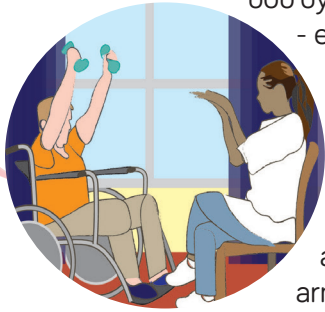


Cymorth maeth mewn COPD

Nod y daflen hon yw rhoi cyngor i helpu unigolion â COPD sy'n cael anhawster bwyta, teimlo'n llawn yn gyflym, nad oes ganddynt archwaeth am fwyd, a allai fod yn colli pwysau, yn teimlo'n wan ac yn brin o egni.

Egwyddorion allweddol ar gyfer gofalu amdanoch eich hun gyda COPD

- **Bwytwch ddietau amrywiol a cheisiwch gadw o fewn ystod pwysau iach** - gall bwyta diet cytbwys ac amrywiol helpu i atal ac ymladd heintiau, cadw'ch corff a'ch ysgyfaint yn gryf a'i gwneud yn haws i gadw'ch pwysau mewn ystod iach. Os ydych chi wedi colli pwysau, peidiwch â phoeni os na allwch chi ennill y cyfan yn ôl, ceisiwch ddilyn rhai o'r syniadau a'r awgrymiadau yn y daflen hon i'ch helpu i gynnal eich pwysau. Os byddwch yn parhau i golli pwysau ac yn teimlo eich bod yn cael trafferth bwyta digon ac yn gweld nad oes gennych y cryfder i wneud gweithgareddau bob dydd fel siopa, gweithio a mynd allan, siaradwch â'ch meddyg, nyrs neu fferylllydd cymunedol - efallai y byddant eich cyfeirio at ddietydd am gyngor arbenigol



- **Cadwch heini** - mae cadw mor actif â phosibl yn helpu i gadw'ch ysgyfaint a gweddill eich corff yn gryf. Os nad ydych chi wedi bod yn actif iawn ceisiwch gynyddu'n raddol faint o weithgarwch rydych yn ei wneud, bydd faint y gallwch ei wneud yn dibynnu ar eich ffitrwydd blaenorol ac a ydych chi wedi bod yn sâl neu'n sâl. Gall gweithgareddau ysgafn fel cerdded, symud o gwmpas y cartref, dringo'r grisiau, oll helpu. Os yw eich archwaeth yn wael iawn a'ch pwysau'n isel, efallai y bydd angen byrbrydau egni a phrotein uchel arnoch trwy gydol y dydd i ddarparu'r tanwydd sydd ei angen ar eich corff i symud ac aros mor gryf â phosibl. Gofynnwch i'ch darparwr gofal iechyd (meddyg, nyrs, ffisiotherapydd, dietegydd neu dîm adsefydlu'r ysgyfaint) am gyngor a gwybodaeth bellach ar yr hyn sy'n iawn i chi ac unrhyw raglenni gweithgaredd lleol a allai eich helpu i symud mwy, dechrau arni a'ch cadw'n llawn cymhelliant



- **Rheolwch eich anadlu** - siaradwch â'ch ffisiotherapydd anadlol neu nyrs am dechnegau anadlu, ymarferion anadlu a safleoedd a allai fod o gymorth ichi - mae rhagor o wybodaeth ar gael yn www.acprc.org.uk/Data/Publication_Downloads/GL-05ACBT.pdf
- **Gofalwch amdanoch chi'ch hun** - gwnewch yn siŵr eich bod chi'n cael digon o orffwys a chysgu ac ystyriwch eich lles emosiynol hefyd - gall byw gyda chyftwr hirdymor a bod yn sâl eich gwneud chi'n agored i bryder ac iselder. Os ydych chi yn bryderus, siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ynghylch rheoli'r pryder y gallech fod yn ei deimlo ac a allai cwmsela neu feddyginiaethau fod o gymorth
- **Os ydych chi'n ysmegu, ceisiwch roi'r gorau iddi** - mae hwn yn gam gwyh i'w gymryd i wella'ch iechyd. Bydd eich 'taith rhoi'r gorau i ysmegu' nid yn unig yn gwella iechyd eich ysgyfaint a'ch anadlu ond bydd hefyd yn gwella blas ac ymdeimlad o arogl gan wneud bwyd yn fwy pleserus sy'n arbennig o bwysig pan fo archwaeth yn wael. Trafodwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol pa wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu sydd ar gael i chi neu gofynnwch iddynt eich cyfeirio at y cymorth proffesiynol cywir a'r feddyginiaeth briodol i lwyddo
- **Monitro eich cynnydd** - gall cynllun hunanreoli yr ydych chi wedi cytuno arno gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich helpu i reoli eich COPD a helpu gyda'ch cyftwr, symptomau, meddyginiaeth a fflamychiadau. Gallwch wirio i weld a ydych chi yn colli gormod o bwysau drwy ddefnyddio'r offeryn hunan-sgrinio yn www.malnutritionselfscreening.org

