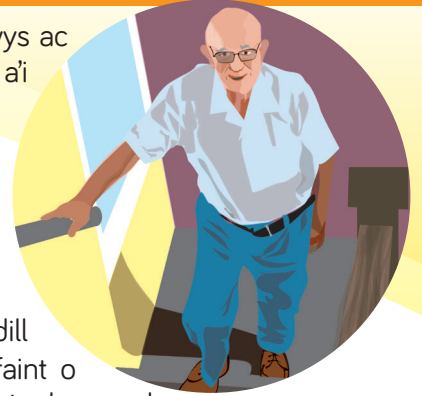


Gwella Eich Maeth gyda COPD

Bwriad y daflen hon yw rhoi cyngor i gefnogi unigolion sydd â COPD sy'n profi diffyg archwaeth neu ddiffyg archwaeth, colli pwysau heb ei gynllunio neu sy'n teimlo'n wan ac yn brin o egni.

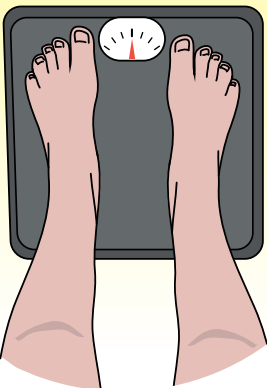
Egwyddorion allweddol ar gyfer gofalu amdanoch eich hun gyda COPD

- **Bwytwch ddieta amrywiol a chadwch bwysau corff iach** - Gall bwyta diet cytbwys ac amrywiol helpu i atal ac ymladd heintiau, cadw'ch corff a'ch ysgyfaint yn gryf a'i gwneud hi'n haws cadw'ch pwysau mewn ystod iach. Mae'r daflen hon yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi ar sut y gallech gyflawni hyn pan fydd eich archwaeth yn wael neu pan fyddwch yn teimlo'n wan ac yn brin o egni. Os ydych chi'n parhau i gollu pwysau ac yn teimlo eich bod yn cael trafferth bwyta digon ac yn cael trafferth cyflawni gweithgareddau bob dydd fel siopa, gweithio a mynd o gwmpas y lle, siaradwch â'ch meddyg, nyrs neu fferylllydd cymunedol
- **Cadw'n heini** - mae cadw mor actif â phosibl yn helpu i gadw'ch ysgyfaint a gweddill eich corff yn gryf. Os nad ydych wedi bod yn actif iawn, ceisiwch gynyddu faint o weithgarwch rydych yn ei wneud yn ysgafn. Nid oes rhaid iddo fod yn egniol - ceisiwch wneud y gweithgareddau rydych chi'n eu mwynhau, cerddwch lle bynnag y gallwch, dringo'r grisiau yn hytrach na chymryd y lifft. Gofynnwch i'ch meddygfa leol am raglenni gweithgaredd lleol a allai eich helpu i ddechrau, bod yn ddiogel a'ch cadw'n llawn cymhelliant
- **Rheolwch eich anadlu** - siaradwch â'ch ffisiotherapydd anadlol neu nyrs am dechnegau anadlu a safleoedd a allai eich helpu - mae rhagor o wybodaeth ar gael yn www.acprc.org.uk/Data/Publication_Downloads/GL-05ACBT.pdf
- **Gofalwch amdanoch eich hun** - gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o orffwys a chysgu a'ch bod yn ystyried eich lles emosiynol - mae gorbryder ac iselder yn ymatebion cyffredin i fyw gyda chyflwr hirdymor. Os ydych chi'n bryderus siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am gwrsela a meddyginiaethau
- **Os ydych chi'n ysmegu ceisiwch roi'r gorau iddi** - mae hwn yn gam gwych i wella'ch iechyd a'ch ffitrwydd. Bydd eich 'taith rhoi'r gorau i ysmegu' ymhen amser yn gwella eich blas a'ch synnwyr arogl gan wneud bwyd yn fwy plaserus. Trafodwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol pa wasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu sydd ar gael i chi neu helpwch eich cyfeirio at y cymorth proffesiynol cywir a'r feddyginiaeth briodol i lwyddo
- **Monitro eich cynnydd** - gall cynllun hunanreoli, yr ydych wedi cytuno arno gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, eich helpu i reoli eich COPD a helpu gyda'ch cyflwr, symptomau, meddyginiaeth a fflamychiadau. Gallwch wirio i weld a ydych yn colli pwysau yn rhy gyflym neu os oes angen rhagor o help a chyngor arnoch ar eich diet trwy ddefnyddio'r offeryn hunan-sgrinio yn www.malnutritionselfscreening.org



