

Gwybodaeth i Weithwyr Iechyd Proffesiynol

CIG COCH A CHOLESTEROL

Mae tystiolaeth yn awgrymu nad yw cig coch braster isel yn effeithio'n andwyol ar lefelau colesterol yn y gwaed.

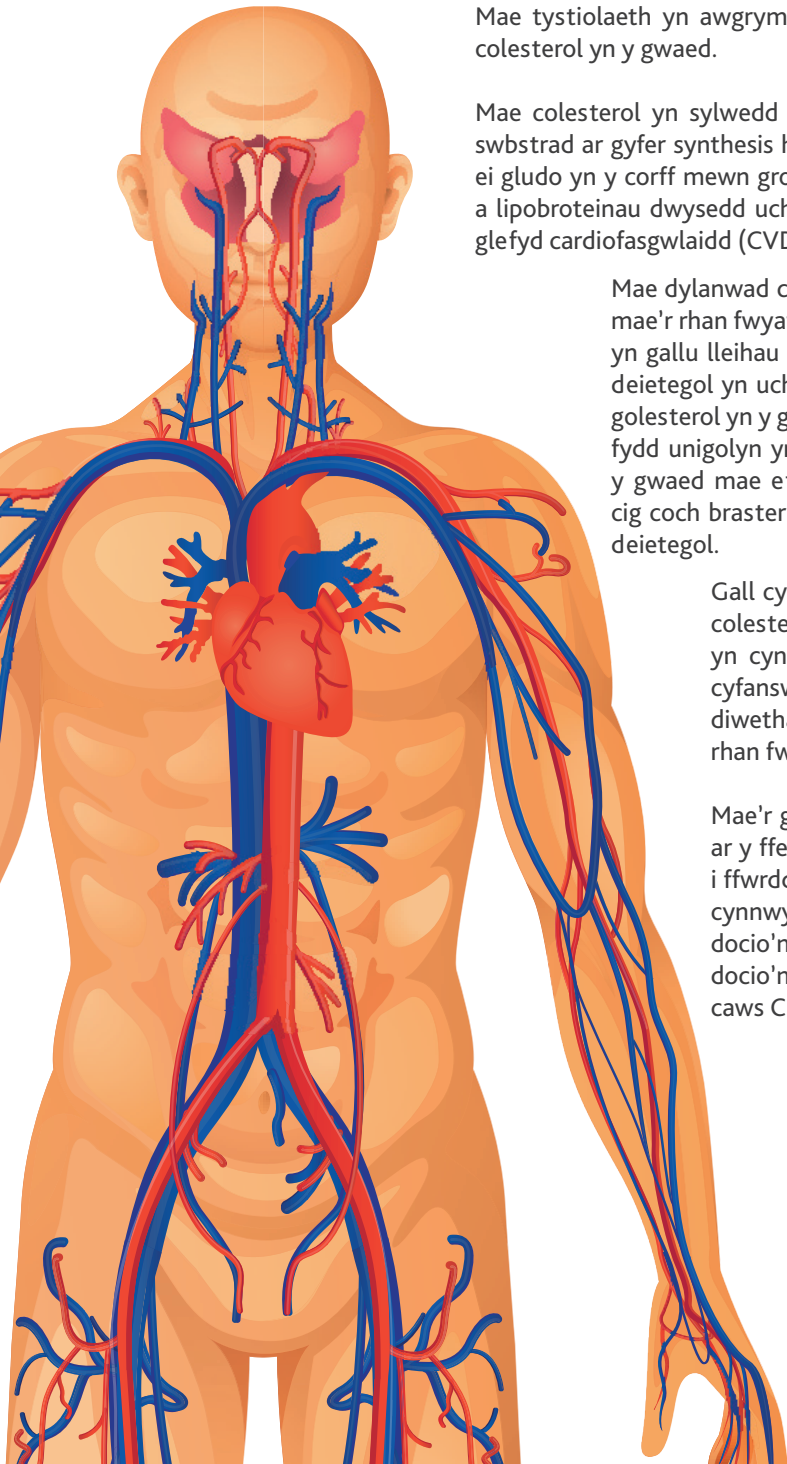
Mae colesterol yn sylwedd sydd yn hanfodol i fywyd fel elfen sylfaenol o gellbilenni ac fel swbstrad ar gyfer synthesis hormonau steroid, asidau bustl a fitamin D. Mae colesterol yn cael ei gludo yn y corff mewn gronynnau amrywiol yn y gwaed fel lipobroteinau dwysedd isel (LDL) a lipobroteinau dwysedd uchel (HDL). Mae lefelau colesterol gwaed uchel yn cynyddu'r risg o glefyd cardiofasgwlaidd (CVD).

