

BWYTA'N DDA YN YSTOD CANCER

Eich helpu chi ymdopi â sgîl-effeithiau cyffredin
cancer a thriniaeth cancer



YNGLŶN Â'R CANLLAW HWN

Mae'r canllaw hwn ar gyfer pobl sy'n byw gyda chanser a allai fod yn cael trafferth bwyta neu yfed yn ôl yr arfer oherwydd sgîl-ffeithiau canser neu driniaeth.

Gall derbyn diagnosis canser a mynd trwy driniaeth fod yn amser arbennig o heriol. Rydyn ni yma i'ch cefnogi trwy ddarparu arweiniad ar sut i ymdopi â'r sgîl-ffeithiau hyn, er mwyn helpu i gefnogi eich lles a'ch adferiad.

Os ydych chi'n byw gyda chanser neu'n cael triniaeth canser, efallai na fyddwch chi'n gallu bwyta nac yfed yr hyn rydych chi wedi arfer ag ef, neu gymaint ohonno. Gall hyn fod yn anodd, yn enwedig os ydych chi bob amser wedi mwynhau eich bwyd a bellach yn gweld amseroedd bwyd yn heriol.

Os ydych chi'n colli pwysau neu'n cael trafferth bwyta, efallai y bydd angen i chi wneud rhai newidiadau i'ch deiet am gyfnod. Mae profiad pawb yn wahanol, felly ni fydd yr holl gyngor yn y canllaw hwn yn addas i chi, ond efallai y byddwch chi'n gweld rhai o'n hawgrymiadau yn ddefnyddiol.

Os ydych chi'n profi unrhyw symptomau neu sgîl-ffeithiau, trafodwch nhw gyda'ch tîm gofal canser. Yn ogystal â'u cyngor nhw, rydym yn gobeithio y bydd yr awgrymiadau a'r ryseitiai yn y canllaw hwn yn eich helpu chi ymdopi â'ch sgîl-ffeithiau, tra'n gwneud i chi deimlo ychydig yn well a'ch helpu chi fwynhau bwyd eto. Os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch deiet ac nad ydych chi wedi gweld deietegydd, ystyriwch ofyn i'ch meddyg am atgyfeiriad.

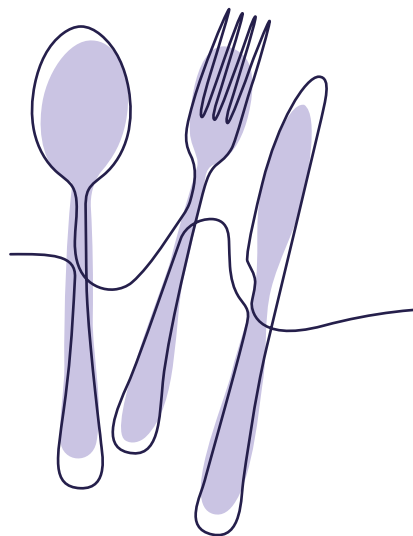


Mae'r cyngor yn y canllaw hwn yn ddiogel i'r mwyafrif o oedolion sy'n byw gyda chanser. Fodd bynnag, os yw'n wahanol i gyngor eich tîm gofal canser, mae'n well dilyn eu cyngor nhw, gan y bydd yn cael ei deilwra i'ch anghenion chi. Er bod llawer o awgrymiadau yn y llyfryn hwn yn ddiogel, efallai na fyddant yn gweithio i bawb.



Efallai na fydd y canllaw hwn yn addas i'r rhai sy'n bwyta ychydig iawn, yn colli pwysau anfwriadol sylweddol neu yn derbyn gofal lliniarol. Os ydych chi'n dilyn deiet arbennig ar gyfer cyflyrau iechyd fel clefyd y galon, diabetes neu fethiant arenol, neu os ydych chi wedi cael colostomi neu ileostomi, efallai na fydd y canllaw hwn yn addas chwaith. Mae angen gwybodaeth a chynghor arbenigol.