Monitro eich pwysau yn fisol

- Pwyswch eich hun yn rheolaidd, o leiaf bob wythnos os nad yn fisol a chofnodwch hynny fel y gallwch weld tuddiadau mewn pwysau gan gynnwys colli pwysau heb ei gynllunio. Os na allwch bwysu a mesur eich hun gartref, gofynnwch i'ch pwysau gael ei wirio pan fyddwch yn ymweld â'ch meddygfa neu glinig



- Os na allwch bwysu eich hun yn rheolaidd, byddwch yn ymwybodol o'r arwyddion bod eich pwysau'n lleihau, er enghraifft dillad, strap oriawr neu emwaith yn dod yn fwy rhydd
- Os byddwch yn parhau i golli pwysau neu'n cael trafferth bwyta digon yn ystod cyfnodau o salwch, ceisiwch gyngor gan eich meddyg neu nyrs
- Mae'n bwysig sôn wrth eich tîm gofal iechyd os ydych chi wedi colli pwysau heb ystyr, hyd yn oed os ydych chi dros bwysau



Syniadau ar gyfer Diet Cytbwys

Mae'r daflen 'Gwella eich Maeth mewn COPD' yn cynnwys gwybodaeth am y grwpiau bwyd sy'n bwysig i chi eu cynnwys - www.malnutritionpathway.co.uk/library/yellow_cymraeg.pdf

Syniadau ar gyfer Gwneud y Mwyaf o'ch Bwyd a'ch Diodydd

- Dewiswch opsiynau braster arferol neu egni uchel o fwydydd, e.e. llaeth cyflawn, yn lle fersiynau 'braster isel' neu 'ddiet'
- Er bod brasterau a siwgrau fel arfer yn cael eu hargymell yn gymedrol, gallant eich helpu i ennill pwysau neu osgoi colli mwy o bwysau pan fydd archwaeth yn wael. Cynhwyswch frasterau ac olewau a danteithion melys yn eich diet
- Mae enghreifftiau o fyrbrydau egni uchel yn cynnwys darn o gaws, llond llaw bach o gnau, sleisen o gacen/teisen, sleisen o dost gyda menyn jam/cnau daear, bar o siocled, pot o iogwrt llaeth cyflawn/fromage frais/mousse
- Ceisiwch ychwanegu caws wedi'i gratio neu gaws hufen at datws stwnsh, cawl, sawsiau, wyau wedi'u sgramblo, ffa pob
- Ychwanegwch hufen at sawsiau, wyau wedi'u sgramblo, cawliau, cyris, tatws stwnsh, pwdinau ac uwd
- Defnyddiwch mayonnaise, hufen salad neu dresin mewn brechdanau ac ar saladau
- Taenwch olew olewydd neu ychwanegwch ddarn o fenyn neu fargarîn neu ghee at lysiau, tatws, wyau wedi'u sgramblo a bara
- Atgyfnerthwch eich llaeth arferol: cymysgwch 2-4 llwy fwrdd o bowdr llaeth gyda diferyn o laeth i wneud past, curo neu chwisg i un peint o laeth, yna defnyddiwch y llaeth cyfnerthedig hwn mewn diodydd, gyda grawnfwydydd, i wneud cwstard
- Ychwanegwch mêl, surop a jamiau at uwd, pwdinau llaethog, ar fara, tost neu gacennau te
- Ychwanegu at eich cymeriant rhwng prydau drwy gymryd diod maethlon e.e. smwddis, cawl, sudd ffrwythau, ysgytleath neu siocled poeth wedi'i wneud gyda llaeth neu gynnyrch llaeth
- Cadwch gyflenwad o 'brydau parod' yn y rhewgell a bwydydd cyfleus gydag oes silff dda yn y cwpwrdd, e.e. llaeth oes hir, byrbrydau sawrus, bisgedi, pwdinau reis, caniau o gig eidion corn neu bysgod tiwna, ffa pob, cawl, pwdinau parod i'w bwyta a chwstard
- Mae ychwanegion maethol powdr neu ddiodydd maethlon ar gael yn y rhan fwyaf o archfarchnadoedd a fferyllfeydd a gellir eu defnyddio rhwng prydau (gofynnwch i'ch fferylllydd neu dîm gofal iechyd am ragor o wybodaeth).
- Ceisiwch osgoi llenwi diodydd cyn neu yn ystod eich pryd bwyd oherwydd gallai hyn effeithio ar faint y gallwch ei fwyta os oes angen i chi yfed amser bwyd
- Bwytwch fwy o'r bwydydd rydych chi'n eu mwynhau ar yr adegau o'r dydd pan fyddwch chi'n teimlo'n fwy fel bwyta

