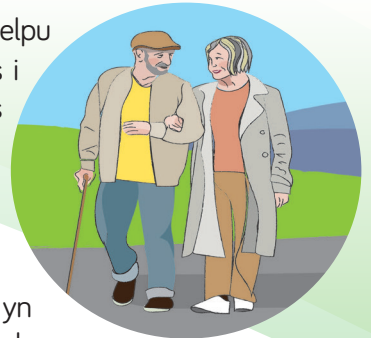


Bwyta'n iach ar gyfer Eich Ysgyfaint

Rydych wedi cael y daflen hon i'ch helpu i fwyta'n dda a chadw mor iach â phosibl.

Egwyddorion allweddol ar gyfer gofalu amdanoch eich hun gyda COPD

- **Bwytwch yn iach a chadwch bwysau corff iach** - gall bwyta diet cytbwys ac amrywiol helpu i atal ac ymladd heintiau, cadwch eich corff a'ch ysgyfaint yn gryf a'i gwneud yn haws i chi gadw'n heini. Mae'r daflen hon yn rhoi rhagor o wybodaeth am fwydydd i'w cynnwys yn eich diet. Os byddwch yn dechrau cael trafferth i fwyta digon, yn gweld eich bod yn colli pwysau a/neu'n ei chael hi'n anodd gwneud gweithgareddau bob dydd fel siopa a chymdeithasu, siaradwch ag un o'ch tîm gofal iechyd e.e. meddyg, nyrs, fferylllydd cymunedol a all eich cyfeirio at ddietydd am gyngor pellach os oes angen
- **Cadw'n heini** - cadw mor actif â phosibl, 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 yn eu mwynhau, cerddwch ble bynnag y gallwch, dringwch y grisiau yn hytrach na chymryd y lifft. Gofynnwch i'ch meddygfa leol am raglenni gweithgaredd lleol a allai eich helpu i gychwyn arni a'ch cadw'n llawn cymhellant
- **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/media/521payl5/gl-05acbt-1.pdf
- **Gofalwch amdanoch eich hun** - gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o orffwys a chysgu a'ch bod yn ystyried eich lles meddyliol. Gall gorbryder ac iselder godi wrth ddelio â chyflwr hirdymor. Os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch ymdopi â'ch cyflwr a'ch symptomau siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a allai argymhell offer, cwnsela a meddyginiaethau a allai helpu
- **Os ydych chi'n ysmegu ceisiwch roi'r gorau iddi** - mae hwn yn gam gwych i wella'ch iechyd a'ch ffitrwydd. Gofynnwch i'ch meddyg teulu, nyrs neu fferyllfa gymunedol am gyngor ar y gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmegu sydd ar gael ac am unrhyw awgrymiadau ar y cymorth proffesiynol a'r feddyginiaeth effeithiol a allai fod ar gael i'ch helpu i lwyddo. Os byddwch yn rhoi'r gorau iddi ac yn gweld bod eich pwysau'n cynyddu ychydig, peidiwch â phoeni'n ormodol - y peth pwysicaf yw parhau ar eich 'taith rhoi'r gorau i ysmegu' a fydd ymhen amser yn gwella eich blas a'ch synnwyr arogl gan wneud bwyd yn fwy pleserus.
- **Monitro eich iechyd** - 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



