Prynhawn da a chroeso i chi gyd. Diolch i chi am gymryd yr amser i ymuno â ni heddiw ar gyfer ein digwyddiad Deall Colesterol sy'n anelu at gefnogi'r mis ymwybyddiaeth colesterol cenedlaethol sy'n cael ei gynnal drwy gydol mis Hydref yn y DU.

Fy enw i yw Eli ac rwyf yma ochr yn ochr â'm cydweithiwr Fern. “Helo, prynhawn da, croseo” a byddwn yn cwrdd â Fern yn fuan.

Rydym yn Weithwyr Cymorth Deieteg Iechyd y Cyhoedd ym Mwrdd Iechyd Addysgu Powys. Rydym yn gweithio ar draws Powys ac wedi ein lleoli ym Mronllys. Ein prif rôl yw darparu cyrsiau Bwyd Doeth am Oes i unigolion ledled Powys, er mwyn cefnogi colli pwysau a hyrwyddo dewisiadau ffordd o fyw iach. Rydym yn gobeithio cynnig sesiynau sgiliau ymarferol Dewich i Goginio yn fuan hefyd.

Y ffocws heddiw yw, byddwn yn canolbwyntio ar ddeall mwy am golesterol: Beth yw colesterol, risgiau colesterol uchel a'r hyn y gellir ei wneud i leihau neu atal colesterol uchel - gan ganolbwyntio'n benodol ar y dewisiadau dietegol a all effeithio ar lefelau colesterol.

Rydym yn bwriadu cynnal y digwyddiad hwn am awr, a bydd amser ar y diwedd ar gyfer cwestiynau. Mae opsiwn i droi is-deitlau ymlaen ar gyfer y sesiwn. Gall hyn gael ei wneud fy glicio ar y tri dotiau ar gornel dde eich sgrin. Ac er mwyn troi'r is-deitlau ymalen os oes angen.

Ac mae digwyddiad heddiw yn cael ei gofnodi er mwyn ei rannu'n ehangach wedyn drwy sianel YouTube Bwrdd Iechyd Addysgu Powys. Os gwelwch yn dda sicrhewch nad yw eich manylion yn weladwy.

Felly, i ddechrau, beth yw colesterol? Efallai eich bod wedi clywed am golesterol gan ffrind neu aelod o'r teulu gyda cholesterol uchel neu eu bod yn mynd i gael prawf gwaed i wirio eu lefelau colesterol. Ond beth yn union ydyw?

Mae colesterol yn sylwedd brasterog sydd gennym i gyd yn ein cyrff ac mae'n cylchredeg yn ein gwaed. Gellir dod o hyd i golesterol mewn rhai bwydydd fel wyau, arennau a bwyd môr. Ac felly, rydym yn cael colesterol o'n deiet ond dim ond swm bach iawn. Mae'r rhan fwyaf o'r colesterol sydd gennym yn ein cyrff yn cael ei wneud yn yr afu.

Mae gan golesterol nifer o swyddogaethau yn ein corff. Mae'n ffurfio strwythur bron pob un o'r celloedd ledled y corff ac mae ei angen i wneud Fitamin D, yn ogystal â rhai hormonau a bustl sy'n ein helpu i dreulio'r braster rydym yn ei fwyta. Fodd bynnag, mae gwahanol fathau o golesterol, ac mae rhai yn well i ni nag eraill.

Rydym nawr yn mynd i rannu fideo byr gan Sefydliad Prydeinig y Galon a fydd yn ein helpu i ddeall y ddau brif fath o golesterol.

Mae’n llwytho fyny nawr.

“Deall Colesterol. Mae colesterol yn sylwedd brasterog yn eich gwaed. Mae ei angen arnoch i gadw'ch celloedd yn iach. Mae colesterol yn cael ei gario o amgylch eich corff gan broteinau yn eich gwaed. Pan fydd colesterol a phroteinau yn cyfuno maent yn ffurfio lipoproteinau. Mae dau brif fath o lipoprotein- mae un yn dda ar gyfer eich iechyd ac mae’r llall yn ddrwg. Mae lipoproteinau dwysedd uchel a elwir fel arall yn non-HDL yn cymryd colesterol o'r afu i'r celloedd sydd ei angen. Mae gormod o non-HDL yn creu crynhoad o ddyddodion brasterog sy'n culhau’ch rhydwelïau. Gall hyn gyfyngu ar gylchrediad gwaed ac ocsigen ac arwain at risg uwch o drawiad ar y galon neu strôc. Dyma pam y'i gelwir yn golesterol drwg. Mae lipoproteinau dwysedd uchel a elwir fel arall yn HDL yn tynnu colesterol ychwanegol o'r celloedd a’i symud i'r afu lle caiff ei dorri lawr a'i dynnu oddi ar eich corff. Dyma pam mae HDL yn cael ei adnabod fel colesterol da. Yn ddelfrydol, mae angen lefel isel o non-HDL a lefel uchel o HDL. Mae hyn fel bod digon o’r rhai da i gael gwared ar y rhai drwg. Fel arfer, nid oes gan golesterol uchel unrhyw symptomau ac os caiff ei adael heb ei drin gall arwain at glefydau'r galon a'r cylchrediad. Gall unrhyw un gael colesterol uchel. Gellir ei achosi trwy fwyta gormod o fraster dirlawn, bod dros bwysau, neu beidio â bod yn ddigon egnïol. Cymerwch reolaeth o'ch colesterol a dysgwch fwy am yr ymchwil i achub bywyd. Am fwy o wybodaeth ewch i: bhf.org.uk/colesterol”

Gwych, felly gobeithio bod fideo byr gan Sefydliad Prydeinig y Galon wedi rhoi mwy o ddealltwriaeth i chi o'r ddau brif fath o golesterol. Felly, dim ond i ailadrodd mae yna brif fath 2 o golesterol sy'n HDL, a elwir yn y math da, a non-HDL, a elwir yn ddrwg.

Yn y gorffennol efallai eich bod wedi clywed colesterol 'drwg' yn cael ei gyfeirio ato fel colesterol 'LDL'. Mae colesterol LDL yn fath arall o non-HDL ond rydym bellach yn gwybod am fathau eraill o non-HDL sy'n niweidiol hefyd a dyna pam yr ydym yn defnyddio'r term i ddisgrifio colesterol 'drwg'.

Beth yw risgiau colesterol uchel? Mae angen colesterol yn ein corff i gadw ein celloedd yn iach ond mae gormod o non-HDL yn achosi crynhoad o'r sylwedd brasterog o'r enw 'atheroma' yn ein rhydwelïau a all, dros amser, arwain at rwystr, atal llif y gwaed, ac yn y pen draw, achosi strôc a/neu drawiad ar y galon.