Os ydych chi wedi cwblhau triniaeth neu wedi dychwelyd i fwyta'n arferol, mae ein gwefan wcrf.org yn cynnig gwybodaeth am fwyta'n iach a chadw'n heini, a allai fod yn fwy perthnasol i chi. Am fwy o adnoddau ar fyw gyda chanser, edrychwch ar gefn y canllaw hwn.



Mae'r llyfryn hwn wedi'i ysgrifennu gyda chefnogaeth deietegwyr o **Grŵp Arbenigol Oncoleg Cymdeithas Deieteg Prydain**, i sicrhau bod y wybodaeth yn seiliedig ar y dystiolaeth wyddonol ddiweddaraf a chynghor arbenigol ymarferol.

TUDALEN GYNNWYS

Cwestiynau cyffredin wedi'u hateb	6
Newidiadau pwysau ac egni	9
Colli pwysau	10
 Hwmws pupur coch wedi'i rostio gyda pita gwenith cyflawn	17
 Uwd banana gyda granola	18
 Enchiladas ffa coch	20
Rhoi pwysau ymlaen	22
 Penfras gyda brwsion garam masala	24
Blinder	26
 Fflapjacs banana a menyn cnau daear	29
 Moussaka cyw iâr	30
Newidiadau l'r geg a blas	32
Dim awydd bwyta	32
Problemau'r geg	34
 Smwddi ffrwythau sy'n llenwi	37
Newidiadau blas	38
 Dhal garlleg wedi'i rostio	40
Newidiadau i'r stumog a'r system dreulio	42
Cyfog (teimlo'n sâl)	42
 Compot afal a sinsir gydag iogwrt	44
Dolur rhydd	46
Gwynt	48

Rhwymedd	49
🍷 Taten bob felys gyda ffacbys mwg.....	51
🍷 Pot Pupur Caribiaidd gyda tofu.....	52
Cadw'n heini	54
Lleihau eich risg o haint.....	56
Rhagor o wybodaeth	58



Cefnogir gan:  **GIG**
CYMRU
NHS
WALES | Bwrdd Iechyd
Addysgu Powys
Powys Teaching
Health Board

Ffotograffiaeth y ryseitiau: Alan Langley (tudalennau 17, 50)), Clare Winfield (tudalennau 19, 24, 37), Matilda Bourne (tudalennau 21, 31, 53) and Christine Taylor (tudalennau 28, 41, 45).

CWESTIYNAU CYFFREDIN WEDI'U HATEB

Pan fyddwch chi'n mynd trwy driniaeth cancer, efallai y bydd gennych gwestiynau am yr hyn y dylech ei fwyta a'i yfed. Yma, rydym yn ateb rhai o'r cwestiynau mwyaf cyffredin am ddeiet yn ystod cancer a thriniaeth cancer.



Oes angen i mi ddilyn diet sy'n ymladd cancer neu ddeiet 'ffad'?

Mae deietau sy'n honni eu bod yn eich helpu chi ymladd yn erbyn cancer yn cael llawer o sylw yn y cyfryngau a gallant ymddangos yn apelgar iawn, ond nid oes unrhyw dystiolaeth wyddonol y gall dilyn unrhyw fath o ddeiet wella cancer neu ddisodli triniaethau cancer.

Gall cancer a thriniaeth cancer fod yn anodd ar eich corff. Yn ystod y cyfnod hwn, mae'n bwysig rhoi'r calorïau (egni) a'r maetholion sydd eu hangen i'ch corff. Mae rhai dietau 'ffad' yn awgrymu torri rhai bwydydd allan neu fwyta diet cyfyngol iawn, sy'n golygu efallai na fyddwch chi'n cael digon o faetholion i gefnogi'ch corff ar hyn o bryd. Dyna pam mae'n well bwyta diet iach, cytbwys lle bo hynny'n bosibl neu siarad â'ch tîm gofal cancer am fwy o gyngor.

A ddylwn i fod yn dilyn deiet fegan?