Os ydych chi'n teimlo'n rhy flinedig i siopa, paratoi neu goginio prydau bwyd:

- Gofynnwch i deulu, ffrindiau neu'ch gofalwr am help gyda choginio, siopa neu archebu bwyd i'w ddosbarthu gartref
- Gwnewch gaserol neu bryd o fwyd mewn pot neu defnyddiwch bopty araf i baratoi prydau ar adeg o'r dydd pan fydd eich lefelau egni ar eu huchaf a gwnewch ddigon fel y gallwch rewi rhai dognau ar gyfer pryd o fwyd ar ddiwrnod arall
- Gofynnwch am gael eich asesu am becyn gofal (cysylltwch â'ch adran gwasanaethau cymdeithasol lleol)
- Prynu prydau wedi'u paratoi ymlaen llaw, defnyddio gwasanaethau pryd ar glud neu wasanaethau dosbarthu i'r cartref
- Trefnwch i fwyta gyda ffrind neu aelod o'r teulu neu ewch i glwb cinio lleol oherwydd gall cael cwmni amser bwyd helpu i fwynhau bwyta



Syniadau ar gyfer Bwyta pan fyddwch yn brin o anadl

Efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n anoddach llyncu a bwyta digon os ydych chi'n fyr iawn o wynt

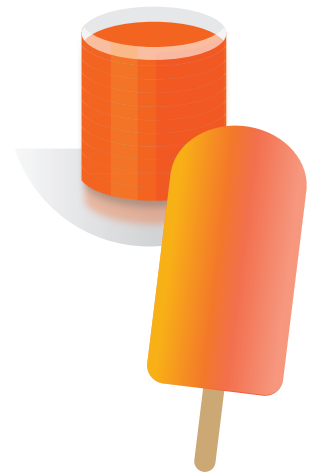
- Gall fod yn haws bwyta bwydydd meddalach, llaith ar yr adegau hyn, e.e. caserolau, cyri, sawsiau, grefi, pwdinau llaethog, smwddis ffrwythau, hufen iâ
- Anelwch at fwyta rhywbeth 6 gwaith y dydd, hyd yn oed os yw'n brydau llai a diodydd neu fyrbrydau maethlon rhwng prydau
- Dewiswch fwydydd meddalach, llaith sy'n haws eu cnoi a'u llyncu
- Cymerwch eich amser wrth fwyta



Syniadau ar gyfer Ymdopi â Cheg Sych

Gall ceg sych gael ei achosi gan ddefnyddio ocsigen, nebiwlyddion ac anadlyddion. Gall ei gwneud hi'n anodd cnoi a llyncu bwydydd, ac weithiau gall arwain at newidiadau blas.

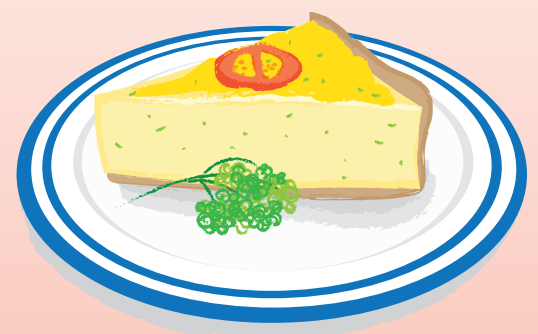
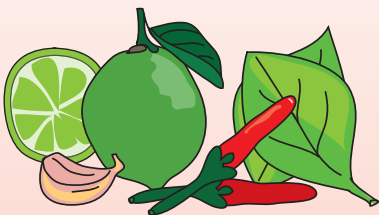
- Dewiswch fwydydd meddalach neu llaith, e.e. briwigig eidion mewn pastai bugail yn hytrach na darnau o gig sych
- Sugwch losin ffrwythau heb siwgr, lolis iâ wedi'u gwneud â sydyn ffrwythau neu sgwash, neu gnoi gwm di-siwgr
- Mae chwistrellau pastille neu boer ar gael gan eich fferyllydd neu ar bresgripsiwn os bydd y broblem yn parhau
- Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd llyncu, yn pesychu'n aml yn ystod prydau bwyd neu os yw'ch llais yn mynd yn garllyd gofynnwch i'ch meddyg neu nyrs eich cyfeirio at therapydd lleferydd ac iaith a fydd yn gallu rhoi cyngor i chi
- Gwnewch yn siŵr bob amser eich bod yn cadw'ch ceg yn lân ac yn llaith i osgoi heintiau. Gofynnwch i'ch deintydd am gyngor os oes angen



Syniadau ar gyfer Ymdopi â Newidiadau Blas

Os bydd eich blas yn newid efallai y byddwch yn colli eich archwaeth ac efallai na fyddwch yn teimlo fel bwyta eich bwydydd arferol.