Pan glywn y term colesterol uchel, mae hyn yn cyfeirio'n arbennig at faint o golesterol non-HDL neu golesterol drwg sydd yn ein cyrff. Fel yr ydym newydd glywed, mae lefelau colesterol uchel yn cynyddu ein risg o ddatblygu clefydau cardiofasgwlaidd.

Yn anaml iawn y ceir symptomau colesterol uchel. Gall unrhyw un ddatblygu colesterol uchel, er gwaethaf ein pwysau, siâp corff neu oedran. Fodd bynnag, mae'r siawns yn uwch i rai unigolion, ac mae'r unigolion hyn yn cynnwys dynion, rhai sydd â hanes teuluol o golesterol uchel ac i unigolion sydd â tharddiad Affricanaidd Caribïaidd, De Asia, Tseineaidd neu Siapan.

Ac yn ôl ffigurau Heart UK, mae 2.3 miliwn o bobl yn y DU yn byw gyda Chlefyd Coronaidd y Galon a phob 5 munud bydd rhywun yn y DU yn cael strôc.

Mae hyn yn ein harwain at edrych ar lefelau colesterol. Mae colesterol uchel yn gyffredin iawn. Yn ôl Heart UK mae dros hanner yr holl oedolion yn Lloegr gyda cholesterol uwch a rhwng 7-8 miliwn o oedolion yn y DU ar hyn o bryd yn cymryd meddyginiaethau i helpu i leihau eu colesterol.

Felly beth ydym ni'n ei ystyried fel colesterol uchel? Mesurir lefelau colesterol fel: Cyfanswm colesterol, colesterol HDL, colesterol LDL, a cholesterol non-HDL. Yn gyffredinol, dylem anelu at gyfanswm lefel colesterol yn is na 5 milimon fesul litr, a lefelau colesterol LDL yn is na 3 milimon y litr. Mae Sefydliad Prydeinig y Galon yn adrodd bod lefelau uchel o non-HDL yn gysylltiedig â ¼ o holl farwolaethau coronaidd y galon a chlefyd cardiofasgwlaidd yn y DU. Efallai y bydd unigolion sydd mewn perygl uwch, neu'r rhai sydd eisoes â chlefyd coronaidd y galon yn cael eu cynghori i anelu at lefelau is.

Gallwn weld yn y tabl bod cyfanswm colesterol yn dweud wrthym cyfanswm cyfunol o golesterol HDL a non-HDL. Fodd bynnag, hyd yn oed gyda chyfanswm lefel colesterol iach, mae'n dal yn bosibl y bydd gennym gydbwysedd afiach rhwng y HDL a’r non-HDL.

Gellir sylwi ar golesterol uchel ar brawf gwaed syml a gynhelir gan weithiwr proffesiynol gofal iechyd. Os oes gennych unrhyw bryderon neu os ydych chi'n poeni bod gennych golesterol uchel, mae'n well siarad â'ch meddyg teulu a allai argymell prawf gwaed. Oherwydd nad oes symptomau o golesterol uchel i gael, mae llawer o bobl yn darganfod bod ganddynt golesterol uchel pan fydd cyflyrau mwy difrifol yn codi - megis angina (poen yn y frest), oherwydd culhau'r rhydwelïau. Y ffordd orau o ddarganfod eich lefelau colesterol yw trwy gael prawf trwy'ch meddyg teulu.

Caiff lefelau triglyseride eu gwirio yn aml ar yr un pryd â cholesterol. Mae triglyseridau yn fath arall o fraster sy'n cael ei storio yng nghelloedd braster ein corff. Mae lefelau triglyserid uchel hefyd yn cynyddu'r risg o glefyd y galon oherwydd eu bod yn cyfrannu at leihau rhydwelïau.

Pwynt pwysig i'w nodi yma yw, er y gallai fod gennych lefelau colesterol iach (ym mhob categori), efallai y bydd gennych lefel triglyserid uwch o hyd a fyddai'n eich rhoi mewn mwy o berygl o glefyd y galon.

Beth sy'n achosi colesterol uchel? Yn anffodus, fel y dywedasom yn gynharach gall colesterol uchel fod yn enetig - sy'n golygu bod rhai pobl yn ei etifeddu oddi wrth eu rhieni - cyflwr a elwir yn hypercolesterolaemia teuluol (a elwir hefyd yn FH).

Credir bod gan tua 1 o bob 250 o bobl FH yn y DU. Meddyginiaeth yn gyffredinol yw'r brif driniaeth ar gyfer unigolion sy'n byw gyda FH. Fodd bynnag, bydd gwneud newidiadau i'r deiet yn cyfrannu at ostwng y lefelau non-HDL, ac yn lleihau'r risg gyffredinol o glefyd y galon.

Rydym hefyd yn gwybod y gall ein hiechyd cyffredinol effeithio ar lefelau colesterol. Er enghraifft, gall bod dros bwysau arwain at golesterol uchel. Gall cyflyrau meddygol fel diabetes math 2, thyroid anweithgar, arennau a chlefyd yr afu hefyd arwain at lefelau colesterol uchel. Fodd bynnag, prif achosion colesterol uchel yw: bwyta bwydydd sy'n uchel mewn braster dirlawn, peidio â bod yn heini, ysmygu, a chael gormod o fraster corff (yn enwedig o amgylch eich canol)

Yn ffodus, mae'r rhain i gyd yn gysylltiedig â'r dewisiadau a wnawn o ddydd i ddydd, felly mae gennym reolaeth dros y ffactorau hyn a gallwn wneud newid, a dyma'r hyn yr ydym yn mynd i ganolbwyntio arno heddiw. Rydw i nawr yn mynd i basio chi drosodd i Fern sy'n mynd i siarad â ni am sut i osgoi colesterol uchel.

Gwych, diolch Eli.

Nawr ein bod wedi gweld beth sy'n achosi colesterol uchel, gobeithio y byddwch yn gweld bod llawer y gallwn ni i gyd ei wneud i osgoi colesterol uchel.

Byddwn yn edrych ar y newidiadau dietegol y gallwn ni i gyd eu gwneud i leihau'r risg o ddatblygu colesterol uchel, a sut y gall hyn, ynghyd â chynyddu ein gweithgarwch corfforol, gefnogi cynnal a chadw pwysau iach a lleihau'r risg o ddatblygu clefyd coronaidd y galon.

Felly beth yw deiet sy’n amddiffyn y galon? Mae'n ffordd o fwyta sy'n ystyried negeseuon allweddol Canllaw Bwyta’n Dda ac yn canolbwyntio ar gefnogi iechyd y galon. Fel yr ydym wedi dysgu, mae cysylltiad agos rhwng lefelau iechyd y galon a cholesterol.

