

Gwybodaeth i Weithwyr Iechyd Proffesiynol

PAM FYDDAI CIG COCH YN GYSYLLTIEDIG Â CRC?

Nid oes unrhyw gonsensws ar pam y gallai cig coch heb ei brosesu fod yn gysylltiedig â CRC ac mae hyn yn gwanhau'r ddadl. Mae damcaniaethau'n cynnwys cymeriant braster dirlawn, lliid a lefelau haearn haem. Fodd bynnag, nid oes unrhyw dystiolaeth argyhoeddiadol mai dyma'r achos, yn enwedig oherwydd bod cynnwys braster cig coch wedi lleihau o tua 30% mewn degawdau diweddar diolch i newidiadau o ran bridio anifeiliaid, bwyd anifeiliaid a phrosesau tocio a bwtsiera cig modern. Gallai ffrio tymheredd uchel fod yn syniad arall, sy'n arwain at greu cemegau o'r enw PAHs ac aminau heterocyclic. Fodd bynnag, mae'r cyfansoddion carsinogenaidd posibl hyn yn digwydd pan fydd unrhyw brotein yn cael ei ffrio, gan gynnwys dofednod a physgod, ac nid ydynt wedi'u cyfyngu i gig coch. Mae mwy o dystiolaeth ar gael ar gig wedi'i brosesu gan fod y rhain yn cael eu cadw gyda chemegau sy'n cynnwys halen nitrid neu nitrad. Diben y rhain yw atal twf bacteria, gan gadw'r cig yn ddiogel. Mae astudiaethau anifeiliaid a phobl yn awgrymu y gallai'r halwynau hyn ryngweithio â bacteria'r perfedd i ffurfio cyfansoddion carsinogenig. Yn ddiddorol, mae fitaminau gwrthocsidiol a polyffenolau yn lleihau faint o garsinogenau sy'n cael eu ffurfio yn y perfedd gan nodi y gallai deiet cig amrywiol gyda digon o ffrwythau a llysiau fod yn un ffordd o reoli risg CRC.

BETH YW YSTYR Y RISG?

Os byddech chi'n bwyta 50g o gig wedi'i brosesu y dydd (dwy sleisen o gig moch neu dwy sleisen denau o ham), sut fyddai hyn yn effeithio ar eich risg o CRC?

Ar hyn o bryd, yn y DU, rhagwelir y bydd chwech allan o bob 100 o oedolion yn datblygu CRC yn ystod eu hoes. Pe byddai'r 100 unigolyn hyn nawr yn bwyta mwy na 50 gram o gig wedi'i brosesu bob dydd drwy eu hoes, byddech chi'n gweld saith allan o bob 100 achos, h.y. un achos ychwanegol ym mhob 100. I roi hyn mewn cyd-destun, mae'r risg ar gyfer ysmegu 35 gwaith yn uwch felly allan o 100 o ysmygwyr, rhagwelir y bydd 20 yn datblygu cancer yr ysgyfaint. Felly nid yw bwyta cig coch hanner mor beryglus â sigarêts ac roedd y penawdau hynny oedd yn honni bod bwyta cig mor ddrwg ag ysmegu yn gwbl anghywir.

CIG COCH A CHANSER Y COLON A'R RHEFR

Canser y colon a'r rhefr (CRC), a elwir hefyd yn ganser y coluddyn, yw'r ail ganser mwyaf cyffredin yn y DU ar gyfer dynion a menywod gyda tua 41,000 o achosion yn cael eu hadrodd yn 2014. Mae cyfraddau CRC wedi cynyddu yn y degawdau diwethaf, ac mae'n gysylltiedig â'n poblogaeth sy'n heneiddio gan fod henaint yn ffactor fawr yn natblygiad y clefyd. Yn gyffredinol, mae 84% o bobl sy'n cael diagnosis o ganser y coluddyn yn 60 mlwydd oed neu drosodd. Mae'r ffactorau risg ar gyfer CRC yn cynnwys gordewdra, diffyg gweithgarwch corfforol, cymeriant ffibr isel, alcohol ac ysmegu. Ystyrir bwyta llawer o gig coch a chig wedi'i brosesu fel ffactor risg deietegol allweddol ond beth mae hyn yn ei olygu ar gyfer y deiet Prydeinig, ac o ble daw'r dystiolaeth?