Monitro Eich Pwysau yn Fisol

- Cadwch lygad ar eich pwysau pan fyddwch yn sâl a hefyd gwiriwch ef o leiaf bob mis pan fyddwch yn iach gan ei fod yn adlewyrchu a ydych yn cael digon o faeth o'ch dewisiadau bwyd a diod a'ch patrymau bwyta

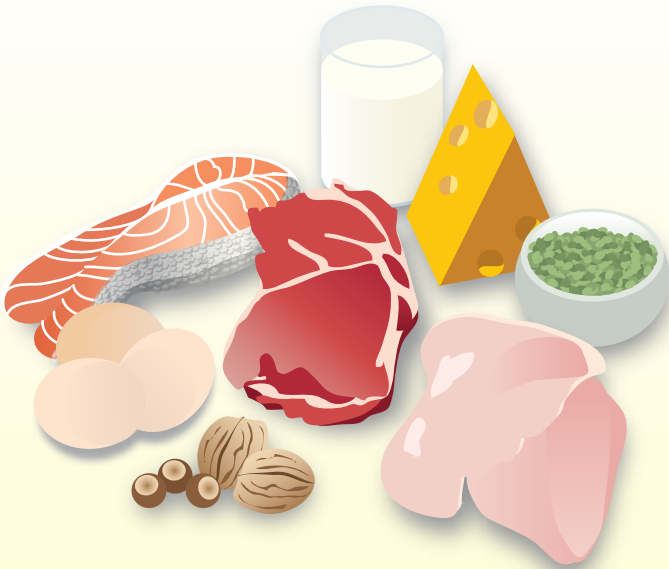


- Os nad ydych yn gallu pwysu eich hun, byddwch yn ymwybodol o arwyddion bod eich pwysau'n lleihau, er enghraifft gemwaith a dillad yn dod yn fwy rhydd
- Os byddwch yn parhau i gollu pwysau dros nifer o wythnosau neu fisoedd, ceisiwch gyngor gan eich meddyg, nyrs, neu ddietydd
- Os ydych chi dros eich pwysau, mae'n dal yn bwysig bod eich pwysau'n cael ei fonitro ac mae'n bwysig nodi a ydych wedi colli pwysau heb ystyr. Efallai na fydd angen i chi adennill y pwysau yr ydych wedi'i gollu, ond gallai ei gollu'n rhy gyflym wneud i chi deimlo'n wan, yn flinedig ac yn dueddol o gael heintiau



Syniadau ar gyfer Deiet Cytbwys Iach yn enwedig pan fo archwaeth yn wael neu pan fyddwch yn colli pwysau heb ei gynllunio

- Mae angen Bwydydd Protein ar gyfer cyhyrau iach (gan gynnwys y rhai sy'n helpu gydag anadlu), ac fel tanwydd ar gyfer y system imiwnedd. Mae enghreifftiau yn cynnwys cig, pysgod, wyau, ffa, codlysiau, cnau, hadau a tofu



