

Gwybodaeth i Weithwyr Iechyd Proffesiynol

CIG COCH A CHANSER

Yn y corff dynol mae celloedd yn cael eu hadnewyddu a'u disodli'n gyson. Mae hyn yn cael ei reoleiddio'n ofalus gan system gymhleth o wiriadau a chydbwysedd. Fodd bynnag, gall newidiadau neu niwed ddigwydd i gelloedd a allai, dros amser, arwain at dwf heb reolaeth a dechrau cancer. Mae nifer o fathau o ganser ond mae pob un yn dechrau fel cell unigol sydd wedi colli rheolaeth dros ei dwf arferol, dyblygu a therfynu.

Mae ymchwilyr wedi penderfynu y gall llawer o ffactorau gwahanol achosi cancer. Mae'r rhain yn cynnwys ffactorau o fewn y corff, fel geneteg, lliid a hormonau, neu ffactorau allanol, megis ymbelydredd, sylweddau gwenwynig, heintiau, ysmegu a deiet gwael a ffordd o fyw. Gall cancer gael ei achosi gan un ffactor (e.e. asbestos) neu, fel arfer, gan gyfuniad o ffactorau. Fel arfer mae datblygiad cancer yn cymryd nifer o flynyddoedd neu ddegawdau i symud ymlaen. Mae diagnosis cynnar a thriniaethau gwell wedi gwella cyfraddau goroesi ar gyfer y rhan fwyaf o fathau o ganser.

Mae ymchwilyr wedi ceisio penderfynu ar rôl deiet mewn cancer ac mae cig coch yn un o'r nifer o ffactorau sy'n cael eu hystyried. Y math o ganser sy'n cael ei gysylltu fwyaf mewn perthynas â cig coch yw cancer y coluddyn.

Argymhellion ar gyfer Cymeriant Cig Coch

Mae'r Adran Iechyd yn amlygu bod cig coch yn ffynhonnell dda o brotein, a fitaminau a mwynau fel haearn, seleniwm, sinc a fitaminau B. Fe wnaeth hefyd amlygu mai cig coch yw un o'r prif ffynonellau o fitamin B12, sydd i'w gael mewn bwydydd anifeiliaid yn unig, fel cig a llaeth, a bwydydd sydd wedi'u gwneud o ficrobau penodol e.e. rhin burum.

Am y rhesymau hyn nid yw'r Adran Iechyd yn argymhell ein bod yn gwahardd cig o'r deiet. Fodd bynnag, argymhellir ein bod yn dewis cigoedd iachach fel toriadau braster isel o gig a briwrig braster isel, lle bo'n bosibl. Mae hefyd yn argymhell ein bod yn ystyried pa mor aml rydyn ni'n eu bwyta a maint ein dognau.

»»» BETH RYDYN NI'N EI WYBOD?

Mae'n anodd sefydlu cysylltiad rhwng unrhyw ffactor deietegol a chanser. Mae cancer yn datblygu dros gyfnod hir o amser felly nid yw'n bosibl asesu effeithiau uniongyrchol bwydydd penodol ar y risg o ganser.

Er bod rhai astudiaethau wedi cysylltu cymeriant cig coch uchel (e.e. mwy na 100g y dydd) gyda risg uwch o ganser y coluddyn, mae maint yr effaith yn gymharol fach, o'i gymharu ag effaith fawr ysmegu ar risg cancer yr ysgyfaint, er enghraifft. Nid yw'r diffiniad o gig coch a chig wedi'i brosesu yn unffurf ar draws yr astudiaethau hyn chwaith ac mae dulliau ar gyfer mesur cymeriant yn amrywio. Mae Adran Iechyd y DU wedi dod i'r casgliad ei bod hi'n debygol bod bwyta llawer o gig coch a chig wedi'i brosesu yn cynyddu eich risg o ganser y coluddyn. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio mai un ffactor ymhlith nifer o ffactorau a allai gynyddu eich risg o ganser y coluddyn yw cig coch a chig wedi'i brosesu ac mai cydbwysedd cyffredinol ein deiet sydd fwyaf pwysig.

Mae ffactorau risg yn amrywio rhwng menywod a dynion a gyda thaldra, pwysau ac oedran. Hefyd gan ein bod ni'n byw'n hirach mae ein siawns o ddatblygu cancer y coluddyn yn cynyddu. Mae hyn i gyd yn ei gwneud hi'n amhosibl profi bod un grŵp bwyd penodol, fel cig coch, yn achosi cancer.

»»» BETH ALLAF I EI WNEUD I LEIHOU FY RISG?