Mae'r Canllaw Bwyta’n Dda yn ddarlun sy'n dangos i ni ganllawiau'r DU ar gyfer sicrhau deiet cytbwys iach. Mae'n dangos i ni sut y gallwn ddewis amrywiaeth o fwydydd o bob un o'r 5 grŵp bwyd i gefnogi ein hiechyd, ac mae'n dangos y cyfrannau y dylem anelu at fwyta'r bwydydd hyn. Gallwn weld ar y sgrin yma mai'r pum grŵp bwyd yw: y ffrwythau a'r llysiau; carbohydradau - sef y bwydydd fel ein bara, reis, pasta; ffa, corbys, pysgod, wyau, cig a phroteinau eraill; llaeth a dewisiadau eraill; ac olewau a lledaenu - dyna'r darn porffor tenau iawn y gallwn ei weld ar y sgrin.

Gallwch fwyta'r bwydydd hynny sy'n cynnwys colesterol a grybwyllodd Eli yn gynharach, felly pethau fel wyau neu fwyd môr. Gall y rhain fod yn rhan o ddeiet cytbwys iach ac ni ddylai hyn effeithio cymaint ar ein lefelau colesterol ond yn hytrach y swm a'r mathau o fraster yr ydym yn ei fwyta sy'n cael yr effaith fwyaf ar ein lefelau colesterol.

Byddwn yn edrych ar rai o'r negeseuon allweddol hyn gan y Canllaw Bwyta’n Dda yn fanylach ond cyn i ni wneud hynny, nodyn cyflym ar halen. Pam? Rydym yn gwybod y gall bwyta gormod o halen yn ein deiet arwain at bwysedd gwaed uchel. Os oes gennym ffactorau risg ar gyfer clefyd coronaidd y galon eisoes, megis lefelau colesterol uchel, neu os ydym dros bwysau, bydd pwysedd gwaed uchel yn cynyddu ein risg ymhellach. Felly, mae cynnal pwysedd gwaed iach yn ffocws pwysig i ni i gyd.

Mae'r argymhellion presennol yn nodi na ddylai oedolion gael mwy na 6g o halen y dydd, sy'n gyfwerth â llwy de. I blant mae'n llawer llai eto. Eto, mae'n hawdd iawn bwyta llawer mwy na hyn, ac yn y DU ein cymeriant gwirioneddol cyfartalog yw bron 9g o halen bob dydd. Daw 75% o'n cymeriant halen o gynhyrchion bwyd gyda halen ychwanegol. Er enghraifft, mae sos coch, caws, olewydd, cigoedd wedi'u prosesu, ciwbiau stoc, a hyd yn oed rhai siocledi poeth yn cynnwys halen ychwanegol. Mae llawer ohonom hefyd yn ychwanegu halen at ein bwydydd wrth goginio, neu wrth y bwrdd. Ceisiwch fod yn ymwybodol o hyn, a defnyddio sbeisys, perlysiau, garlleg, tsili ac opsiynau eraill yn lle hynny, a dewis cynhyrchion 'llai o halen' er mwyn lleihau faint o halen sy'n cael ei gymryd ac amddiffyn eich calon.

Un o'r prif ffocysau ar gyfer dilyn deiet sy’n amddiffyn y galon yw dewis bwydydd sy'n isel mewn braster dirlawn. Yn ôl Heart UK, mae bron i hanner oedolion y DU yn bwyta braster mwy dirlawn na'r hyn a argymhellir. Rydym yn gwybod mai un o brif achosion colesterol uchel yw deiet sy'n uchel mewn brasterau dirlawn ond sut mae'r brasterau hyn yn effeithio ar ein lefelau colesterol?

Mae colesterol yn cael ei wneud a'i dorri i lawr yn ein afu (fel y gwelsom yn y fideo yn gynharach) ac mae gan ein celloedd afu dderbynyddion LDL ynddynt. Pan fydd [colesterol LDL](https://www.heartuk.org.uk/cholesterol/what-is-cholesterol) yn mynd trwyr gwaed, mae'r derbynyddion hyn yn tynnu'r colesterol allan o'r gwaed ac i mewn i'r afu er mwyn cael eu torri lawr. Mae ymchwil yn awgrymu bod bwyta gormod o fraster dirlawn yn atal y derbynyddion rhag gweithio mor dda, ac mae colesterol, yn enwedig y colesterol non-HDL yn cronni yn y gwaed.

Er bod angen rhywfaint o fraster arnom yn ein deiet i gefnogi ein cyrff i alluogi amsugno fitaminau sy'n hydawdd mewn braster sy'n bwysig i iechyd y galon ac ar gyfer iechyd esgyrn, fel cenedl rydym yn tueddu bwyta ychydig yn ormod.

Wrth gwrs, rydym i gyd yn mwynhau'r tecawê achlysurol neu gacen neu greision neu efallai siocledi, ond mae’n bwysig cael y bwydydd hyn o bryd i'w gilydd ac mewn symiau bach. Mae hynny oherwydd eu bod yn uchel mewn braster - ond yn enwedig, maen nhw'n aml yn uchel mewn braster dirlawn, sef un o brif achosion colesterol uchel.

Gall braster annirlawn helpu i leihau'r drwg a chynyddu'r lefelau colesterol da. Gallwn ddewis opsiynau annirlawn megis olew had rêp/olif ar gyfer coginio, ac ystyried dulliau coginio amgen hefyd. Er enghraifft, efallai y byddwn yn dewis potsio ein hwyau yn hytrach na ffrio, a gallem hefyd bobi ein pysgod yn y ffwrn, er enghraifft, eto yn hytrach na ffrio. A bydd hyn yn helpu i leihau ein cymeriant braster cyffredinol hefyd.

Mae yna gyfnewidiadau cynhwysion y gellir eu gwneud hefyd. Er enghraifft, mae cyw iâr neu dwrci yn gigoedd llai o fraster na chig eidion neu ham, ac argymhellir ein bod ni i gyd yn ceisio lleihau ein defnydd o gig coch a brasterog - yn hytrach dewis cigoedd heb lawer o fraster yn amlach. Mae ffa, corbys a lentils yn ddewisiadau gwych i ni ychwanegu at y ryseitiau hawdd yn lle, neu gyfnewid 50/50 am gig, oherwydd eu bod yn isel mewn braster ac yn uchel mewn ffibr, ac yn aml yn rhatach hefyd!

