrth gwsmer fod bwyd yn 'rhydd rhag' alergen penodedig ac nad yw, rydych wedi cyflenwi bwyd ANNIOGEL. Mae hyn yn berthnasol p'un a yw'r alergen yn un o'r 14 alergen y mae'n ofynnol eu datgan yn ôl y gyfraith ai peidio.
- Rhaid disgrifio bwyd yn gywir ac ni ddylai disgrifiadau bwyd fod yn ffug neu'n gamarweiniol.
- Mae cyflenwi bwyd anniogel, neu wneud datganiadau ffug neu gamarweiniol am fwyd gan fusnes bwyd yn drosedd.
- Bwyd wedi'i becynnu: rhaid labelu'n llawn bwyd sydd wedi'i amgáu'n llwyr neu'n rhannol mewn pecyn fel na ellir newid y bwyd heb agor na newid y deunydd pacio; rhaid i'r label gynnwys enw'r bwyd a rhestr gynhwysion lawn gydag unrhyw alergenau ar y rhestr yn cael eu pwysleisio bob tro y maen nhw'n cael eu crybwyll.
- O 1 Hydref 2021, mae angen labelu alergenau bwyd ar fwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol. Mae bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw i'w werthu'n uniongyrchol yn fwyd sy'n cael ei becynnu yn yr un lle ag y mae'n cael ei gynnig neu ei werthu i ddefnyddwyr ac mae yn y deunydd pecynnu hwn cyn i'r cwsmer ei archebu neu ei ddewis, e.e. brechdanau, saladau, bwydydd eraill. Rhaid i labeli ddatgan enw'r bwyd a rhestr lawn o gynhwysion. Os oes unrhyw un o'r 14 alergen yn bresennol yn y bwyd, rhaid eu pwysleisio yn y rhestr o gynhwysion.
- Bwyd heb ei becynnu ymlaen llaw: gall yr wybodaeth am alergenau gael ei darparu yn ysgrifenedig (arfer gorau) neu ar lafar.
- Pan fydd gwybodaeth am alergenau bwyd yn cael ei chyfleu ar lafar, rhaid i fusnes bwyd arddangos rhybudd ysgrifenedig wedi'i osod mewn man sy'n amlwg yn egluro sut y gall eich cwsmeriaid gael gafael ar yr wybodaeth hon.
- Mae'n ofynnol yn gyfreithiol i fusnesau bwyd sy'n gwerthu bwyd o bell, fel gwerthu dros y rhyngwrdd a'r ffôn, sicrhau bod gwybodaeth alergenau bwyd ar gael i ddefnyddwyr cyn i'r archeb gael ei roi a hefyd wrth ei ddosbarthu i'r cwsmer.

Rheoli alergenau

- Gweithredwch system rheoli diogelwch bwyd wedi'i dogfennu, e.e. Bwyd mwy diogel, busnes gwell.
- Gweithredwch weithdrefnau rheoli alergenau o wasanaethau blaen y tŷ i wasanaethau cefn y tŷ, gan gynnwys ardaloedd storio, paratoi a gwasanaethu.
- Nodwch a chofnodi presenoldeb yr 14 alergen bwyd yn yr holl fwyd a diod rydych chi'n eu cyflenwi. Cynhwyswch gynhwysion 'Gall Gynnwys'. Sicrhewch, lle bo angen, gwybodaeth ysgrifenedig am alergenau gan eich cyflenwyr.
- Hyfforddwch yr holl staff i fod yn 'Ymwybodol o Alergeddau' - cofnodwch eu hyfforddiant. Rhewch wybod i'r staff pan fydd gwybodaeth alergenau yn newid.
- Enwebwch aelod ymroddedig o staff ar bob shift i fod yn gyfrifol yn gyffredinol am reoli alergenau, un sy'n gallu siarad â chwsmeriaid am alergeddau bwyd.
- Rheolwch risgiau croeshalogi wrth baratoi, coginio a gweini bwyd. Defnyddiwch ddatganiadau alergen rhagofalus dim ond os ydych chi wedi cynnal asesiad risg ystyrlon ac nad yw'n bosibl gwarantu na fydd croeshalogi alergenau.
- Storiwch gynhwysion yn ddiogel. Dylid storio cynhwysion heb alergenau ar wahân ac, yn ddelfrydol, ar lefel uwch na'r rhai sy'n cynnwys alergenau. Byddwch yn ymwybodol o alergenau sy'n gallu cael eu cludo yn yr awyr fel blawd. Glanhewch ollngiadau ar unwaith.
- Adolygwch a diweddarwch gwybodaeth am alergenau bwyd oherwydd gall cynhwysion newid os ydych chi'n cael cyfnewid cynnyrch, newid cyflenwr, newid manyleb/rysâit neu newid eich bwydlen.
- Gofynnwch i gwsmeriaid bob amser a oes ganddyn nhw alergedd neu anoddefiad cyn cymryd archeb am fwyd. Cofnodwch archebion bwyd heb alergenau yn gywir a'u cyfleu'n effeithiol i'r cogydd.
- Gweithredwch reol 'dim dyfalu'; ni ddylai staff fyth ddyfalu'r ateb i gwestiwn am alergenau.
- Sicrhewch fod cynllun gweithredu brys ar waith fel bod staff yn gwybod beth i'w wneud os bydd argyfwng.
- Peidiwch â darparu ar gyfer cwsmer ag alergedd neu anoddefiad bwyd os na allwch chi wneud hynny'n ddiogel.