- Ar ôl defnyddio anadlydd steroid rinsiwch eich ceg a'i gargle â dŵr i atal llindag y geg
- Edrych ar ôl eich ceg: glanhewch eich dannedd/dannedd gosod yn rheolaidd, defnyddiwch ddŵr a fflos
- Canolbwyntiwch ar y bwydydd rydych chi'n eu mwynhau ond peidiwch â bod ofn rhoi cynnig ar fwydydd newydd
- Rhowch gynnig ar fwydydd miniog neu sbeislyd neu siwgraid, gan fod ganddynt flas cryfach
- Arbrofwch gyda pherlysiau, sbeisys, pupur, siytnei a phicls wrth goginio
- Os ydych chi'n cael trafferth gyda blas cryf bwydydd poeth, rhowch gynnig ar fwydydd oer
- Canolbwyntiwch ar y bwydydd rydych chi'n eu mwynhau ond peidiwch â bod ofn rhoi cynnig ar fwydydd newydd
- Os byddwch chi'n mynd oddi ar fwyd penodol, rhowch gynnig arall arni'n rheolaidd oherwydd gall eich chwaeth barhau i newid



Atchwanegiadau Maeth y Geg (Diodydd Maeth)

Os ydych chi'n cael trafferth bwyta digon, efallai y byddwch chi'n cael ychwanegyn maethol trwy'r geg i roi cynnig arno. Mae canllawiau cenedlaethol yn argymhell defnyddio'r rhain os oes gennych COPD a mynegai màs y corff isel (BMI o lai nag 20 kg/m²). Gall eich Meddyg Teulu neu Ddietegydd argymhell bod atchwanegiadau maethol y geg yn cael eu cyflenwi ar bresgripsiwn i chi am wythnosau neu fisoedd neu fwy yn dibynnu ar ba mor dda y gallwch chi fwyta ac yfed bwydydd cyffredin.

Os ydych wedi cael eich cynghori i gymryd atchwanegiadau maethol trwy'r geg:

- Dylai eich Meddyg Teulu, Fferylllydd, Nyrs neu Ddietegydd ddweud wrthy ch faint i'w cymryd bob dydd
- Mae amrywiaeth o fathau a blasau ar gael (e.e. diodydd parod, powdrau wedi'u gwneud o laeth ffres, sawrus, pwdinau, llaeth, sudd neu arddulliau iogwrt). Trafodwch eich dewisiadau gyda'ch Meddyg Teulu, Fferylllydd, Nyrs neu Ddietegydd a dewch o hyd i un rydych chi'n mwynhau ei gymryd
- Gall ychwanegion maethol geneuol ddarparu egni ychwanegol, protein, fitaminau a mwynau ac fe'u hargymhellir fel arfer yn ychwanegol at eich diet arferol. Ni fwriedir iddynt gymryd lle bwyd, diodydd neu brydau oni bai bod eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn dweud fel arall
- Mae rhai yn cynnwys mwy o faetholion penodol, a all fod yn ddefnyddiol i rai pobl â COPD (e.e. protein ychwanegol)
- Mae rhai ar gael mewn cyfaint llai neu isel (e.e. potel 125ml). Efallai y bydd y cynnyrch cyfaint isel yn haws i'w reoli os ydych yn fyr eich gwynt, os oes gennych archwaeth wael neu'n cael trafferth bwyta neu yfed llawer
- Os ydych chi'n cymryd rhan mewn rhaglen adsefydlu ysgyfeiniol, gofynnwch i'r tîm a oes angen egni ychwanegol arnoch yn eich diet, neu atchwanegiadau maethol trwy'r geg, i wella'ch maeth ac osgoi colli pwysau neu'ch helpu i adennill pwysau y gallech fod wedi'i gollu
- Os rhagnodir atchwanegiadau maethol trwy'r geg i chi, dylid monitro eich cynnydd a'r budd parhaus o'u defnyddio. Mae'n bosibl na fydd angen yr ychwanegion maethol geneuol arnoch drwy'r amser ond efallai y cewch eich annog i'w cymryd ar ddiwrnodau pan fo'ch archwaeth yn arbennig o wael, ar ôl i'ch afiechyd fynd yn ôl, neu pan fydd salwch arall yn effeithio ar eich archwaeth



Mae rhagor o gyngor ar ychwanegion maethol geneuol ar gael yn y daflen rhad ac am ddim 'Diodydd Maeth - Cyngor i gleifion a gofalywyr' (ar gael o www.malnutritionpathway.co.uk/library/pleaflet_red.pdf)

I gael rhagor o wybodaeth am fyw gyda COPD ewch i www.asthmaandlung.org.uk/conditions/copd-chronic-obstructive-pulmonary-disease neu ffoniwch llinell gymorth Asthma + Lung UK ar **0300 222 5800**