Ni allem siarad am golesterol heddiw heb sôn am y cynhyrchion bwyd hynny sy'n honni eu bod yn cefnogi lefelau colesterol iach. Yn aml, dyfynnir taeniadau llysiau braster isel neu ddiodydd llaeth sydd wedi ychwanegu stanolau/sterolau fel cynnyrch defnyddiol wrth reoli colesterol.

Ond beth yw stanolau/sterolau ac a yw'n wir y gall y cynhyrchion hyn helpu i reoli lefelau colesterol? Mae stanolau a sterolau yn gyfansoddion sy'n digwydd yn naturiol mewn bwydydd planhigion, megis olew llysiau, grawnfwydydd, ffa, corbys, cnau a hadau. A bydd cymaint ohonom yn cael symiau bach o stanolau a sterolau yn ein diet eisoes (tua 300mg/dydd)

Mae stanolau a sterolau yn gweithio i leihau amsugno colesterol yn y perfedd, sy'n golygu bod llai o golesterol yn gwneud ei ffordd i mewn i'n gwaed. Gallant felly gynorthwyo i ostwng lefelau colesterol. Nid yw'n hanfodol cynnwys stanolau/sterolau yn ein deiet i reoli ein colesterol ond mae rhai pobl yn dewis gwneud hynny fel ffordd ychwanegol o gefnogi hyn.

Yn ôl Cymdeithas Deieteg Prydain, “Gall cynhyrchion fel Flora, Benecol, a'r taeniadau hynny sy'n cynnwys sterolau/stanolau planhigion helpu gostwng colesterol ond dim ond tystiolaeth gyfyngedig sydd i ddangos y bydd hyn yn lleihau'r risg o glefyd y galon, felly y cyngor yw bod angen i ni barhau i ddilyn deiet sy’n amddiffyn y galon.” Os ydych chi'n dewis defnyddio'r cynhyrchion hyn, argymhellir eu cael yn ystod amser bwyd er mwyn cynyddu effeithiolrwydd, oherwydd eu bod yn gweithio trwy gymysgu â bwydydd eraill yn ein perfedd.

Nawr, faint y byddai angen i ni ei fwyta i weld unrhyw fudd-dal? Mae astudiaethau wedi dangos y gall bwyta rhwng 1.5g-2.4g y dydd helpu i leihau lefelau colesterol. Mae un ddiod iogwrt bach caerog yn cynnwys tua 2g o stan/sterol. Os ydych chi'n defnyddio taeniad caerog, byddai 2 llwy de yn rhoi rhwng 0.5g a 0.8g o stanol/sterol.

Pwynt olaf yw y nodwyd y gall stanolau a sterolau amharu ar amsugno fitaminau sy'n hydawdd mewn braster yn ein cyrff - mae'r rhain yn fitaminau A, D, E, a K. Ond eto, os ydym yn dilyn deiet sy’n amddiffyn y galon - sy'n llawn ffrwythau a llysiau, cnau, omega 3 a brasterau annirlawn, yna gellir gwneud iawn am hyn.

Ffynhonnell bwysig o fraster dietegol, a math arall o fraster annirlawn, yw ein asidau brasterog omega 3. Mae arnom angen omega 3 ar gyfer nifer o swyddogaethau pwysig ledled ein cyrff. Yn benodol, gallant gefnogi iechyd ein calon: helpu lleihau pwysedd gwaed, atal clotiau gwaed, a gostwng lefelau triglyserid - lleihau ein risg o glefyd y galon.

##### Mae tri math o omega 3: mae ALA, sef alffa asid linolenig, ac mae gennym EPA a DHA. Ond ALA yw'r un pwysig oherwydd mae hwn yn asid brasterog hanfodol, sy'n golygu na allwn ei greu yn ein cyrff. Yr unig ffordd y gallwn ei gael, yw drwy'r bwydydd yr ydym yn eu bwyta.

Pysgod olewog fel macrell, eog, sardinau, brithyll, kippers... Mae'r rhain i gyd yn rhoi inni omega 3. Dylai pob un ohonom anelu at fwyta o leiaf un dogn o bysgod olewog yr wythnos. Cynghorir menywod beichiog i beidio â bwyta mwy na dau ddogn o bysgod olewog yr wythnos ac mae hyn oherwydd y lefelau mercwri posibl.

Os nad ydych yn hoff iawn o bysgod, gallwn hefyd gael omega 3 o gnau a hadau fel cnau Ffrengig, hadau chia, hadau pwmpen, hadau llin, ac o olew had rêp. Er nad oes mesuriadau penodol ar gyfer ein cymeriant dyddiol, credir y byddai bwyta dim ond 6 hanner cneuen Ffrengig y dydd, er enghraifft, yn rhoi swm digonol o omega 3 i ni.

Mae cnau wedyn yn rhan bwysig iawn o'n deiet ac mae tystiolaeth gynyddol i ddangos y gall cynnwys cnau yn ein deiet helpu i leihau'r risg o glefyd y galon hefyd. Yn ogystal â bod yn ffynhonnell dda o: protein, fitaminau B, fitamin E, haearn, potasiwm, mae amryw o faetholion ynddynt ac maent yn ffynhonnell o frasterau annirlawn hefyd. Gall y mathau hyn o fraster wella ein lefelau colesterol da HDL, a lleihau ein lefelau colesterol drwg non-HDL. Mae cnau hefyd yn ffynhonnell ddeietegol o stanolau planhigion a sterolau a all, fel y gwelsom, hefyd gefnogi i ostwng lefelau colesterol.

Mae'n hawdd ychwanegu cnau i’n deiet. Gallant wneud byrbryd cyfleus. Gellir eu hychwanegu i mewn i rawnfwydydd neu i mewn i'ch uwd, neu hyd yn oed i mewn i bryd tro-ffrio. A fy ffefryn i - wedi’i lledaenu ar dost fel menyn pysgnau.

Ffaith ddiddorol (yn ôl Sefydliad Prydeinig y Galon) “Mae menyn pysgnau wedi cymryd lle jam fel lledaeniad mwyaf poblogaidd y DU” ac mae hyn yn newyddion gwych i ni oherwydd os ydym yn dewis pethau fel menyn pysgnau a thaeniad cnau, maent yn ffynhonnell o'ch brasterau annirlawn.

Mae amrywiaeth o ddewis pan ddaw i fenyn cnau. Ceisiwch ddewis y rhai sy'n nodi '100% cnau' ar y label - mae hyn yn sicrhau mai'r unig gynhwysyn yw'r cnau ei hun. Mae mathau eraill o fenyn cnau, neu'r opsiynau blas eraill yn aml wedi ychwanegu halen neu olew, yn aml olew palmwydd, ac mae olew palmwydd yn fath o fraster dirlawn. Yn gyffredinol, mae'r mathau hyn yn mynd i fod yn uwch mewn calorïau a braster dirlawn.

