



i leihau'ch risg o gael  
clefydau'r galon a  
chylchrediad y gwaed



British Heart  
Foundation  
Cymru

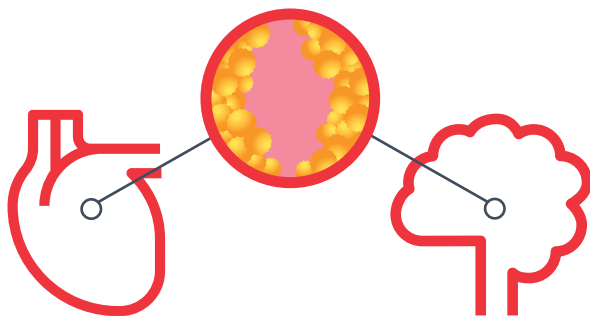
## Alcohol a chlefydau'r galon a chylchrediad y gwaed

**Mae yfed gormod o alcohol yn eich rhoi  
mewn perygl o ddatblygu clefydau'r galon  
a chylchrediad y gwaed. Yma, fe welwch  
gamau y gallwch eu cymryd i ddechrau  
lleihau'r perygl hwnnw.**

Gall yfed gormod o alcohol eich gwneud  
yn fwy tebygol o gael trawiad ar y galon,  
strôc a datblygu dementia fasgwlaidd a  
diabetes Math 2. Felly mae'n bwysig cadw  
o fewn y canllawiau alcohol a argymhellir.

Peidio ag yfed alcohol yw'r dewis iachaf.  
Fodd bynnag, mae yfed llai, yn hytrach na  
rhoi'r gorau i yfed alcohol yn gyfan gwbl,  
yn gam pwysig tuag at warchod eich calon  
a'ch iechyd yn gyffredinol.

Dros amser, mae yfed gormod o alcohol yn codi'ch pwysedd gwaed. Mae pwysedd gwaed uchel yn gwneud eich rhydweliâu (y pibellau sy'n cario gwaed i'ch organau) yn llai hyblyg ac mae'n gwneud difrod i'w walïau. Mae hyn yn ei gwneud hi'n haws i stwff brasterog grynhoi yno, ac mae'n cyfyngu ar lif y gwaed a'r ocsigen, sy'n gallu arwain at drawiad ar y galon neu strôc.



Rhydweli yn y galon yn cael ei blocio

Rhydweli yn yr ymennydd yn cael ei blocio

## Faint sy'n ormod?

**Ddylai dynion na menywod ddim yfed mwy nag 14 uned o alcohol yr wythnos. Ceisiwch gael rhai dyddiau di-alcohol bob wythnos.**

Mae yfed hyd at 14 uned yr wythnos yn cael ei ystyried yn 'risg isel'. Dros amser, gall yfed mwy na hyn arwain at gyflyrau iechyd difrifol gan gynnwys:

- rhai mathau o ganser
- clefyd yr iau/afu
- strôc
- difrod i'r ymennydd
- clefyd y galon
- difrod i'r system nerfol

14 uned =



# Pylliau o oryfed

Mae rhai pobl yn cael pylliau o yfed llawer mewn cyfnod byr o amser. Dydi cadw eich unedau wythnosol ar gyfer un noson fawr ddim yn well ar gyfer eich iechyd. Hyd yn oed os nad ydych chi'n goryfed yn aml, mi fydd yn cael effaith ar eich calon.

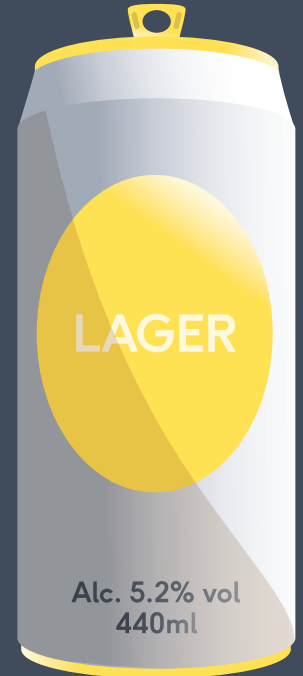
I ddynton a menywod yn y Deyrnas Unedig, mae sesiwn yfed yn cyfrif fel pwl o oryfed os ydych yn yfed mwy na 6 uned mewn un sesiwn – sef dau wydraid mawr (250ml) o win.

