



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 llysiuwyr 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 menygnau 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 cyngori 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

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

www.npsa.uk/pleaseask

Gwasanaeth Gwaed Cymru:

www.welshblood.org.uk

Gwasanaeth Gwaed Cenedlaethol

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