Yn yr un modd, yna, mae'n well dewis cnau heb halen, neu fathau plaen lle bo hynny'n bosibl. Er bod y mathau wedi'u rhostio mewn mêl yn flasus iawn, maent yn well eu bwyta yn achlysurol ac mewn symiau bach.

Rydw i'n mynd i drosglwyddo'n ôl i Eli nawr, sy'n mynd i siarad ni drwy fanteision maetholion pwysig iawn o'r enw ffibr.

Diolch yn fawr iawn Fern, Diolch i chi.

Ffeibr... Yn y DU mae llai na 10% o oedolion yn cwrdd ag argymhellion ffeibr 30g y dydd ac mae llawer ohonom ond dim ond yn bwyta rhwng 12 a 13 gram y dydd. Mae ffeibr o fudd mawr i'n hiechyd. Mae dau fath: Felly, y math cyntaf yw ffibr anhydawdd, sy'n helpu gyda threuliad. Cyfeirir at y mathau anhydawdd o ffibr a geir mewn crwyn ffrwythau a llysiau a bwydydd grawn cyflawn yn aml fel brasfwyd, ac mae hyn yn helpu i gludo ein bwyd, yn ogystal â'n helpu i deimlo'n fwy llawn am gyfnod hirach. Gall hyn gefnogi cynnal pwysau iach, gan ein bod yn llai tebygol o orfwyta os ydym yn teimlo'n llawn ac yn llai tebygol o ddewis yr opsiynau byrbryd sydd â chalorïau uchel.

Yr ail fath yw ffibr hydawdd. Ceir ffibr hydawdd mewn bwydydd fel ceirch, rhai ffrwythau a madarch. Mae'r bwydydd hyn yn cynnwys beta-glwcan sy'n helpu amsugno’r colesterol drwg ac yn ei dynnu o'n gwaed.

Gall cynnwys ceirch yn ein diet, er enghraifft cael uwd i frecwast, neu roi rhai ceirch wedi'u tostio ar iogwrt fod yn un ffordd o gefnogi lefelau colesterol iach.

Yn gynyddol, mae ymchwil yn dangos pa mor bwysig yw cynnwys ffeibr yn ein deiet gan ei fod yn cefnogi ein bacteria perfedd da. Mae bacteria perfedd da yn hanfodol ar gyfer iechyd cyffredinol, cynorthwyo imiwnedd amddiffynnol ein cyrff, cynhyrchu fitaminau a swyddogaethau treulio.

Gall deiet sy'n uchel mewn ffibr leihau ein risg o ddatblygu cyflyrau fel diabetes math 2, canser y coluddyn a chlefyd y galon, ac wrth gwrs, mae gan ffeibr rôl bwysig i'w chwarae wrth ein helpu i gynnal lefelau colesterol iach.

Mae enghreifftiau eraill o fwydydd ffeibr yn cynnwys bara grawn cyflawn, pasta gwenith cyfan, ffa, corbys, cnau a hadau, ac wrth gwrs ffrwythau a llysiau!

Mae'n eithaf hawdd gwneud rhai cyfnewidiadau bach i'ch prydau drwy gydol y dydd er mwyn rhoi hwb i'ch defnydd o ffibr. Gallwn weld ar y bwrdd y gallai newid i opsiynau grawn cyflawn a chynnwys mwy o ffrwythau a llysiau yn ein deiet sicrhau ein bod yn cyrraedd y targed o 30g y dydd.

Felly, symud ymlaen i garbohydradau. Mae carbohydradau yn rhan bwysig iawn o ddeiet cytbwys iach gan eu bod yn darparu amrywiaeth o faetholion allweddol i ni yn ogystal â rhoi'r egni sydd ei angen arnom i gyflawni ein bywyd o ddydd i ddydd.

Fodd bynnag, mae cysylltiadau rhwng carbohydradau wedi'u prosesu a cholesterol. Mae’r carbohydradau hyn wedi'u prosesu i gael gwared ar lawer o faetholion eraill sydd ganddynt fel ffibr. Fel y gwelwch ar y sgrin mae enghreifftiau o garbohydradau wedi'u prosesu. Felly, mae'r rhain yn bethau fel ein bara gwyn a'n teisennau.

Fel y dywedasom, mae angen carbohydradau arnom yn ein corff ond gall lleihau faint o garbohydradau wedi'u prosesu, helpu i leihau ein lefelau colesterol. Mae hyn oherwydd bod gormod o garbohydradau wedi'u prosesu yn twyllo ein hafu i feddwl mae angen iddo wneud mwy o golesterol. Wrth ddewis eich carbohydradau ceisiwch ddewis yr opsiynau cyfanrau/gwenith cyflawn. Er enghraifft, bara gwenith cyflawn neu pasta gwenith cyflawn.

Nid ydym yn eich annog i fynd i ffwrdd a dilyn deiet carb isel iawn fel diet ceto neu ddeiet Atkins, gan ein bod yn gwybod bod y rhain yn aml yn uchel mewn brasterau anifeiliaid dirlawn a all effeithio ar golesterol. Ond yn gyffredinol, mae gan bob un ohonom le i leihau ein defnydd a dewis yr opsiynau ffibr uchel lle bo modd.

A'r sleid nesaf rydym yn mynd i edrych arno yw Fitamin D. Mae Fitamin D hefyd yn hynod bwysig i'n hiechyd gan ei fod yn amsugno calsiwm o'n deiet i gadw ein hesgyrn, ein dannedd a'n cyhyrau yn gryf. Gall hyn helpu i leihau'r risg o ddatblygu clefydau esgyrn brau fel rickets (a welir mewn plant yn amlach na pheidio), neu osteoporosis wrth i ni fynd yn hŷn.

Efallai eich bod yn meddwl pam fod gan Fitamin D unrhyw beth i'w wneud â cholesterol... Mae Fitamin D yn gysylltiedig â cholesterol oherwydd mae arnom angen colesterol yn ein celloedd croen i wneud Fitamin D o olau'r haul.

Fodd bynnag, nid yw'r rhan fwyaf ohonom yn cael digon o Fitamin D oherwydd nad ydym yn gweld yr haul yn ddigon, yn enwedig yma yn y DU. Argymhellir ein bod i gyd yn cymryd atchwanegiad Fitamin D rhwng mis Hydref a mis Mawrth. Fodd bynnag, os ydych chi fel fi ac nad yw eich croen yn gweld golau haul drwy’r haf, ystyriwch gymryd atchwanegiad Fitamin D trwy gydol y flwyddyn. Mae'r awgrymiadau cyfredol a osodwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd a llywodraeth y DU yn nodi bod 10microgram yn ddos dyddiol addas ar gyfer atchwanegiad Fitamin D.

