

Gwybodaeth

i Weithwyr Iechyd Proffesiynol

CIG COCH A CHANSER Y COLUDDYN

Canser y coluddyn yw un o'r canserau mwyaf cyffredin yng ngwledydd y Gorllewin. Dyma'r trydydd canser mwyaf cyffredin ymhlith dynion a menywod. Yn gyffredinol, mae 94% o bobl sy'n cael diagnosis o ganser y coluddyn yn 50 mlwydd oed neu hŷn ac mae 58% yn 70 mlwydd oed neu hŷn, gan awgrymu bod oedran cynyddol yn un o'r prif ffactorau risg o ran ei ddatblygu. Credir hefyd bod nifer o ffactorau amrywiol sy'n gysylltiedig â ffordd o fyw hefyd yn gallu cael effaith sylweddol ar y risg o ganser y coluddyn. Mae ysmegu, anweithgarwch corfforol, gormod o bwysau corfforol, yfed alcohol a chymeriant uchel o gig coch a chig wedi'i brosesu wedi bod yn ffocws nifer o astudiaethau yn y maes hwn. Fodd bynnag, heblaw am ysmegu, mae wedi bod yn anodd pennu union effaith deiet a ffactorau ffordd o fyw unigol. Mae hyn oherwydd eu bod yn anodd i'w mesur ac yn dueddol o 'glostyru' gyda'i gilydd. O ganlyniad efallai ei bod hi'n well eu bod nhw'n cael eu hystyried gyda'i gilydd fel ffactorau y gellir eu haddasu i leihau'r perygl o ganser y coluddyn.

Beth rydyn ni'n ei wybod?

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

Mae rhai astudiaethau wedi cysylltu cymeriant cig coch uchel gyda risg uwch o ganser y coluddyn, mae maint yr effaith yn gymharol fach, o'i gymharu ag effaith ysmegu ar risg canser yr ysgyfaint, er enghraifft. Mae cyfyngiadau i'r astudiaethau hyn hefyd. Er enghraifft, mae rhai yn mesur bwyta cig ar gyfnodau dros gyfnod o amser - fel arfer sawl blwyddyn cyn cael diagnosis am y clefyd. Yn aml mae astudiaethau'n dibynnu ar amllder holiaduron ac nid ydynt yn diffinio'r mathau o gig neu'r symiau sy'n cael eu bwyta'n gyson. Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau yn methu ag ystyried agweddau deietegol eraill sy'n dylanwadu ar y risg o ganser, e.e. cymeriant ffibr neu lysiau sy'n lleihau risg. O ganlyniad mae canfyddiadau yn ddiamwys.

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 yw cig coch a chig wedi'i brosesu ac mai cydbwysedd cyffredinol ein deiet sydd fwyaf pwysig. Mae ffactorau risg yn amrywio rhwng dynion a menywod ac maen nhw'n cael eu heffeithio gan ein hanes teuluol, lefelau braster yn y corff ac oedran. Hefyd gan ein bod ni'n byw'n hirach mae ein siawns o ddatblygu canser y coluddyn yn cynyddu. Mae hyn i gyd yn ei gwneud hi'n amhosibl profi bod un grŵp bwyd, fel cig coch yn achosi canser. Yn wir, nid oes unrhyw achos uniongyrchol rhwng cig coch a chig wedi'i brosesu a chanser y coluddyn wedi'i sefydlu erioed.



Beth allaf i ei wneud i Leihau fy Risg o Ganser y Coluddyn?

Dewis ffordd iachach o fyw yw'r ffordd orau o leihau risg cancer y coluddyn.

Mae hyn yn cynnwys:

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

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 (e.e. cig a llaeth) neu rhai microbau (e.e. bwydydd wedi'u heplesu).

Am y rhesymau hyn nid yw'r Adran Iechyd yn argymhell ein bod yn gwahardd cig o'r deiet. Fodd bynnag, maen nhw'n argymhell ein bod yn dewis cigoedd iachach, fel toriadau braster isel o gig, briwggig braster isel a chynhyrchion cig wedi'u prosesu gyda llai o halen/llai o fraster, lle bo'n bosibl. Maen nhw hefyd yn argymhell ein bod yn ystyried pa mor aml rydyn ni'n eu bwyta a maint ein dognau.

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, 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, h.y. sydd yn nes at y cyfartaledd cyfredol.

Yn ôl arolygon deietegol y DU, mae 4 mewn bob 10 o ddynion a 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. (Yr Adran Iechyd 2011)

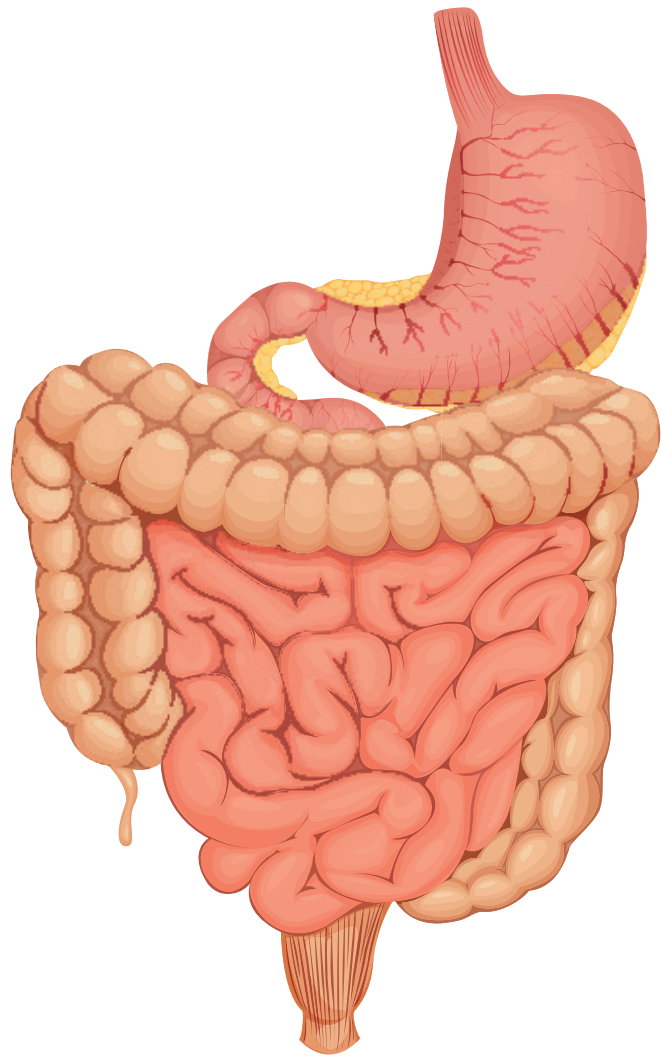
Dyma enghreifftiau o ddog 70g o gig:

- 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 rymp 102g, sleisen o pate 40g.

I Gloi

Y ffordd orau o leihau risg cancer y coluddyn yw dewis ffordd iachach o fyw. 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.



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