Syniadau ar gyfer cael digon o brotein

- Ceisiwch fwyta rhywfaint o brotein ym mhob pryd
 - Mae bwydydd sy'n darparu protein yn cynnwys cig, pysgod, wyau, cynhyrchion llaeth (caws, iogwrt, llaeth), cnau, tofu, ffa, corbys
 - Mae rhagor o wybodaeth am ychwanegu protein at eich diet ar gael ynt www.malnutritionpathway.co.uk/library/proteinideas.pdf
 - Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd bwyta bwydydd rheolaidd sy'n llawn protein, siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am ffyrdd o ychwanegu protein ychwanegol at eich diet: gall hyn gynnwys defnyddio atchwanegiadau maethol trwy'r geg (diodydd maeth gyda chynnwys protein uchel)
- Mae **bwydydd carbohydrad** yn darparu egni a ffibr. Ceisiwch gynnwys bwyd â starts ym mhob pryd mae enghreifftiau yn cynnwys tatws, bara, pasta, reis, grawnfwydydd a phwdinau
 - Mae **Ffrwythau a Llysiau** yn darparu ffibr sy'n cynnal bacteria perffed, ac yn helpu ein coluddion i weithio, yn ogystal â fitaminau a mwynau sy'n cynnal llawer o brosesau hanfodol yn y corff gan gynnwys y system imiwnedd. Mae ffrwythau a llysiau ffres, wedi'u rhewi neu mewn tun i gyd yn cyfrif. Anelwch at o leiaf 5 dogn o lysiau a ffrwythau'r dydd, cyfran oedolyn yw 80g. I gael rhagor o awgrymiadau ar beth sy'n cyfrif fel dogn gweler y fideo hwn www.nhs.uk/live-well/eat-well/5-a-day/5-a-day-what-counts/
 - Mae **bwydydd llaeth** yn darparu mwynau pwysig, fel calsiwm, ar gyfer esgyrn a dannedd iach. Gall pobl â COPD gael esgyrn gwannach. Gall hyn fod o ganlyniad i'ch meddyginiaeth neu oherwydd eich bod yn llai actif. Er mwyn cadw esgyrn yn gryf, ceisiwch gynnwys dogn o fwydydd sy'n llawn calsiwm fel llaeth, 3 gwaith y dydd - mae enghreifftiau'n cynnwys caws, llaeth, iogwrt, fromage frais. Mae rhai unigolion yn osgoi llaeth gan eu bod yn teimlo ei fod yn gwneud iddynt gynhyrchu mwy o fwcws, dangosodd astudiaeth fach fod llaeth yn newid trwch y poer yn hytrach na'i fod yn fwcws. Os ydych chi'n dymuno osgoi llaeth, mae bwydydd llaeth sy'n seiliedig ar blanhigion fel llaeth almon, llaeth ceirch yn ddewisiadau amgen addas, gyda chalsiwm ychwanegol a fitaminau yn ddewisiadau amgen addas. Mae ffynonellau calsiwm eraill yn cynnwys llysiau gwyrdd deiliog, ffa (e.e. ffa Ffrengig), gwygbys (e.e. hummus), cnau (e.e. cnau almon), hadau (e.e. sesame), ffrwythau (e.e. orenau, ffigys sych) a bwyd môr (e.e. eog tun, sardinau), dŵr yfed o ffynonellau dŵr caled
 - Mae **hylif** yn hanfodol i'n cadw ni'n hydradol. Gwiriwch liw eich wrin - gall wrin tywyll fod yn arwydd o ddadhydradu. Ceisiwch yfed digon o hylif i gadw wrin yn lliw gwellt golau. Mae pob hylif yn cyfrif (ac eithrio alcohol). Pan fo archwaeth yn wael, gall hylifau maethlon fel diodydd llaethog, suddion neu smwddis helpu i ddarparu hylif a maeth
 - Os ydych chi'n sâl, yn colli pwysau neu gryfder, neu'n cael trafferth bwyta digon oherwydd diffyg archwaeth neu oherwydd bod symptomau'n amharu ar y mwynhad o fwyta, efallai y bydd yr awgrymiadau canlynol o gymorth:

Syniadau ar gyfer Bwyta pan fyddwch yn brin o anadl

Os gwelwch eich bod yn bwyta llai oherwydd eich bod yn fyr o wynt, ceisiwch:

- Bwytwch rywbeth 6 gwaith y dydd, ceisiwch fwyta 3 phryd llai a chael byrbrydau rhwng prydau neu ddiodydd maethlon e.e. diod llaethog neu smwddi ffrwythau
- Dewiswch fwydydd meddalach, llaith sydd angen llai o ymdrech i'w bwyta ac 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 laith, e.e. briwrig eidion mewn pastai bugail yn hytrach na darnau o gig
 - 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 fferylllydd 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

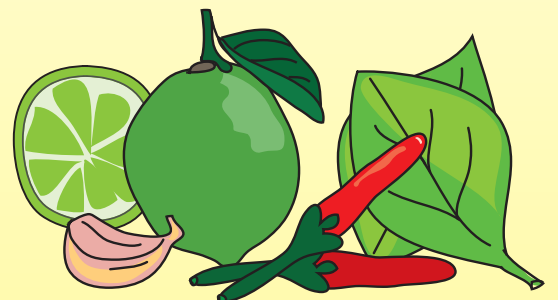
Pwysigrwydd Fitamin D

- Mae Fitamin D yn helpu i gadw'ch esgyrn yn gryf, yn helpu symudiad a chryfder y cyhyrau, sydd ei angen ar gyfer iechyd y perfedd a swyddogaeth imiwnedd
- Daw tua hanner ein Fitamin D o ddeiet a'r gweddill o effaith golau'r haul ar y croen. Mae bwydydd sy'n llawn Fitamin D yn cynnwys pysgod olewog, cig coch, afu, melynwy a bwydydd sydd wedi'u hatgyfnerthu â Fitamin D fel rhai mathau o fraster, llaeth gan gynnwys llaeth o blanhigion a grawnfwydydd brechwast
- Yn y DU, argymhellir atodiad Fitamin D i ddarparu 10 microgram ychwanegol (10 mcg neu 400 i.u.) diwrnod yn arbennig ar gyfer y rhai sy'n treulio llawer o amser dan do ac yn ystod misoedd yr Hydref ar Gaeaf pan fo lefel golau'r haul yn isel. Mae ychwanegion Fitamin D ar gael am gost isel mewn fferyllfeydd, archfarchnadoedd ac ar-lein. Chwiliwch am y fersiwn Fitamin D3 gan fod hwn yn cael ei amsugno'n well gan y corff

Syniadau ar gyfer Ymdopi â Newidiadau Blas

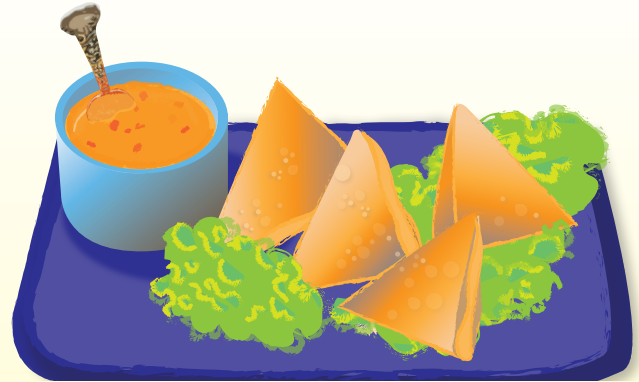
Os bydd eich blas yn newid efallai y byddwch yn colli eich archwaeth ac efallai na fyddwch yn teimlo fel bwyta eich bwydydd arferol:

- 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
- Arbrofwch gyda pherlysiau, sbeisys, pupur, siytni 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



Cynghorion ar gyfer Gwneud y Mwyaf O'ch Bwyd a'ch Diodydd i Osgoi Colli Pwysau Pellach

Amnewid bwydydd calorïau isel/diet gyda bwydydd llawn braster (e.e. laeth cyflawn). Cynhwyswch ddanteithion melys rhwng prydau fel darn o gacen, bisged, siocled. (Os oes gennych ddiabetes gofynnwch i weld Dietegydd i drafod sut i gydbwysu'r angen am galoriau ychwanegol gyda'ch glwcos gwaed). Er bod bwydydd sy'n cynnwys llawer o frasterau ac sy'n cynnwys siwgr yn cael eu hargymell yn gymedrol fel arfer, gallant eich helpu i ennill pwysau neu osgoi colli mwy o bwysau. Rhowch gynnig ar rai o'r syniadau isod:



- Ychwanegwch hufen, caws wedi'i gratio neu gaws hufen neu gnau mâl fel almonau mâl at fwyd e.e. cawliau, sawsiau, cyris, wyau wedi'u sgramblo
- Defnyddiwch olew olewydd, mayonnaise, hufen salad neu dresin salad mewn brechdanau ac ar saladau
- Ychwanegwch fenyn, margarîn neu ghee ychwanegol at lysiau, tatws, wyau wedi'u sgramblo a bara
- Atgyfnerthwch eich laeth arferol: cymysgwch 2-4 llwy fwrdd o bowdr laeth gydag ychydig o laeth i wneud pâst ac yna chwisgwch i mewn i beint o laeth i'w ddefnyddio ar rawnfwydydd, mewn diodydd ac mewn sawsiau
- Ychwanegwch mêl, surop a jamiau at uwd, pwdinau llaethog, ar fara, tost neu gacennau te
- Cymerwch ddiodydd maethlon e.e. smwddis, cawl, sudd ffrwythau, ysgytleath neu siocled poeth
- Defnyddiwch fwydydd cyfleus o'r cwpwrdd neu'r rhewgell e.e. bisgedi, ffa pob, cawl, pwdinau tun, cwstard
- Mae ychwanegion powdr (gofynnwch i'ch fferyllwydd am ragor o wybodaeth) ar gael o'r rhan fwyaf o archfarchnadoedd a fferyllfeydd a gellir eu defnyddio rhwng prydau bwyd
- Peidiwch â llenwi diodydd cyn neu yn ystod eich pryd 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
- Ceisiwch fynd gyda phryd o fwyd gyda llysiau, salad neu ffrwythau bob amser. Os yw eich archwaeth yn wael, peidiwch â llenwi â llysiau a ffrwythau gan eu bod yn isel mewn calorïau. Yn lle hynny, bwyta'r bwydydd protein ac egni yn gyntaf, ynghyd â dogn bach o lysiau, gan ychwanegu calorïau ychwanegol trwy ychwanegu olew, menyn, hufen a chymerwch wydraid o sudd ffrwythau neu smwddi ochr yn ochr â phryd o fwyd i ddarparu fitaminau a mwynau y byddech fel arfer yn eu cael o fwyta dognau mwy o ffrwythau a llysiau

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

- Gofynnwch i deulu, ffrindiau neu ofalwr am help gyda choginio, siopa neu archebu bwyd i'w ddsbarthu gartref
- Gofynnwch am gael eich asesu am becyn gofal (cysylltwch â'ch adran gwasanaethau cymdeithasol lleol)
- Defnyddiwch brydau parod, gwasanaethau pryd ar glud neu wasanaethau danfon i'r cartref
- Trefnwch i fwyta'n rheolaidd gyda ffrind neu aelod o'r teulu neu ewch i glwb cinio lleol
- Paratowch brydau pan fyddwch chi'n teimlo'n llai blinedig e.e. ystyriwch ddefnyddio popty araf neu paratowch gaserol yn y bore pan fydd lefelau egni'n gallu bod yn uwch, y gallwch ei gynhesu i'w fwyta yn hwyrach yn y dydd a gwnewch ddogn fawr fel y gallwch rewi sypiau i'w defnyddio'n hwyrach

Fitaminau a Mwynau

- Mae fitaminau a mwynau yn bwysig i gynnal eich system imiwedd. Os ydych chi'n cael trafferth bwyta digon, mae eich diet yn gyfyngedig o ran amrywiaeth neu os ydych chi'n cael trafferth rheoli 5 dogn o ffrwythau a llysiau'r dydd, efallai nad ydych chi'n cael digon o fitaminau a mwynau. Ystyriwch ychwanegyn amlfitamin a mwynau un-y-dydd

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**