Felly beth am alcohol - yr hoff bwnc, yn ôl Heart UK “Mae 25% o oedolion yn y DU yn yfed fwy o alcohol mewn wythnos na'r awgrymir yn y canllawiau cenedlaethol”

Yng Nghymru, mae'n uwch eto, gyda 48% o ddynion a 36% o fenywod yn ôl pob sôn yn yfed mwy na'r cyfraniad wythnosol a argymhellir.

Ond pam mae hyn yn bwysig? Mae yfed lefelau uchel o alcohol yn niweidio ein hafu. Mae gan yr afu rôl bwysig i'w chwarae wrth reoli lefelau colesterol yn ein gwaed. Os caiff ein hafu eu difrodi o ganlyniad i yfed gormod o alcohol, byddwn mewn mwy o berygl o gael lefelau colesterol uchel. Y mwyafswm o alcohol yr wythnos yw 14 uned ac mae hyn ar gyfer dynion a menywod. Ac fel y gwelwch ar y sgrin, enghraifft o 1 uned yn hanner peint o gwrw.

Nawr rydym yn mynd i symud ymlaen i edrych ar bwysau iach.

Diolch Eli.

Yn anffodus, fel yr ydym wedi dysgu, mae bod dros bwysau yn cynyddu ein risg o ddatblygu colesterol uchel a hefyd ein risg o ddatblygu clefyd y galon. Mae'n bwysig iawn ein bod yn anelu at sicrhau pwysau iach er mwyn cefnogi ein hiechyd nawr, ac yn hir dymor. Mae yna lawer o elfennau i reoli pwysau, yn anffodus nid oes gennym amser i’w trafod heddiw. Fodd bynnag, os oes gennych ddiddordeb, rydym yn cynnig rhaglen 9 wythnos rheoli pwysau o'r enw Bwyd Doeth am Oes a byddwn yn darparu mwy o wybodaeth ar ddiwedd y sesiwn.

Mae ychydig o awgrymiadau yma y gallwch eu gweld ar y sgrin... Rydym wedi dweud i fod yn wyliadwrus o siwgr. Rydym yn gwybod y gall cael llawer o siwgr yn eich deiet arwain at gynydd pwysau. Gall hefyd fod yn syniad i fynd i'r arfer o wirio eich labeli bwyd. Byddwch yn gweld ar y sgrin, mae hyn yn enghraifft o'r system goleuadau traffig a welwch ar lawer o gynhyrchion bwyd y dyddiau yma. Ar y chwith mae'r label yn bennaf gyda goleuadau coch ac ambr, ac rydym yn argymell eich bod yn ceisio chwilio am y labeli sydd â mwy o oleuadau gwyrdd arnynt. Mae'n anodd ddod o hyd i label gyda phob label yn wyrdd, er ei bod yn bosibl, felly - her i chi i ddod o hyd i'r labeli gwyrdd hynny!

Efallai eich bod eisoes wedi clywed am BMI (Mynegai Màs y Corff) fel mesur o'ch pwysau. Mae'n rhoi arwydd, yn ôl eich taldra a'ch pwysau, a allech fod o dan bwysau, pwysau iach neu dros bwysau. Mae BMI iach rhwng 18.5 a 24.9 Fodd bynnag, nid dyma'r darlun cyfan, dim ond canllaw yw BMI, ac mae'n synhwyrol ystyried agweddau eraill ar bwysau a maint hefyd. Er enghraifft, efallai bod gan chwaraewr rygbi ffit a chyhyrol BMI uchel iawn ond o gofio eu bod yn gorfforol iawn, ac y bydd y rhan fwyaf o'u pwysau yn cynnwys màs cyhyrau, ni fyddem yn eu hystyried yr un risg ag unigolyn arall sydd â'r un BMI ond a oedd yn byw ffordd o fyw eisteddog ac roedd yn cario gormod o fraster.

Mae yna arwydd clir hefyd bod siâp ein corff yn dylanwadu ar ein ffactorau risg ar gyfer clefyd coronaidd y galon. Efallai eich bod wedi clywed pobl yn siarad am siapiau corff fel naill ai 'afalau' neu 'gellyg'. Mae'r siâp gellyg yn disgrifio'r rhai sy'n cario pwysau yn bennaf ar eu hanner gwaelod. Mae'r siâp afal yn disgrifio'r unigolion hynny sydd â gormod o bwysau o gwmpas canol eu corff, a dyma sy'n codi ein risg o glefyd y galon a chyflyrau fel diabetes math 2. Mae cario gormod o bwysau, yn arbennig, braster o amgylch canol ein cyrff yn un o ffactorau risg allweddol colesterol uchel. Felly, gan ystyried BMI eto, efallai bod gennych BMI iach ond eich bod yn cario gormod o bwysau o gwmpas y canol - ac os felly rydych chi'n debygol o fod mewn risg uwch.

Er mwyn gwneud pethau ychydig yn symlach i ni gyd, mae canllawiau yn seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer mesuriadau canol corff. Gellir defnyddio mesuriadau gwasg i'n helpu i ddeall ein risg o glefyd y galon.

I fesur eich gwasg, bydd angen i chi ddod o hyd i waelod eich asennau a frig eich cluniau. Yna rhowch dâp mesur o amgylch eich canol ar bwynt hanner ffordd rhyngddynt (ychydig uwchben y botwm bol). Dylech wneud yn siŵr ei fod yn tynnu dynn, ond nid yw’n rhy dynn ar eich croen.

Ac mae gennym dabl yma ar y sgrin i ddangos y lefelau. Mae gennym lefelau risg uchel a risg uchel iawn, a byddwch yn sylwi bod yna wahaniaeth. Mae'r canllawiau gwahanol ar gyfer dynion a menywod, ac eto ar gyfer dynion a menywod sydd â tharddiad Caribïaidd Affricanaidd, De Asiaidd, Tseineaidd neu Siapan- mae hyn oherwydd bod yr unigolion hyn yn tueddu i gario mwy o fraster a llai o gyhyrau ar yr un pwysau ag ethnigrwydd eraill.

Cofiwch mai dim ond un offeryn yw hwn i'n helpu i adnabod ein risg ar gyfer colesterol uchel a/neu glefyd y galon. Dylech bob amser siarad â'ch meddyg teulu os oes gennych bryder.