Mae dylanwad colesterol deietegol ar golesterol y gwaed yn eithaf bach oherwydd mae'r rhan fwyaf o golesterol yn cael ei wneud yn y corff ac mae'r rhan fwyaf o bobl yn gallu lleihau synthesis neu amsugno colesterol yn y perfedd os yw'r cymeriant deietegol yn uchel. Felly, mae'n gamsyniad bod colesterol deietegol yn rhoi hwb i golesterol yn y gwaed. Yn gyffredinol, dim ond ar lefelau cymeriant eithafol neu pan fydd unigolyn yn ofnadwy o sensitif i effeithiau colesterol deietegol ar golesterol y gwaed mae effeithiau sylweddol colesterol deietegol i'w gweld. Fel arfer, mae cig coch braster isel, heb gynnwys offal, mewn gwirionedd yn isel o ran colesterol deietegol.

Gall cymeriant uchel o asidau brasterog dirlawn yn y deiet achosi lefelau colesterol uchel yn y gwaed. Yn groes i'r gred boblogaidd, nid yw cig coch yn cynnwys lefelau uchel o fraster neu asidau brasterog dirlawn. Mae cyfanswm braster mewn cig cog wedi'i leihau'n fawr dros y degawdau diwethaf ac mae faint o fraster sydd mewn cig coch llawer yn is nag y mae'r rhan fwyaf o bobl yn ei gredu.

Mae'r gostyngiadau hyn wedi digwydd oherwydd prosesau bridio clyfrach ar y fferm a thechnegau bwtsiera newydd, sy'n torri'r rhan fwyaf o fraster i ffwrdd. Mae porc amrwd braster isel sydd wedi'i docio'n llwyr fel arfer yn cynnwys tua 4% o fraster yn unig, mae cig eidion amrwd braster isel wedi'i docio'n llwyr yn cynnwys tua 5% ac mae cig oen amrwd braster isel wedi'i docio'n llwyr yn cynnwys 8% o fraster yn unig. Mewn cymhariaeth, mae caws Cheddar yn cynnwys 35% o fraster ar gyfartaledd.

At hynny, mae tua hanner yr asidau brasterog mewn cig coch yn fathau amlannirlawn neu fonno-annirlawn. Mae dewis toriadau cig gyda braster isel a thorri braster gweladwy i ffwrdd yn helpu i leihau'r cynnwys braster dirlawn ymhellach.



Beth yw'r dystiolaeth?

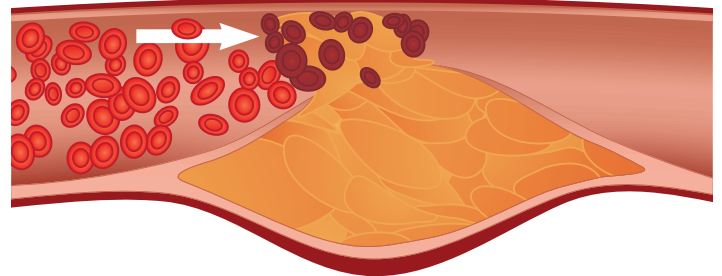
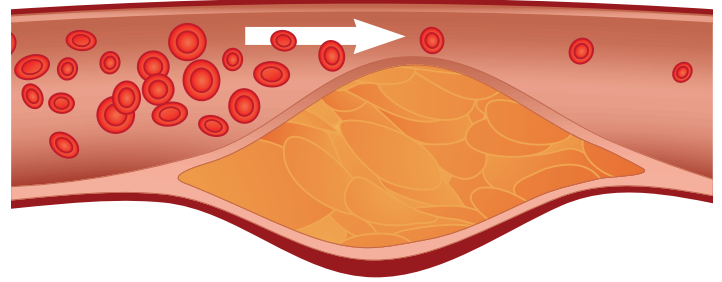
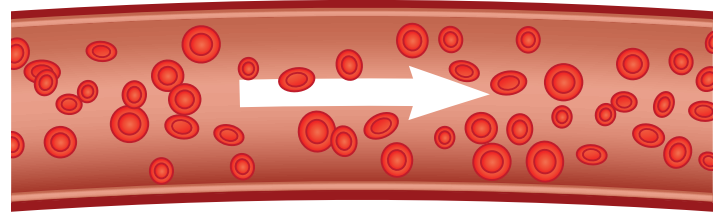
Mae rhai astudiaethau arsylwi trawstoriadol wedi awgrymu bod gan y rhai sy'n bwyta cig gymeriant llawer yn uwch o fraster deietegol a braster dirlawn na llysiuwyd, sy'n arwain at lefelau colesterol uwch yn y gwaed, yn enwedig y colesterol LDL 'drwg'. Fodd bynnag, yn y treialon hyn, brasterau o fwydydd cyflym, byrbrydau a bwydydd eraill wedi'u prosesu, yn hytrach na chig coch, oedd y prif ffynonellau o fraster dirlawn yn neiet pobl sy'n bwyta cig. Mae hefyd yn werth nodi y gallai ffactorau deietegol a ffactorau ffordd o fyw oni bai am osgoi cig (e.e. mwy o lysiau a ffrwythau, cymeriant ffibr a gweithgarwch corfforol) bwysleisio'r gwahaniaethau hyn rhwng y rhai sy'n bwyta cig a llysiuwyd. Gall astudiaethau arsylwi helpu i gynhyrchu rhagdybiaethau ac ymchwilio i gysylltiadau posibl rhwng newidynnau ond ni allant ddangos achosiaeth. Er mwyn ymchwilio i p'un a yw un newidyn yn achosi un arall, mae angen haddreialon dan reolaeth (RCT).



