



## Haearn yn eich deiet

### Pam fod haearn yn bwysig?

Mae haearn yn bwysig iawn oherwydd ei fod yn helpu eich corff i gynhyrchu haemoglobin. Protein yw haemoglobin, neu 'Hb', sy'n cario ocsigen o amgylch eich corff, ac sy'n rhoi lliw coch i'r gwaed.

### Beth sy'n gallu digwydd os oes gennych lefelau haearn isel?

Os yw lefel yr haearn yn eich corff yn disgyn, efallai na fydd y celloedd coch yn eich gwaed yn cynnwys digon o haemoglobin. I ddechrau, efallai na fyddwch yn sylwi ar unrhyw wahaniaeth, ond os bydd lefel yr haemoglobin yn disgyn ymhellach, gallwch ddechrau teimlo'n flinedig. Os bydd y prinder haearn yn fwy difrifol, gallwch deimlo'n anarferol o wan neu'n fyr eich gwynt. Gelwir hyn yn anemia.

Mae gwahanol fathau o anemia, ond mae'r math mwyaf cyffredin yn cael ei achosi oherwydd prinder haearn.

Bydd cael digon o haearn yn helpu eich corff i weithio'n fwy effeithlon, a gallai eich helpu i wella'n fwy cyflym ar ôl llawdriniaeth.

### O ble mae haearn yn dod?

Fel arfer, gallwch gael digon o haearn trwy fwyta deiet cytbwys, gan y gellir dod o hyd iddo mewn amrywiaeth o fwydydd. Yn y DU, y prif ffynonellau haearn yn ein deiet yw grawnfwyd a chynhyrchion grawnfwyd, cig, a bwydydd sy'n cynnwys cig a llysiau. Rydym angen cyflenwad rheolaidd o haearn yn ein deiet, oherwydd nad yw'n cael ei amsugno'n hawdd gan y corff.

### Beth sy'n achosi lefelau isel o haearn?

Os nad ydych yn bwyta digon o fwydydd sy'n cynnwys haearn, efallai y bydd eich lefelau haearn yn isel. Mae angen i feganiaid a llysiuwyd gymryd gofal arbennig i sicrhau eu bod yn cael digon o haearn yn eu deiet, gan ei fod yn cael ei amsugno yn llai hawdd gan y corff o fwydydd sydd ddim yn cynnwys cig.

Weithiau, bydd colli gwaed - yn ystod llawdriniaeth er enghraifft - yn arwain at golli haearn.

Mae merched a menywod sy'n cael misglwyfau trwm mewn mwy o berygl o gael lefelau isel o haearn oherwydd swm y gwaed maen nhw'n ei golli bob mis. Gall menywod beichiog ddiodef o lefelau haearn isel.

Gall plant ifanc gael lefelau haearn isel hefyd. Siaradwch gyda'ch meddyg neu eich nyrs practis i gael cyngor ynglŷn â haearn yn y deiet os oes gennych fabi neu blentyn ifanc.

### Pa fwydydd sydd yn ffynonellau da o haearn?

Dylai deiet amrywiol a chytbwys ddarparu digon o haearn. Mae'r bwydydd canlynol yn ffynonellau arbennig o dda o haearn:

- Cig coch braster isel
- Twrci a chyw iâr
- Mae pawb yn gwybod bod afu yn llawn haearn, ond NID yw afu yn cael ei argymhell ar gyfer menywod beichiog, oherwydd bod ganddo lefel uchel o Fitamin A.
- Pysgod, yn arbennig pysgod olewog y gellir eu rhewi neu bysgod tun (fel mecryll, sardinau a phenwaig Mair)
- Wyau
- Grawnfwyd brecwast - mae rhai grawnfwydydd wedi cael eu 'hatgyfnerthu' gyda haearn
- Corbys a ffa - yn enwedig ffa pob mewn tun, gwygbys a ffacbys
- Cnau (gan gynnwys menyngau a hadau)
- Reis brown
- Tofu
- Bara, yn enwedig gwenith cyflawn neu fara brown
- Llysiau gwyrdd deiliog, yn enwedig bresych deiliog, berwr dŵr a brocoli
- Ffrwythau sych yn enwedig bricyll sych, resins a phrŵns

Gall fitamin C (a elwir weithiau yn asid asgorbig), helpu'r corff i amsugno haearn, felly er mwyn manteisio i'r eithaf ar y bwyd

rydych chi'n ei fwyta, ceisiwch fwyta bwydydd sydd yn llawn fitamin C gyda phrydau; er enghraifft, llysiau neu ffrwythau ffres, neu yfwch ddiodydd fel sudd oren ffres.