Nawr, rydym yn mynd i edrych ar sut y gall bod yn fwy heini ein cefnogi i reoli ein lefelau colesterol. Mae gwaith ymchwil parhaus yn cael ei wneud o hyd ynghylch sut y gall gweithgarwch corfforol effeithio ar golesterol. Fodd bynnag, rydym yn gwybod bod cadw’n actif yn ein helpu i cyrraedd a chadw pwysau iach a fydd yn cefnogi lleihau/cynnal lefelau colesterol iach.

Gall bod yn llai eisteddog fod yn her i rai, yn enwedig yn ddiweddar, lle mae llawer ohonom wedi bod yn gweithio ac yn byw o gysur ein cartrefi - ein soffas, byrddau ein ystafell fwyta a’n desgiau...

Ond mae'n bwysig iawn ein bod yn ceisio bod mor weithgar â phosibl po bynnag ein lefelau ffitrwydd, ein gallu neu ffordd o fyw.

Mae'r ffigurau diweddaraf yn dangos nad yw 37% o oedolion yn y DU yn bodloni'r argymhellion o ran gweithgarwch corfforol. Mae Llywodraeth y DU yn cynghori pob oedolyn i dreulio o leiaf 150 munud yr wythnos yn actif. Ond does dim rhaid i chi wneud y cyfan ar yr un pryd. Gallwch wneud 30 munud y dydd dros 5 diwrnod, er enghraifft. Gall hyn helpu ei wneud yn fwy hylaw drwy ei dorri i lawr i pytiau llai o amser. Felly, er enghraifft, gall cynllunio tri floc o weithgaredd 10 munud yn eich diwrnod fod yn ffordd ddefnyddiol o sicrhau eich bod yn gweithio tuag at y targed gweithgaredd hwnnw.

Mae llawer o opsiynau ar gael i ni. Ledled Cymru, ac yma ym Mhowys, mae gennym fynediad at Gynllun Ymarfer Cenedlaethol ar Atgyfeirio sy'n cynnig sesiynau ymarfer cyfradd is i unigolion sy'n byw gyda neu sydd mewn perygl o ddatblygu cyflwr hirdymor. Mae'r gwasanaeth yn cael ei arwain gan weithwyr proffesiynol sy'n gallu cefnogi anghenion unigol, gan deilwra sesiwn i ddarparu ar gyfer unrhyw gyflyrau iechyd. Gallwch siarad â'ch meddyg teulu ynghylch a yw hyn yn opsiwn i chi. Mae yna hefyd lawer o fideos ymarfer corff ar-lein a gallwn ddewis y rhain i'n helpu i gadw'n heini gartref. A hefyd edrychwch ar y gweithgareddau lleol yn eich ardal chi. Ceir enghreifftiau o'r fideos ymarfer hynny ar wefan y GIG ac ar wefan Heart UK hefyd.

Yn olaf heddiw, rydym yn am sôn yn gyflym am ysmygu. Rydym yn gwybod mai ysmygu yw un o'r ffactorau risg allweddol ar gyfer colesterol uchel, ac mae'n un o'r pethau y gallwn eu newid. Mae ysmygu'n rhoi cemegau niweidiol yn ein cyrff, ac mae tar o'r tybaco yn adeiladu fel gweddillion yn ein rhydwelïau dros amser. Gall hyn arwain at rwystr yn ein prifni yn y pen draw - gan achosi strôc neu drawiad ar y galon. Rydym eisoes wedi dysgu sut y gall lefelau uchel o'r colesterolau 'drwg' non-HDL gael yr un effaith yn ein prifwythiennau - gan achosi culhau ein rhydwelïau yn raddol. Gall y tar o ysmygu ei gwneud yn haws i'r colesterol hwn glynu at leinin ein rhydwelïau, gan gynyddu'r risg o drawiad ar y galon neu strôc.

Y newyddion da yw bod cymorth ar gael i chi, ac os oes gennych ddiddordeb mewn rhoi'r gorau i smygu, byddem yn argymell ymweld â'r wefan 'Helpa Fi i Stopio' a bydd hyn yn eich helpu i ddod o hyd i'r opsiwn cymorth priodol i chi yn eich ardal chi. Neu fel arall, efallai yr hoffech siarad â'ch meddyg teulu neu'ch fferyllydd a fydd yn gallu eich cysylltu â'r cymorth perthnasol.

Mae hynny'n dod â ni i ddiwedd y sesiwn heddiw a rydw i nawr yn mynd i’ch pasio yn ôl i Eli am grynodeb cyflym.

Ie, rydym yn gobeithio bod hwn wedi rhoi mwy o wybodaeth am golesterol i chi. Felly, rydym wedi dod i ddiwedd y sesiwn heddiw. Cyn i ni agor am unrhyw gwestiynau, byddwn yn crynhoi'r wybodaeth yr ydym wedi edrych arni heddiw...

Felly, fel y trafodwyd, yn aml nid oes symptomau colesterol uchel ar gael felly os ydych chi'n poeni efallai y bydd gennych golesterol uchel, siaradwch â'ch meddyg teulu a allai eich cynghori i gael prawf gwaed i wirio eich lefelau colesterol, ac felly gallwch roi galwad iddynt ac esbonio eich bod chi'n poeni ac yna byddant yn gallu cynghori os fydd mae prawf gwaed yn addas i chi.

Fel y soniais, bydd rhai unigolion mewn mwy o berygl o ddatblygu colesterol uchel. Mae hyn oherwydd y gellir ei etifeddu gan rieni neu os ydych chi'n wryw neu'n unigolion sydd â tharddiad Affricanaidd Caribïaidd, De Asiaidd, Tsieineaidd neu Siapan. Ond y newyddion da yw, fel yr ydym wedi crybwyll, gallwch wneud gwahaniaeth. Bydd canolbwyntio ar eich diet, eich lefelau gweithgarwch corfforol, a chynnal pwysau iach yn gwneud gwahaniaeth mawr i ostwng eich lefelau colesterol.

Mae gennym gysylltiadau defnyddiol y byddwn yn eu rhannu yn y blwch sgwrsio ar ddiwedd y sesiwn er mwyn i chi allu ymchwilio'r rhain yn fwy ac mae ganddynt lawer o wybodaeth amdanynt a hefyd fel y soniodd Fern, y gwasanaeth Bwyd Doeth am Oes yr ydym yn ei gynnig - mae gennym y wybodaeth yno i chi gael golwg arno er mwyn i chi allu cyfeirio atom os yw yn rhywbeth y mae gennych ddiddordeb ynddo.

Felly, byddwn nawr yn agor y blwch sgwrsio er mwyn i chi anfon unrhyw gwestiynau sydd gennych i ni a byddwn yn ceisio eu hateb cystal ag y gallwn. Byddwn yn rhoi ychydig o funudau i chi nawr i anfon unrhyw gwestiynau sydd gennych i ni.