Byddwch yn fusnes cyfrifol

- ✓ **Crewch ddiwylliant diogelwch bwyd cadarnhaol sy'n ymdrechu i ddarparu bwyd diogel**
- ✓ **Cymerwch alergedd/anoddefiad bwyd o ddifrif - gallai arbed bywyd rhywun**
- ✓ **Sicrhewch fod gweithdrefnau rheoli alergenau ar waith**
- ✓ **Gwiriwch am alergenau yn eich bwyd a'ch diod**
- ✓ **Ystyriwch risgiau croeshalogi**
- ✓ **Hyfforddwch y staff i gyd**
- ✓ **Sicrhewch fod cyfathrebu cefn/blaen y tŷ yn glir**
- ✓ **Gofynnwch i'ch cwsmeriaid bob amser os oes ganddyn nhw alergedd/anoddefiad bwyd**
- ✓ **Rhowch wybodaeth glir a chywir i gwsmeriaid fel y gallan nhw benderfynu os yw bwyd yn ddiogel iddyn nhw ei fwyta**
- ✓ **Gwiriwch ddwywaith; peidiwch byth â dyfalu**
- ✓ **PEIDIWCH â darparu ar gyfer cwsmeriaid gydag alergedd/anoddefiad bwyd os na allwch chi wneud hynny'n ddiogel**
- ✓ **BYDDWCH YN YMWHYBODOL O ALERGEDDAU**

Mae cyngor ac adnoddau i fusnesau bwyd ar gael ar-lein yn www.food.gov.uk/cy ac oddi wrth adrannau Safonau Masnach/lechyd yr Amgylchedd eich Awdurdod Lleol



14 Alergen

Mae yna 14 alergen y mae'n rhaid eu datgan yn ôl y gyfraith wrth eu defnyddio fel cynhwysion. Mae'r rhestr ganlynol yn dweud wrthyhych chi beth yw'r alergenau hyn ac yn darparu rhai enghreifftiau o fwydydd lle maen nhw'n gallu cael eu canfod:



1

Seleri

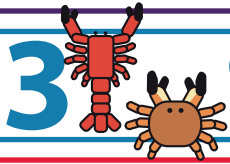
Mae hyn yn cynnwys coesynnau, dail a hadau seleri, yn ogystal â'r gwreiddyn sy'n cael ei alw'n seleriac. Gall fod yn bresennol mewn halen seleri, saladau, peth cynhyrchion cig, cawl a chiwbiau stoc.

Yn aml, mae gwenith (megis gwenith yr Almaen a gwenith Khorasan/Kamut), rhyg, haidd a cheirch yn bresennol mewn bwydydd sy'n cynnwys blawd, megis rhai mathau o bowdwr codi, cyteu, briwsion bara, bara, cacennau, cwscws, cynhyrchion cig, pasta, toesenni, sawsiau, cawl, a bwydydd sydd wedi'u ffrio a'u hysgeintio â blawd.

Grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten



2



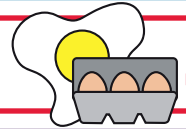
3

Cramenogion

Mae crancod, cimychiaid, corgimychiaid a sgampi yn gramenogion. Dylech fod yn ymwybodol o bast berdys, sy'n aml yn cael ei ddefnyddio mewn cyris Thai a chyris o dde-ddwyrain Asia, yn ogystal â saladau.

Yn aml, maent yn bresennol mewn cacennau, rhai mathau o gynhyrchion cig, mayonnaise, mousses, pasta, quiche, sawsiau a toesenni neu fwydydd sydd wedi'u brwsio neu'u sgleinio ag wy.

Wyau



4



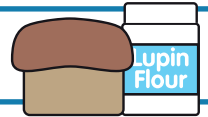
5

Pysgod

Bydd pysgod yn bresennol mewn rhai sawsiau pysgod, pizzas, mathau o relish, dresin salad, ciwbiau stoc ac mewn saws Caerwrangon.

Mae bys y blaidd yn flodyn, ond mae hefyd yn bresennol mewn blawd! Mae modd defnyddio hadau a blawd bys y blaidd mewn rhai mathau o fara, toesenni a phasta hyd yn oed.

Bys y blaidd



6



7

Llaeth

Mae llaeth yn gynhwysyn cyffredin mewn menyn, caws, hufen, llaeth powdwr ac iogwrt. Gall hefyd fod yn bresennol mewn bwydydd sydd wedi'u brwsio â llaeth, ac mewn sawsiau a chawl powdwr.

Maent yn cynnwys cregyn gleision, malwod tir, sgwid a chregyn môr. Yn aml, gall fod yn bresennol hefyd mewn saws wystrys neu fel cynhwysyn mewn stiwtiau pysgod.

Molysgiaid



8



9

Mwstard

Mae mwstard ar ffurf hylif, powdwr mwstard a hadau mwstard yn y categori hwn. Gall y cynhwysyn hwn fod yn bresennol hefyd mewn bara, cyris, marinadau, cynhyrchion cig, dresin salad, sawsiau a chawl.

Maent yn wahanol i bysgnau (sy'n godlys mewn gwirionedd ac yn tyfu o dan y ddaear). Mae'r cynhwysyn hwn yn cyfeirio at gnau sy'n tyfu ar goed, megis cnau cashew, cnau almon a chnau cyll. Gall cnau fod yn bresennol mewn bara, bisgedi, cracers, pwdinau, powdwr cnau (sy'n cael ei ddefnyddio'n aml mewn cyris Asiaidd), prydau wedi'u tro-ffrio, hufen iâ, marsipân (past cnau almon), olewau cnau a sawsiau.

Cnau



10



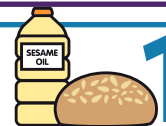
11

Pysgnau

Mae pysgnau'n godlys mewn gwirionedd ac yn tyfu o dan y ddaear. Dyna pham maent yn cael eu galw'n gnau daear. Cânt eu defnyddio'n aml fel cynhwysyn mewn bisgedi, cacennau, cyris, pwdinau a sawsiau (megis saws satay), yn ogystal â mewn olew cnau daear a blawd pysgnau.

Gall yr hadau hyn fod yn bresennol mewn bara (ar fyny ar gyfer byrgys, er enghraifft), ffyn bara, hwmws, olew sesame a tahini. Maent weithiau'n cael eu tostio a'u defnyddio mewn saladau.

Hadau sesame



12



13

Soia

Mae'n bresennol yn aml mewn ceuled ffa, ffa edamame, past miso, protein soia ansoddedig, blawd soia neu tofu. Mae soia'n un o'r prif gynhwysion mewn bwyd o'r dwyrain pell. Gall hefyd fod yn bresennol mewn pwdinau, hufen iâ, cynhyrchion cig, sawsiau a chynhyrchion llysieuol.

Mae'n gynhwysyn sy'n cael ei ddefnyddio'n aml mewn ffrwythau wedi'u sychu megis rhesins, bricyll wedi'u sychu a phrwns. Gall hefyd fod yn bresennol mewn cynhyrchion cig, diodydd meddal a llysiau, yn ogystal â mewn gwin a chwrw. Os oes gennych asma, mae'r perygl o ddatblygu adwaith i sylffwr deuocsid yn uwch.

Sylffwr deuocsid (sy'n cael ei adnabod fel sylffitau hefyd)



14