**Mae'n dda cael gwybod: Mae gwahanol bobl yn ymateb i alcohol mewn ffyrdd gwahanol. Felly, peidiwch â mesur faint o alcohol yr ydych yn ei yfed wrth sut y mae'n gwneud i chi deimlo. Mae'n hawdd cyrraedd terfyn eich unedau heb deimlo'n feddw.**

# Cadw trefn

Maint a chryfder diod sy'n pennu faint o unedau sydd ynddi. Mae uned yn ffordd o fesur faint o alcohol yr ydych yn ei yfed.

Hefyd, fe welwch bethau fel %ABV ar labeli alcohol sy'n dweud pa mor gryf yw'r ddiod. Po uchaf yw'r %ABV, lleiaf y dylech ei yfed. Efallai y byddai'n werth gwybod sawl uned sydd yn eich hoff ddiodydd er mwyn i chi wybod faint yr ydych yn ei yfed.



# Cadw golwg ar eich unedau

Dyma faint o unedau sydd mewn rhai o'r diodydd mwyaf cyffredin:



Gwydraid mawr o win  
250ml (12%)

**3 uned**



Peint o lager /  
cwrw / seidr (5.2%)

**3 uned**



Potelaid 330ml o lager /  
cwrw / seidr (5%)

**1.7 uned**



Un shot fach o  
wirodydd 25ml (40%)

**1 uned**

# Calorïau cudd mewn alcohol

Gall yfed gormod o alcohol wneud i chi fagu pwysau. Mae bod dros eich pwysau'n golygu'ch bod yn fwy tebygol o ddatblygu clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed.

**170  
kcal**



1 fodca dwbl  
a thonig

neu



1 darn mawr o  
gacen sbwng

**195  
kcal**



1 gwydraid o win  
(250ml)

neu



1 browni  
siocled

Mae llawer o galoriau mewn diodydd meddwol. Wrth yfed y diodydd hyn gall y calorïau gynyddu'n sydyn gan arwain at fagu pwysau.

227  
kcal



1 peint o gwrw

neu



1 doesen fawr

280  
kcal

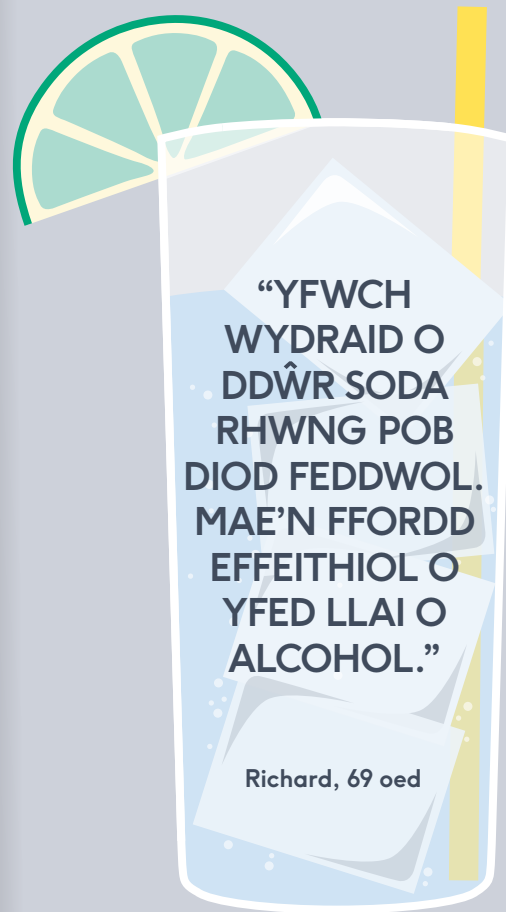


1 pina colada

neu



1 myffin llus



# Newid fesul tipyn!

Dros amser, gall gwneud llawer o newidiadau bach helpu i leihau faint o bwysau yr ydych yn ei fagu. Edrychwch am fersiynau o'ch hoff ddiodydd sydd ô llai o galoriau ynddyn nhw – yn enwedig ddiodydd cymysgu. Mae diodydd pigog diet, tonig 'slimline' a dŵr soda yn ddewisiadau da.