Dewis ffordd iachach o fyw yw'r ffordd orau o leihau risg cancer. Mae hyn yn cynnwys:

- Rhoi'r gorau i ysmegu
- Bod yn ddoeth wrth ystyried yr haul
- Os ydych chi'n yfed alcohol, gwneud hynny o fewn y terfynau a argymhellir
- Bwyta deiet iach, gan gynnwys bwyta amrywiaeth o ffrwythau a llysiau a digon o ffibr (brasfwd)
- Bod yn actif
- Cynnal pwysau corff iach

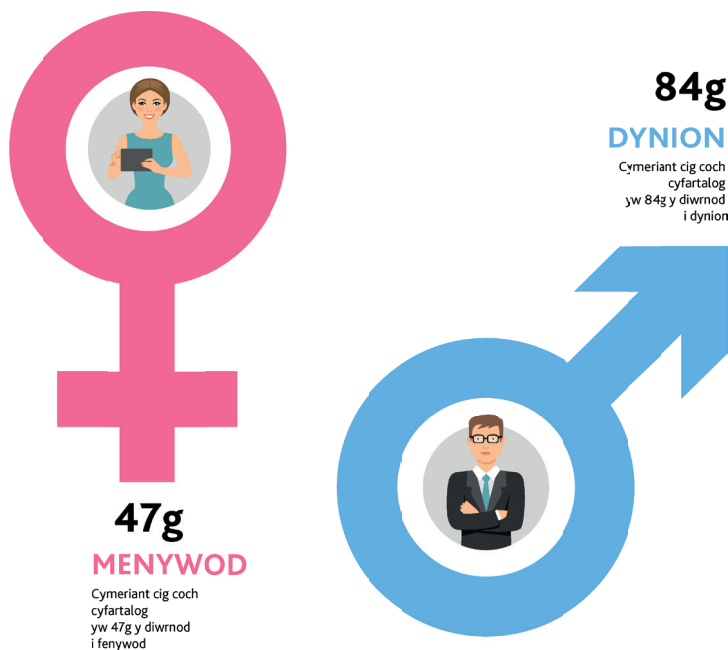
Faint o gig coch ydyn ni'n ei fwyta yn y DU?

Yn gyffredinol mae faint o gig coch rydyn ni'n ei fwyta yn neiet y DU wedi lleihau dros y degawdau diwethaf. Yn y DU y cymeriant cig coch cyfartalog yw 84g y diwrnod i dynion, ac ar gyfer menywod, mae tua 47g y diwrnod. Mae hyn yn rhoi cyfartaledd o 65g y dydd ar gyfer pob oedolyn.

Ystyrir bod gan y rhai hynny sy'n bwyta mwy na 90g gymeriant uchel, o'i gymharu â'r cyfartaledd. Argymhellir bod y bobl hyn yn lleihau faint o gig coch maen nhw ei fwyta, fel nad ydynt yn bwyta mwy na 70g y diwrnod, sydd yn nes at y cyfartaledd cyffredol.

Yn ôl arolygon deietegol y DU, mae tua 4 mewn bob 10 o ddynion ac 1 ym mhob 10 menyw yn bwyta mwy na 90g o gig coch a chig wedi'i brosesu bob diwrnod. Felly nid oes angen i'r rhan fwyaf o bobl wneud newidiadau i'w patrymau bwyta presennol er mwyn bodloni'r argymhelliad. Ystyrir bod mwy na 90g o bwysau wedi'i goginio y diwrnod yn swm mawr. Mae cig wedi'i goginio yn pwysu tua 70% o'i bwysau heb ei goginio, yn bennaf oherwydd ei fod yn cynnwys llai o ddŵr. Felly mae 90g o gig wedi'i goginio yn cyfateb i tua 130g o gig heb ei goginio.

Cymeriant Cig Coch yn y DU



Enghreifftiau o Ddogn 70g o Gig Coch

- Un dogn canolig o bastai'r bugail
- Dau fyrger cig eidion safonol
- Un golwyth cig oen
- Dwy sleisen o gig oen, cig eidion neu borc rhost
- Tair sleisen o ham

Fel arweiniad pellach ...

• 1 sleisen o gig moch.....	25g
• 1 sleisen o ham	23g
• 1 selsig fach wedi'i grilio.....	20g
• 1 selsig fawr wedi'i grilio.....	60g
• Stecen rump.....	102g
• Sleisen o pate.....	40g



I Gloi

Y ffordd orau o leihau'r risg o ganser yw dewis ffordd iach ac actif o fyw gan amlaf. Mae cig a chynhyrchion cig yn gwneud cyfraniad sylweddol i'r maetholion rydyn ni'n eu bwyta a, phan fyddan nhw'n cael eu bwyta'n gymedrol, gellir eu mwynhau fel rhan o ddeiet iach, cytbwys.

Department of Health 2011 www.dh.gov.uk/en/MediaCentre/Pressreleases/DH_124670

Am fwy o wybodaeth ewch i:
www.hcctrade.co.uk