Nid oes unrhyw dystiolaeth i awgrymu bod dilyn deiet fegan neu blanhigion yn darparu unrhyw fanteision yn ystod triniaeth cancer o'i gymharu â deiet sy'n cynnwys cig.

Fodd bynnag, gall cynnwys mwy o fwydydd sy'n seiliedig ar blanhigion yn eich deiet fel ffrwythau, llysiau a phylsiau (fel ffa, ffacbys a chorbys), gefnogi'ch iechyd trwy roi maetholion hanfodol i'ch corff fel fitaminau, mwynau a ffibr. Os ydych chi eisiau newid eich deiet, siaradwch â'ch tîm gofal cancer yn gyntaf bob amser. Gallant wneud yn siŵr eich bod chi'n dal i gael yr holl faetholion hanfodol sydd eu hangen ar eich corff.

A ddylwn i osgoi siwgr os oes gen i ganser?

Nid oes unrhyw dystiolaeth gref i ddangos y gall osgoi siwgr atal celloedd cancer rhag tyfu neu fod siwgr yn achosi cancer yn uniongyrchol. Os ydych chi'n dewis cyfyngu ar faint o siwgr rydych chi'n ei fwyta, efallai y byddwch hefyd yn cyfyngu ar faint o ffrwythau a llysiau rydych chi'n eu bwyta, ac mae bwyta amrywiaeth o ffrwythau a llysiau yn darparu nifer o fitaminau a mwynau hanfodol a all gefnogi eich iechyd a'ch adferiad.

Fodd bynnag, ar gyfer iechyd cyffredinol, dylech geisio cyfyngu ar faint o siwgr ychwanegol rydych chi'n ei gael, fel diodydd ysgafn llawn siwgr, suropau, cacennau, bisgedi, siocled a losin.

Os byddaf yn dilyn y cyngor yn y canllaw hwn, oes angen i mi gymryd fy meddyginiaeth o hyd?

Er y gall gwneud newidiadau i'ch deiet a'chv ffordd o fyw helpu i leihau eich risg o ganser, nid oes unrhyw dystiolaeth y gall y newidiadau hyn wella cancer. Dyna pam mae'n bwysig iawn parhau i gymryd y feddyginiaeth y mae eich meddyg yn ei rhoi i chi. Os ydych chi'n meddwl nad oes angen meddyginiaeth arnoch mwyach, siaradwch â'ch meddyg bob amser – peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd eich meddyginiaeth heb wirio'n gyntaf.

Fel gyda phob meddyginiaeth, mae'n bwysig gwirio a yw'n rhyngweithio ag unrhyw fwyd neu ddiod trwy ofyn i'ch tîm gofal cancer, fferylllydd neu drwy ddarllen y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth.

Oes angen i mi gymryd atchwanegiadau yn ystod fy nhriniaeth cancer?

Nid oes angen i'r rhan fwyaf o bobl gymryd atchwanegiadau, cyn belled â'u bod yn dilyn deiet iach a chytbwys. Gall rhai atchwanegiadau hyd yn oed wneud triniaethau cancer fel cemotherapi a radiotherapi yn llai effeithiol.

Y peth mwyaf diogel i'w wneud yw siarad â'ch tîm gofal cancer, a all wirio a yw unrhyw un o'ch lefelau fitamin neu fwynau yn isel. Efallai y gall rhai newidiadau bach i'ch deiet helpu i ddod â'r rhain yn ôl i ystod iach. Mewn rhai achosion, bydd eich meddyg neu ddeietegydd yn presgripsiynu atchwanegiad i chi i'w gymryd sy'n ddiogel ac na fydd yn cael effaith negyddol ar eich triniaeth.

Os ydych chi'n ystyried cymryd atchwanegiadau eraill neu feddyginiaethau homeopathig, naturiol neu lysieuol nad ydynt wedi'u presgripsiynu i chi, mae'n bwysig trafod hyn gyda'ch meddyg i wirio eu bod yn ddiogel i chi.