OK Fern, dw i'n mynd i brofi eich gwybodaeth nawr, rydym wedi cael un neu ddau o gwestiynau yn dod drwodd.

Felly, y cwestiwn cyntaf a gawsom yw: “pa un yw'r newid pwysicaf i ganolbwyntio arno i ddechrau?”

Iawn, felly os ydych chi wedi cydnabod efallai y byddech yn hoffi i wneud newid ym mhob un o'r meysydd rydym wedi siarad am heddiw, byddem yn argymell eich bod yn dechrau gyda'r un sy'n mynd i fod yn haws i chi gyflawni i ddechrau. Fel hyn, bydd yr effaith gadarnhaol yn rhoi'r hyder i chi wedyn i wneud newidiadau mewn meysydd eraill. Ond rydym yn eich annog i wneud newidiadau bach i ddechrau ac yna bydd hynny'n magu eich hyder. Felly nid yw’n ateb hawdd, ond dechreuwch yn fach.

Yn bendant yn cytuno â chi yno Fern, diolch i chi.

Y cwestiwn nesaf sydd gennym yw: “Rwy'n bwyta deiet sy'n seiliedig ar blanhigion ac nid wyf yn credu bod angen i mi boeni am yr holl gyngor ynghylch brasterau oherwydd dydw i ddim yn bwyta brasterau anifeiliaid sy'n tueddu bod mor uchel mewn braster dirlawn - ydw i'n iawn?”

Mae'n gwestiwn gwych. Mae'n wir bod y brasterau dirlawn yr ydym yn eu bwyta yn tueddu ddod yn bennaf o ffynonellau anifeiliaid. Fodd bynnag, mae ffynonellau o fraster dirlawn yn seiliedig ar blanhigion yn bodoli, felly mae bwydydd fel eich olewau cnau coco, er enghraifft, yn uchel iawn mewn braster dirlawn ac mewn gwirionedd mae olew cnau coco gram yn uwch mewn braster dirlawn na menyn, er enghraifft. Ffordd arall y gallech fod yn cael braster dirlawn drwy ddilyn deiet yn seiliedig ar blanhigion neu fegan fyddai trwy gynhyrchion fel buom yn siarad amdanyt - y menyn cnau neu'r pestos neu'r bisgedi hynny - yr holl bethau hynny a allai fod wedi cael pethau wedi'u hychwanegu atynt. Olew palmwydd yw'r un cyffredin sy'n cael ei ychwanegu at y cynhyrchion hyn ac mae hynny'n fraster dirlawn felly byddem yn eich annog i wirio'ch labeli. Dechreuwch edrych ar gefn y deunydd pacio a, lle bo modd, dewiswch y math hwnnw o fwyd cyflawn- llawer o ffrwythau a llysiau ffres, eich cigoedd coch, eich corbys a llaeth braster isel hefyd... Mae'n mynd i fod yn eich dewisiadau eraill llaeth, dylwn ddweud os ydych yn dilyn deiet sy'n seiliedig ar blanhigion.

Diolch yn fawr iawn ac mae gennym ddau gwestiwn arall i'w rhannu.

Yr un nesaf yw: “Rwy'n mwynhau menyn ar fy tost ac nid wyf yn hoffi'r dewisiadau eraill fel taeniadau blodyn yr haul ac olewydd. A allaf fwynhau menyn o hyd ac osgoi datblygu colesterol uchel?”

Iawn, felly yr ateb syml yw- Gallwch barhau i fwynhau eich menyn. Ni allaf roi sicrwydd i chi am eich lefelau colesterol yn bendant ond gall menyn fod yn rhan o ddeiet cytbwys iach. Er ei fod yn fraster dirlawn, os ydym yn meddwl am y symiau roeddem yn cael... Felly, byddwn yn eich annog i feddwl am ba mor aml rydych chi'n ei gael. Os yw'n rhywbeth rydych chi'n ei gael bob dydd ar y tost yn y bore ac ar gyfer brechdanau yn ystod cinio, efallai y bydd hi’n werth i chi geisio lleihau'r amseroedd rydych chi'n eu cael, ond hefyd meddyliwch am y swm rydych chi'n ei gael arno. Unwaith eto, gallwch feddwl am gael rhai dewisiadau eraill, felly mae menyn cnau yn ddewis gwych oherwydd bod gennych y ffynhonnell braster annirlawn. Neu gallech feddwl am rywbeth fel caws braster isel hefyd - fel dewis arall. Ond yn bendant, gall fod yn rhan o'r deiet cytbwys iach. Ceisia cael llai ohono yn llai aml.

Gwych, Diolch i chi, a’r cwestiwn olaf yw:

“Mae gen i golesterol uchel ac rwyf wedi cael statinau wedi’ rhagnodi, a yw’n ddiogel i gynnwys stanolau a sterolau yn fy neiet ochr yn ochr â'r feddyginiaeth hon?”

Felly, pan ddaw i feddyginiaethau, byddem bob amser yn eich cynghori i siarad â'ch meddyg teulu neu'ch gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n rhagnodi'r feddyginiaeth honno i chi er mwyn cael y cyngor proffesiynol ar hynny. Felly, ni fyddwn am roi unrhyw ateb pendant. Ewch yn ôl a gwirio gyda'ch meddyg teulu ar yr un hwnnw.

Gobeithio bod hynny'n helpu.

A oes gennym ragor o gwestiynau?

Na, rwy'n credu mai dyna'r holl gwestiynau tydym wedi'u cael, felly diolch i chi a gobeithiaf fod hynny wedi helpu'r bobl a ofynnodd y cwestiynau a diolch i chi am eu hanfon i mewn. Rydym ar ddiwedd y sesiwn ac mae gennym adnoddau pellach i'w hanfon atoch a hefyd ffurflen werthuso felly byddem yn ddiolchgar iawn pe gallech lenwi'r ffurflen werthuso er mwyn i ni allu gwella yn y dyfodol ar gyfer unrhyw weminarau a wnawn ar ymgyrchoedd iechyd eraill.

Felly, byddwn yn rhoi’r adnoddau ychwanegol i mewn i'r blwch sgwrsio a hefyd fel y dywedasom y bydd y cyflwyniad ar gael ar y dudalen Facebook ac ar y sianel YouTube, felly byddwn hefyd yn rhoi'r dolenni sydd ar gael yno hefyd..

Hoffem ddiolch i bawb am ymuno â ni ac rwy'n gobeithio eich bod wedi mwynhau'r sesiwn y prynhawn yma.

Ie, diolch yn fawr iawn i chi, hwyl fawr.