Cynhaliwyd nifer o haddreialon dan reolaeth yn y maes ymchwil hwn gan alluogi cyflawni adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad. Mae adolygiad systematig yn ateb cwestiwn ymchwil penodol drwy gasglu a chrynhoi'r holl dystiolaeth wyddonol sy'n cyd-fynd â meini prawf cynhwysiant a bennwyd ymlaen llaw. Mae meta-ddadansoddiad yn golygu defnyddio dulliau ystadegol i grynhoi canlyniadau'r astudiaethau hyn. Mae'r math hwn o ddadansoddiad yn helpu i wella amcangyfrifon o faint effaith a/neu ddatrys ansicrwydd pan fydd canlyniadau astudiaeth yn anghyson.

I Gloi

Mae tystiolaeth yn awgrymu nad yw cig coch braster isel yn effeithio'n negyddol ar gyfanswm lefelau colesterol a cholesterol LDL yn y gwaed. Mae hyn yn golygu bod cig coch yn annhebygol o fod yn ffactor arwyddocaol yn natblygiad clefyd cardiofasgwlaidd.



Fe wnaeth adolygiad systematig a meta-ddadansoddiad diweddar roi sylw i effeithiau bwyta >0.5 neu <0.5 o gyfanswm cig coch y diwrnod ar ffactorau risg CVD, gan gynnwys colesterol yn y gwaed. Cafodd astudiaethau eu cynnwys yn y meta-ddadansoddiad os oeddent wedi'u llunio fe astudiaeth haddreial dan reolaeth, roedd y cyfranogwyr > 19 mlwydd oed, roedd y deiet ymyrraeth yn cynnwys >0.5 dogn o gig coch y diwrnod a'r deiet rheoli yn cynnwys <0.5 dogn o gig coch y diwrnod. Roedd y 0.5 dogn (yn cyfateb i 35g o gig coch wedi'i goginio) yn seiliedig ar ddadansoddiad darpar garfan blaenorol oedd yn amcangyfrif y byddai'n bosibl atal tua 10% o farwolaethau sy'n gysylltiedig â CVD pe byddai unigolion yn bwyta >0.5 dogn o gig coch y diwrnod. Nid oedd y meini prawf chwilio yn cyfyngu ar y math o gig coch a rhai astudiaethau yn cynnwys cig coch a chig wedi'i brosesu. Ar gyfer cyfanswm y colesterol, cafwyd data gan 22 o grwpiau ymyrraeth ac ar gyfer colesterol LDL a HDL, cafwyd data gan 21 o grwpiau ymyrraeth. Roedd hyd ymyriadau'n amrywio o 2 i 32 wythnos. Ni ddangosodd y canlyniadau unrhyw wahaniaethau arwyddocaol yng nghyfanswm, colesterol LDL a cholesterol HDL rhwng y grwpiau oedd yn bwyta >0.5 neu <0.5 dogn o gig coch y diwrnod. Nid oedd unrhyw wahaniaethau arwyddocaol chwaith mewn ffactorau risg CVD eraill, triglyseridau a phwysedd gwaed a ddadansoddiwyd. Ni wnaeth y categori uchaf o gymeriant cig coch (>3 dogn y diwrnod) ddangos unrhyw effeithiau negyddol ar grynodiadau colesterol hyd yn oed.

Li D et al. *Clinical Science* 1999;97:175-181

Li D et al. *European Journal of Clinical Nutrition* 1999;53:612-619.

Ashton Y et al. *Proceedings of the Nutrition Society* 2000;24:104.

Fraser GE. *Vegetarian diets: what do we know of their effects on common chronic diseases?* *Am J Clin Nutr.* 2009;89:1607S-1612S.

O'Connor LE et al. *Am J Clin Nutr.* 2017 Jan;105(1):57-69

Pan A et al. *Arch Intern Med* 2012; 172:555-63

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