Diet a Maeth

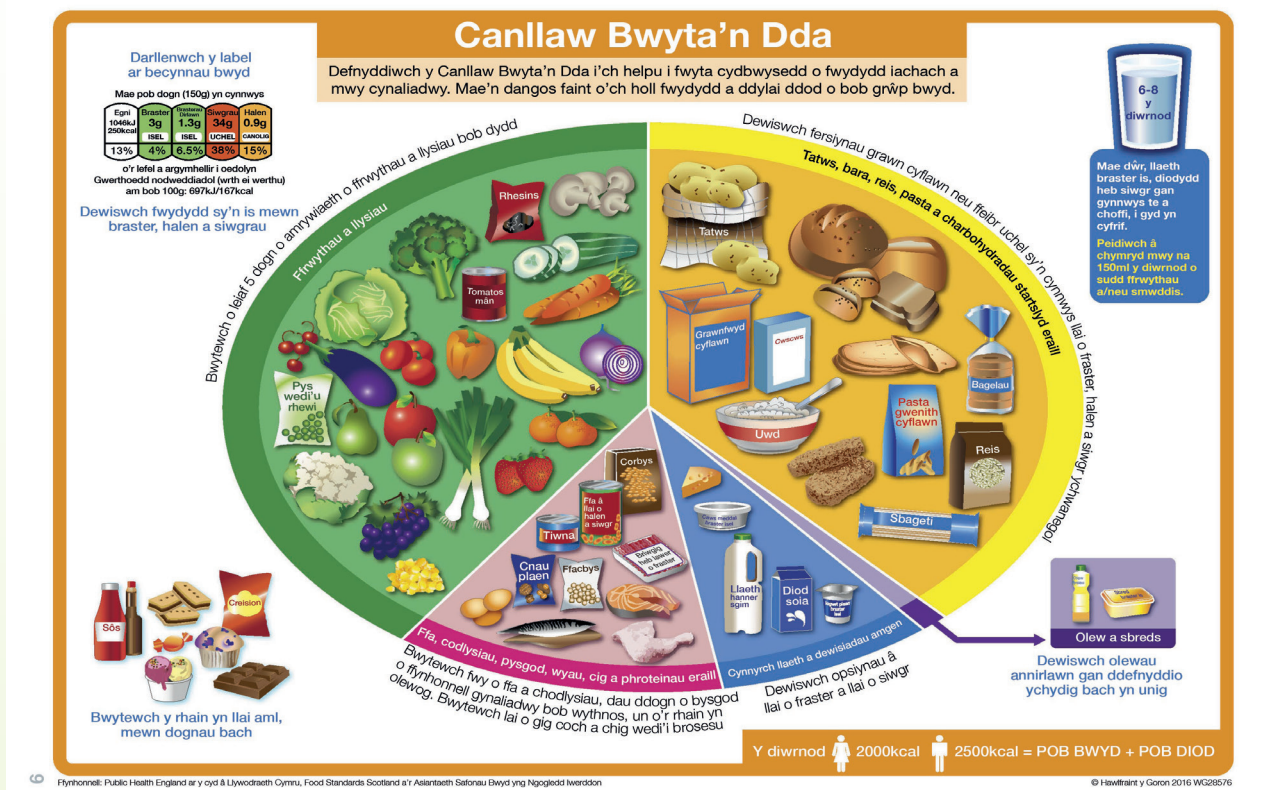
- Os ydych chi'n byw gyda chyflwr ar yr ysgyfaint fel COPD, mae bwyta'n dda yn arbennig o bwysig. Pan fyddwch chi'n teimlo'n iach ac yn gryf, gall bwyta'n iach eich cadw'n teimlo fel hyn
- Gall pwysau iach helpu gydag anadlu. Os ydych chi'n rhy drwm mae'n rhaid i'ch calon a'ch ysgyfaint weithio'n galetach i gyflenwi ocsigen i'ch corff. Os ydych chi'n rhy denau, rydych chi'n wynebu mwy o risg o heintiau a gallech deimlo'n fwy byr eich gwynt



- Mae Mynegai Màs y Corff (BMI) yn ffordd o wirio a yw eich pwysau mewn ystod iach. Efallai y byddwch am bwyso eich hun yn rheolaidd e.e. unwaith yr wythnos neu unwaith y mis neu fel arall cadwch lygad ar sut mae eich dillad yn ffitio chi. Mae BMI iach pan fyddwch chi'n byw gyda COPD rhwng 20 a 30. Gall gweithiwr gofal iechyd proffesiynol helpu i gyfrifo a gwirio eich BMI neu os ydych chi'n gwybod eich pwysau a'ch taldra gallwch ei wirio yma: www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator neu defnyddiwch yr offeryn hunan-sgrinio yn www.malnutritionselfscreening.org



Syniadau ar gyfer Diet Cytbwys Iach



Mae diet cytbwys yn cynnwys:

- **Bwydydd Protein** - mae protein yn hanfodol ar gyfer cadw cyhyrau'n gryf (gan gynnwys y rhai rydyn ni'n eu defnyddio ar gyfer anadlu), tanwydd ein system imiwnedd ac ymladd neu wella ar ôl heintiau. Mae bwydydd sy'n gyfoethog mewn protein yn cynnwys cig, cyw iâr, dofednod, wyau, bwydydd llaeth fel llaeth ac iogwrt, ffa, codlysiau, cnau a tofu. Ceisiwch fwyta bwyd sy'n llawn protein dair gwaith y dydd, er enghraifft fel rhan o bob pryd. Mae rhagor o wybodaeth am ychwanegu protein at eich diet ar gael yn www.malnutritionpathway.co.uk/library/proteinideas.pdf
- Mae **Bwydydd Carbohydrad** yn darparu egni a ffibr. Mae ffibr yn cynnal bacteria ein perfedd sy'n chwarae rhan wrth gefnogi iechyd da yn y perfedd a chadw ein coluddion i weithio - lle bo'n bosibl dewiswch fersiynau ffibr uchel fel bara gwenith cyflawn neu fara had, tatws mewn crwyn, grawnfwydydd ffibr uchel, reis brown
- Mae **Ffrwythau a Llysiau** yn darparu ffibr sy'n cynnal bacteria perfedd ac yn helpu ein coluddion i weithio, yn ogystal â fitaminau a mwynau sy'n cefnogi 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 wybodaeth am yr hyn 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 protein, Fitamin D a mwynau pwysig fel calsiwm. Mae angen calsiwm a Fitamin D ar y cyd ag ymarfer pwysau i helpu i gadw esgyrn yn gryf. Gall pobl â COPD gael esgyrn gwannach oherwydd sgîl-effeithiau meddyginiaeth fel steroidau ac oherwydd y gall diffyg anadl gyfyngu ar weithgarwch. Mae caws, llaeth, iogwrt, fromage frais yn ffynonellau cyfoethog o galsiwm. Mae ffynonellau calsiwm nad ydynt yn rhai llaeth yn cynnwys llaeth wedi'i seilio ar blanhigion gyda fitaminau a chalsiwm ychwanegol, 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)
- Mae **Bwydydd Egni** Uchel yn uchel mewn braster (e.e. sgloodion, bwydydd wedi'u ffrio, pasteiod cig), uchel mewn siwgr (e.e. diodydd pefriog, melysion), neu'n uchel mewn siwgr a braster (e.e. siocled, cacennau hufen). Dyma'r bwydydd i'w cyfyngu os ydych chi'n ceisio lleihau eich pwysau neu osgoi magu pwysau
- Mae **hylif** yn hanfodol i gadw'n hydradol a chadw mwcws yn denau ac yn haws i'w glirio. Y swm cyfartalog o hylif sydd ei angen i gadw'n hydradol yw rhwng 6 ac 8 cwpan y dydd. Mae pob hylif yn cyfrif - dŵr, te, coffi, llaeth, sgwash a sudd ffrwythau, ac eithrio alcohol. Gall y swm sydd ei angen amrywio yn dibynnu ar ba mor gynnes yw'ch amgylchedd a pha mor egniol ydych chi. Gall gwirio lliw eich wrin ddangos a ydych wedi hydradu neu wedi dadhydradu. Fel canllaw, dylech yfed digon o hylif i gadw wrin yn lliw gwellt golau. Gall wrin tywyll fod yn arwydd o ddadhydradu - gofynnwch am gyngor gan eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os yw hyn yn digwydd yn rheolaidd

Syniadau ar gyfer cael digon o fitaminau a mwynau

- Os nad oes digon o amrywiaeth yn eich diet, nad oes gennych archwaeth am fwyd neu os ydych yn cael trafferth bwyta 5 dogn o ffrwythau a llysiau y dydd, efallai na fyddwch yn cael digon o fitaminau a mwynau. Ystyriwch atodiad multivitamin a mwynau cyflawn un-y-dydd. Mae'r rhain ar gael mewn archfarchnadoedd, fferyllfeydd ac ar-lein

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 brecwast
- Yn y DU, argymhellir ychwanegyn Fitamin D i ddarparu 10 microgram ychwanegol (10 mcg neu 400 i.u.) y dydd, yn enwedig ar gyfer y rhai sy'n treulio llawer o amser dan do ac yn ystod misoedd yr Hydref a'r 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 Bwyta Pan Fyddwch Chi'n Brin o Anadl

Os byddwch yn mynd yn fyr eich gwynt wrth fwyta efallai y bydd yn haws i chi:

- Bwytwch 3 phryd llai a bwyta byrbrydau neu ddioddydd llaethog 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.



- Ceisiwch yfed chwech i wyth cwpan o hylif bob dydd (gan gynnwys hylifau maethlon fel diodydd llaethog a sudd), cadwch botel ddŵr wrth law i gymryd llymeidiau o ddŵr i gadw'ch ceg yn llaith
- Dewiswch fwydydd meddal, llaith, e.e. briwgig eidion mewn pastai bugail yn hytrach na darnau o gig, ychwanegu sawsiau fel grefi, mayonnaise, hufen salad neu saws caws at fwydydd
- Sugnwch losin ffrwythau heb siwgr, lolis iâ wedi'u gwneud â sudd ffrwythau neu sgwash, neu gnoi gwm di-siwgr
- Mae chwistrellau pastille neu boer ar gael gan eich fferyllfydd 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 llingadag 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 phiclws wrth goginio
- Os ydych chi'n cael trafferth gyda blas cryf bwydydd poeth, rhwch 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, rhwch gynnig arall arni'n rheolaidd oherwydd gall eich chwaeth barhau i newid



Os oes gennych ddiabetes, cofiwch y gall bod yn sâl effeithio ar eich rheolaeth o siwgr gwaed. Siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i gael cyngor pellach os oes angen

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**