Barn Arbenigol

Yn y ddegawd ddiwethaf, mae tri chorff arbenigol wedi ystyried yn fanwl y berthynas rhwng CRC a chig coch a chig wedi'i brosesu.

Fe wnaeth Cronfa Ymchwil Canser y Byd alw'r dystiolaeth ar gyfer y cysylltiad yn 'argyhoeddedig' ac argymhell bod pobl yn bwyta llai na 500 gram o gig coch wedi'i goginio yr wythnos, ac osgoi cigoedd wedi'u prosesu sydd yn uwch o ran halen na chig ffres ac fel arfer yn cynnwys cadwolion o'r enw nitrad a nitraid.

Ychydig fisoedd yn ddiweddarach fe wnaeth y Pwyllgor Ymgynghori Gwyddonol ar Faeth (SACN) israddio'r dystiolaeth a dweud ei fod yn 'debygol' gan nodi "nad yw'n bosibl mesur faint o gig coch a chig wedi'i brosesu a allai fod yn gysylltiedig â chynnydd yn y risg o ganser y colon a'r rhefr oherwydd cyfyngiadau ac anghysondebau yn y data". Gan ddefnyddio dull rhagofalus, oedd yn ceisio diogelu cymeriant haearn a sinc, cynghorodd SACN y dylai'r sawl oedd yn bwyta llawer iawn o gig coch, a ddiffinnir fel mwy na 90 gram yn ddyddiol, leihau eu cymeriant i lai na 70 gram y diwrnod. Ni roddwyd unrhyw gyngor penodol am gigoedd wedi'u prosesu. Mae'r cyngor hwn bellach wedi'i fabwysiadu gan lywodraeth y DU.

Yn fwy diweddar, mae'r Asiantaeth Ryngwladol ar gyfer Ymchwil ar Ganser (IARC) wedi adrodd y gellid dweud fod dystiolaeth ar gig wedi'i brosesu a CRC yn dystiolaeth Gradd 1 'digonol' a bod cymeriant uchel (>50 gram yn ddyddiol) yn gysylltiedig â chynnydd o 18% (1.18) mewn risg cymharol ar gyfer CRC. Roedd y dystiolaeth ar gyfanswm y cig coch yn wannach ac yn llai cyson a rhoddwyd dosbarthiad Gradd 2A 'cyfyngedig' iddo. Yma, roedd cymeriant o >100 gram y dydd o gig coch yn gysylltiedig â chynnydd cymharol o 17% (1.17) mewn risg CRC. Roedd y dosbarthiadau yn seiliedig ar faint o dystiolaeth, nid lefel y risg a achoswyd. Mae hwn yn bwynt pwysig a gollwyd gan y cyfryngau ar y pryd.

Pam Fyddai Cig Coch yn Gysylltiedig â CRC?

Nid oes unrhyw gonsensws ar pam y gallai cig coch heb ei brosesu fod yn gysylltiedig â CRC ac mae hyn yn gwanhau'r ddadl. Mae damcaniaethau'n cynnwys cymeriant braster dirlawn, lldid a lefelau haearn haem. Fodd bynnag, nid oes unrhyw dystiolaeth argyhoeddiadol mai dyma'r achos, yn enwedig oherwydd bod cynnwys braster cig coch wedi lleihau o tua 30% mewn degawdau diweddar diolch i newidiadau o ran bridio anifeiliaid, bwyd anifeiliaid a phrosesu tocio a bwtsiera cig modern. Gallai ffrio tymheredd uchel fod yn syniad arall, sy'n arwain at greu cemegau o'r enw PAHs ac aminau heterocyclic. Fodd bynnag, mae'r cyfansoddion carsinogenaidd posibl hyn yn digwydd pan fydd unrhyw brotein yn cael ei ffrio, gan gynnwys dofednod a physgod, ac nid ydynt wedi'u cyfyngu i gig coch.