Osgowch ddiodydd egni am eu bod nhw'n llawn siwgr ac ychwanegion afiach eraill. Pan fyddwch chi'n yfed gwinoedd neu seidr, gofynnwch am ddiodydd 'sych' yn hytrach nag un 'felys'.

Os ydych chi'n penderfynu yfed diodydd meddal yn hytrach nag alcohol, gofawch eu bod yn ddiodydd heb siwgr ynddyn nhw. Os nad ydych chi'n siŵr, dŵr yw'r dewis gorau – does dim calorïau mewn dŵr pefriog na dŵr llonydd.

Gan fod alcohol yn effeithio ar eich gallu i wneud penderfyniadau call, gall hynny arwain at ddewisiadau sydd ddim yn iach, fel bwyta bwyd sydd ddim yn dda i chi neu fod yn ddiog, heb ddigon o ymarfer corff. Cadwch at eich trefynau er mwyn aros ar y llwybr cywir.

# Newidiadau syml

Dyma rai newidiadau syml y gallwch eu gwneud er mwyn cael llai o alcohol a chalorïau.

## Diodydd cymysgu



Dewiswch soda, neu ddiodydd meddal 'diet' neu rai sy'n isel mewn calorïau

## Gwin



Dewiswch wydraid bach yn lle un mawr

## Cwrw



Dewiswch botel yn hytrach na pheint

# Methrin arferion da

**Dilynwch yr awgrymiadau isod i'ch helpu i reoli faint o alcohol yr ydych yn ei yfed.**

- Yfwich wydraid o ddŵr rhwng pob diod feddwol. Bydd hyn yn eich arafu ac yn eich cadw rhag dadhydradu.
- Darllenwch y label i weld pa mor gryf yw'r ddiod ac ystyriwch yfed llai o ddiodydd neu ddewis diod wahanol.
- Penderfynwch ar ddechrau'r noson faint y byddwch yn ei yfed rhag i chi fynd dros ben llestri neu golli cyfrif.
- Eglurwch wrth eich teulu a'ch ffrindiau eich bod yn ceisio yfed llai o alcohol a bod arnoch angen eu cefnogaeth.
- Os ydych chi'n teimlo pwysau i yfed, prynwch eich diod eich hun yn lle prynu mewn rowndiau. Hefyd, gallwch ddweud eich bod yn dreifio neu'n methu yfed gan eich bod ar feddyginiaeth, neu yfwich ddŵr pefriog a gadewch i bobl dybio mai diod feddwol sydd yn eich gwydr.



**Awgrym arbennig: Dewiswch ddiodydd llai. Gofynnwch am un shot, gwydraid bach, a hanner neu botelaid yn lle peint.**

# Yfed a straen

Mae llawer o bobl yn troi at alcohol os byddant wedi blino, o dan straen, yn cael diwrnod gwael neu hyd yn oed wedi diflasu heb ddim i'w wneud. Os ydych chi'n credu bod unrhyw un o'r rhesymau yma'n gwneud i chi yfed mwy nag sy'n lles i chi, byddai'n syniad da cymryd camau i yfed llai.

Mae yfed digon o ddŵr, bwyta diet cytbwys, bod yn brysur gan gael digon o ymarfer corff a chael digon o gwsg yn eich helpu i deimlo'n fwy egniol ac o dan lai o straen. Y tro nesaf y byddwch yn teimlo fel troi at alcohol i ddelio â theimladau sy'n eich rhoi o dan straen, ceisiwch wneud un o'r pethau yma yn lle yfed.