Nodyn am de! Gall te leihau swm yr haearn sydd yn cael ei amsugno o fwydydd. Ceisiwch osgoi yfed te yn syth cyn, ar ôl, neu gyda phrydau, a dim ond ei yfed rhwng prydau.

### **Beth os ydw i'n lysieuwraig neu'n fegan?**

Er bod haearn o ffynonellau nad ydynt yn gig yn fwy anodd i'r corff i'w amsugno, dylai pobl sy'n bwyta deiet cytbwys allu cael digon o haearn yn eu deiet. Bydd cynnwys rhai o'r bwydydd a restrir a dilyn y cyngor uchod yn helpu hefyd.

Gall eich meddyg, nyrs neu fydwraig roi cyngor pellach i chi. Os bydd angen, gallwch gael eich cyfeirio at ddietydd.

### **Beth allwch chi ei wneud i godi eich lefelau haearn?**

- Ceisiwch fwyta deiet cytbwys, yn enwedig os ydych yn feichiog neu os ydych yn aros am lawdriniaeth
- Os ydych chi'n gwybod bod eich lefelau haearn wedi bod yn isel yn y gorffennol, gofynnwch i'ch meddyg, nyrs neu fydwraig - gallant drefnu prawf gwaed i wirio lefel yr haemoglobin a'r haearn yn eich gwaed.

Gall cywiro lefel isel o haearn leihau'r siawns y byddwch chi angen trallwysiad gwaed.

### **Ydw i angen cymryd tabledi haearn?**

Dylai'r rhan fwyaf o bobl allu cael yr holl haearn sydd ei angen arnynt drwy fwyta deiet amrywiol a chytbwys, ac ni ddylent orfod cymryd atchwanegiadau haearn neu dabledi haearn.

Os yw lefel yr haearn yn eich corff yn isel iawn, efallai y bydd eich meddyg yn argymhell eich bod chi'n cymryd tabledi sy'n cynnwys haearn.

- Yr unig bryd y dylech chi gymryd tabledi haearn yw os yw eich meddyg wedi eich cynghori chi i wneud hynny.

- Gall tabledi haearn achosi rhwymedd mewn rhai pobl, neu wneud iddynt gyfogi (teimlo'n sâl). Siaradwch â'ch meddyg os ydych chi'n cael unrhyw sgîl-effeithiau.

### **Ffynonellau ychwanegol o wybodaeth**

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn cael gwybod mwy am haearn ac os oes gennych fynediad i'r rhyngryd, efallai y bydd y gwefannau canlynol yn ddefnyddiol:

Yr Asiantaeth Safonau Bwyd:

[www.eatwell.gov.uk](http://www.eatwell.gov.uk)

'Please Ask'-Taflen wybodaeth i gleifion yr Asiantaeth Genedlaethol Diogelwch Cleifion (NPSA) ar Drallwysiad Gwaed a llawdriniaeth:

[www.npsa.uk/pleaseask](http://www.npsa.uk/pleaseask)

Gwasanaeth Gwaed Cymru:

[www.welshblood.org.uk](http://www.welshblood.org.uk)

Gwasanaeth Gwaed Cenedlaethol

[www.blood.co.uk](http://www.blood.co.uk)

Mae'r daflen wybodaeth hon i gleifion a'r cyhoedd wedi cael ei chynhyrchu fel rhan o Ymgyrch Ymwybyddiaeth Trallwysio Genedlaethol yn 2007, gyda chymorth gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd, Cymdeithas Ddeieteg Prydain a'r Adran Maetheg a Deieteg yn Ymddiriedolaeth GIG Barts a Llundain.

I gael copïau ychwanegol o'r daflen hon, cysylltwch â Gwasanaeth Gwaed Cymru.

**Ffoniwch 01443 622017**