Mae mwy o dystiolaeth ar gael ar gig wedi'i brosesu gan fod y rhain yn cael eu cadw gyda chemegau sy'n cynnwys halen nitrid neu nitrad. Diben y rhain yw atal twf bacteria, gan gadw'r cig yn ddiogel. Mae astudiaethau anifeiliaid a phobl yn awgrymu y gallai'r halwynau hyn ryngweithio â bacteria'r perfedd i ffurfio cyfansoddion carsinogenig. Yn ddi-ddorol, mae fitaminau gwrthocsidiol a pholyffennolau yn lleihau faint o garsinogenau sy'n cael eu ffurfio yn y perfedd gan nodi y gallai deiet cig amrywiol gyda digon o ffrwythau a llysiau fod yn un ffordd o reoli risg CRC.

Ydyn Ni'n Bwyta Gormod o Gig Coch? O Ble Daw'r Dystiolaeth?

O gofio bod yr IARC wedi amlygu 100g o gig coch fel cymeriant 'uchel', sut mae deiet y DU yn cymharu? Mae ystadegau'r llywodraeth ei hun o'r Arolwg Deiet a Maeth Cenedlaethol yn dangos bod cymeriant cig coch wedi gostwng yn sylweddol dros y blynyddoedd diwethaf. Y dyddiau hyn, dim ond 65g y dydd yw cymeriant cyfartalog oedolion - llawer is na'r 100g. Hefyd amlygodd yr IARC bod 50g o gig wedi'i brosesu'n gymeriant 'uchel' ac, unwaith eto, mae'r DU yn llawer is na'r terfyn hwn gyda chymeriant dyddiol cyfartalog o 17g - llai nag un sleisen o gig moch y diwrnod. Felly, byddai'n rhaid i oedolion dreblu eu cymeriant cig wedi'i brosesu cyfredol i fwyta mwy na'r terfyn 50g a nodwyd gan yr IARC.

Wrth gwrs, o fewn y cyfartaleddau hyn, mae rhai pobl yn bwyta gormod o gig coch tra bod eraill yn bwyta ychydig iawn neu'n ei osgoi'n llwyr. Adroddodd yr Adran Iechyd yn 2010 bod pedwar allan o bob deg o ddynion, ond un allan o bob deg o fenywod, yn bwyta mwy na'r cymeriant 'perylus' o 90g y diwrnod. Mae hynny'n golygu bod y rhan fwyaf o bobl yn y DU yn bwyta'r swm cywir o gig coch a chig wedi'i brosesu ac nad oes angen lleihau cymeriant ymhellach. Gan fod cig coch yn cael ei gydnabod fel un o'r ffynonellau deietegol gorau o haearn a sinc a'i fod yn darparu ffynhonnell gyfoethog o fitaminau B a phrotein, mae hyd yn oed yn wir ar gyfer rhai grwpiau o bobl e.e. merched a menywod, y gallent fwyta mwy o gig coch er lles eu hiechyd.

I Gloi

Nid yw cig coch wedi'i gadarnhau fel 'achos' i ganser y coluddyn, yn yr un ffordd ag y mae sigarét yn achosi canser yr ysgyfaint. Yn lle hynny, mae cymeriant uchel o gig coch, yn enwedig cigoedd wedi'u prosesu, wedi'u cysylltu'n ystadegol â risg canser y coluddyn. Fodd bynnag, nid yw wedi'i brofi bod cig coch yn cymell y cysylltiad hwn oherwydd nid yw astudiaethau arsylwi'n ystyried nodweddion ffordd o fyw yn llwyr megis cymeriant ffibr isel a lefelau isel o weithgarwch corfforol. Mae grwpiau arbenigol wedi rhoi arweiniad clir bod bwyta hyd at 500 gram o gig coch yr wythnos yn arwain at iechyd da, ac y gallai sicrhau manteision o ran statws haearn a sinc. Ar hyn o bryd, mae oedolyn ar gyfartaledd yn y DU ymhell o fewn y terfyn hwn. Yn yr un modd, mae'r IARC wedi amlygu risg pan fo cymeriant cig wedi'i brosesu yn fwy na 50 gram y diwrnod. Unwaith eto, mae oedolion yn y DU ar gyfartaledd ymhell o fewn y terfyn hwn, ar tua 17 gram y dydd.