Ewch am dro am hanner awr



Chwiliwch am hobi neu fath o ymarfer corff i'ch cadw'n brysur



Trefnwch i gwrdd â ffrindiau am banded

# Alcohol a meddyginiaethau

**Gall alcohol effeithio ar y ffordd mae eich meddyginiaeth yn gweithio. Holwch eich meddyg neu fferylllydd a yw'n ddiogel yfed os ydych yn cymryd meddyginiaeth reolaidd.**

Dylai pawb osgoi yfed gormod o alcohol ond mae hyn yn arbennig o bwysig os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth gan gynnwys:

- **Tabledi lladd poen neu dabledi cysgu** – Os ydych yn cymryd tabledi cysgu neu dabledi lladd poen, cofiwch fod alcohol yn cael effaith bwerus ac yn eich gwneud yn fwy cysglyd.
- **Warfarin a meddyginiaethau gwrthgeulo eraill** – Gall alcohol leihau effeithiolrwydd meddyginiaeth gan wneud eich gwaed yn fwy tenau nag y dylai fod. Felly os ydych yn yfed alcohol, mae'n well yfed ychydig bach, a hynny ddim ond weithiau. Holwch eich doctor neu'ch nyrs arbenigol a ydych chi'n cael yfed alcohol o gwbl.

# Pryd y dylech fynd i weld doctor

**Os ydych chi'n poeni am faint o alcohol yr ydych yn ei yfed, mae'n bwysig siarad â rhywun amdano.**

Hyd yn oed os ydi alcohol yn gwneud i chi deimlo'n well yn y tymor byr, bydd yfed gormod o alcohol yn gwneud niwed i'ch iechyd meddwl a'ch iechyd corfforol yn y pen draw.

Os yw'n anodd i chi fynd am ddiwrnod heb alcohol, dylech wneud apwyntiad gyda'ch meddyg teulu.

Gofalwch ddweud wrtho/wrthi:

- Os ydych chi'n cael trafferth cofio, yn llawn embaras neu wedi brifo ar ôl bod yn yfed.
- Os ydych chi'n dyheu am alcohol yn aml ac yn ymgolli mewn meddyliau amdano.
- Os ydy'r bobl agosaf atoch yn poeni'ch bod yn yfed gormod.

Efallai bod gennych chi wasanaeth cymorth alcohol lleol y gallwch ei fynychu neu gallwch ddod o hyd i gefnogaeth ar y we.

[bhf.org.uk](http://bhf.org.uk)

Trawsblannu calonnau. Cyffuriau chwalu clotiau. Rheolyddion calon. Datblygiadau a seilir ar waith ymchwil meddygol blaengar. Gwaith ymchwil yr ydych chi'n ei ariannu â'ch cyfraniadau.

Mae clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed yn lladd 1 o bob 4 o bobl y Deyrnas Unedig. Maent yn achosi torcalon ar bob stryd. Ond os gall gwaith ymchwil ddyfeisio peiriannau i adfywio calonnau, trwsio rhydweiliau babanod bach, creu dyfeisiau bach, bach i gywiro curiad calon, a rhoi calon newydd i rywun – dychmygwch beth a ddaw nesaf.

Rydym yn ariannu gwaith ymchwil i bob un o glefydau'r galon a chylchrediad y gwaed a'u ffactorau risg. Trawiad ar y galon, methiant y galon, strôc, dementia fasnwlaid, diabetes a llawer rhagor. Cysylltiad rhwng pob un, a phob un o dan ein chwyddwydr. Mae ein gwaith ymchwil ni yn addo atal, gwella a thrin clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed yn y dyfodol.

Addewid i warchod ein hanwyliaid. Ein plant. Ein rhieni. Ein brodyr. Ein chwiorydd. Ein neiniau a'n teidiau. Ein ffrindiau agosaf.

Chi a'r British Heart Foundation. Gyda'n gilydd, fe wnawn ni guro torcalon am byth.

**Curo torcalon am byth.**

© British Heart Foundation 2019, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (225971) ac yn yr Alban (SC039426) T003W/0919