Ar gyfer y rhai sydd am barhau i fwynhau cig coch yn eu diet, yn synhwyrol ac yn briodol i lynu at yr argymhelliad ar gyfer cig coch a chig wedi'i brosesu o hyd at 500 gram yr wythnos, osgoi llosgi unrhyw fath o gig, dewis toriadau braster isel, a gweini'r rhain gyda digonedd o lysiau a fydd yn rhoi hwb i faetholion gwrthocsidiol.

Roedd rhaid i bob un o'r pwyllgorau arbenigol hyn weithio gyda data crai oedd yn codi o astudiaethau arsylwi. Mae'r rhain yn astudiaethau lle mae miloedd o bobl yn llenwi holiaduron am eu deiet a'u ffordd o fyw cyn cael eu holrhain am nifer o flynyddoedd i weld pa glifydau ac anhwylderau sy'n datblygu.

Er y gall yr astudiaethau gynhyrchu gwybodaeth ddefnyddiol, mae rhai anfanteision allweddol:

- Nid yw'r astudiaethau'n cael eu rheoli felly mae'n amhosibl edrych ar y risg unigol sy'n cael ei briodoli i fwydydd gwahanol yn y deiet, yn enwedig gan fod nifer o'r bwydydd hyn yn cael eu bwyta gyda'i gilydd e.e. stecen a sglodion, neu fyrgyr mewn rhôl bara gwyn.
- Mae'n rhaid defnyddio ystadegau cymhleth i wahanu'r holl ffactorau gwahanol y credir sy'n dylanwadu ar y clefyd. Ond nid yw hyn yn ddull perffaith o ynysu'r risg o un bwyd neu faetholyn.
- Mae rhai ffactorau pwysig yn cael eu hanwybyddu'n llwyr gan astudiaethau, yn enwedig cymeriant ffibr a gweithgarwch corfforol sydd â chysylltiad cryf gyda'r risg o CRC.
- Gall yr holiaduron deietegol fod yn eithaf syml ac yn aml nid ydynt yn nodi'r symiau sydd wedi cael eu bwyta, neu'n gwahaniaethu rhwng ansawdd amrywiol cigoedd, e.e. pasteiod cig brasterog gyda chrwst yn erbyn cig coch braster isel.

Mae hyn i gyd yn golygu bod astudiaethau arsylwi yn offeryn di-awch ar gyfer penderfynu p'un a yw un bwyd yn y deiet, h.y. cig coch yn achosi canser ac i ba raddau.

<http://www.cancerresearchuk.org/health-professional/cancer-statistics/statistics-by-cancer-type/bowel-cancer>

Cancer Research UK (2010)

<https://www.wcrf-uk.org/uk/preventing-cancer/cancer-prevention-recommendations/limit-red-meat-and-avoid-processed-meat>

<https://www.gov.uk/government/publications/sacn-iron-and-health-report>

<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/red-meat.aspx>

https://www.iarc.fr/en/media-centre/iarcnews/pdf/Monographs-Q&A_Vol114.pdf

<http://blogs.plos.org/publichealth/2014/11/17/red-meat-biological-evidence/>

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0309174014000564>

Bates B et al. (2016) Arolwg Maeth a Deiet Cenedlaethol, blynyddoedd 5-6. FSA/PHE, Llundain.

<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/red-meat.aspx>

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