Am fwy o gwestiynau cyffredin, ewch i'r wefan yn wcrf.org/cancerfaqs

Oes gennych unrhyw gwestiynau eraill ynglŷn â maeth a chanser?

Nod ein Llinell Gymorth Cancer a Maeth, sy'n cael ei staffio gan ddeietegwyr oncoleg, yw darparu gwybodaeth faethol a chefnogaeth i bobl sy'n byw gyda chanser.

Ffoniwch **0300 102 2523** (AM DDIM o bob ffôn symudol a llinell dir) neu e-bostiwch helpline@wcrf.org gydag unrhyw gwestiynau sydd gennych chi.



NEWIDIADAU PWYSAU AC EGNU



Cefais ddiagnosis o ganser canser yr oesoffagws-gastrig yn gynnar yn y 2000au a chefais lawdriniaeth i gael gwared ar fy oesoffagws a thri chwarter fy stumog. Felly ar ôl hynny, fe wnaeth fy ffordd o fwyta ac anghenion maeth newid am byth.

Gyda stumog newydd, doeddwn i ddim yn gallu bwyta un prif bryd o fwyd, ond yn hytrach roeddwn i'n bwyta 5–6 dogn bach iawn bob dydd, a oedd yn gofyn i mi gynllunio fel nad oeddwn yn colli gormod o bwysau, ac i wneud yn siŵr bod fy nghorff yn cael y maetholion yr oeddwn eu hangen.

Wedi'r holl flynyddoedd, rwy'n dal i fwyta prydau bach ac yn yfed rhywbeth rhwng y rhain, ond mae'n hawdd hepgor pryd neu gael byrbrydau llai iach yn lle, ac rwy'n dal i ddioddef am hynny.

Mae mor bwysig eich bod chi'n bwyta'n dda – bydd yn helpu wrth gael unrhyw driniaeth canser i ymdopi â sgîl-ffeithiau a chefnogi eich lles.

Dave Chuter

COLLI PWYSAU

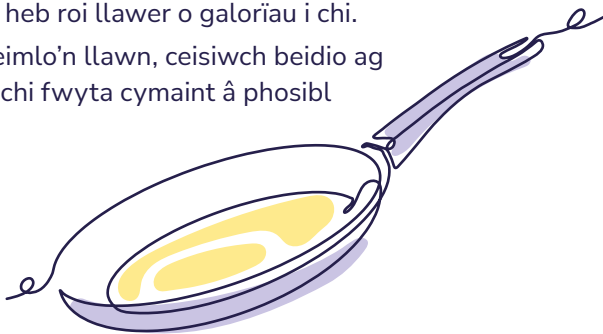
Gall cancer a thriniaethau cancer wneud bwyta'n anodd lle gallech beidio â theimlo'n eiddgar neu gallwch ei chael hi'n anodd bwyta digon. Gall hyn ei gwneud yn anoddach i'ch corff gael y maeth mae ei angen arno a gallech golli pwysau. Mae llawer o gleifion cancer yn profi hyn, felly nid ydych ar eich pen eich hun.

Beth allai helpu?

Y ffordd orau o arafu neu roi'r gorau i golli pwysau yw gwneud yn siŵr eich bod chi'n bwyta ac yn yfed cymaint o galoriau (egni) â phosibl. Pan fydd gennych ganser, efallai y byddwch hefyd yn colli cyhyrau, felly mae hefyd yn bwysig dewis bwydydd sy'n llawn protein i helpu'ch corff i gynnal cyhyrau ac atgyweirio meinwe.

Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu i gael digon o galoriau a phrotein o'r hyn rydych chi'n ei fwyta a'i yfed bob dydd:

- Cael 5–6 pryd llai neu fyrbrydau trwy gydol y dydd a bwyta'ch pryd mwyaf pan fyddwch chi'n llwglyd.
- Cadw byrbrydau cyfleus gyda chi gartref a phan fyddwch chi allan, fel cymysgedd o ffrwythau a chnau, bariau cnau neu geirch, potiau iogwrt, wyau wedi'u berwi, ffyn caws a diodydd cyfnerthedig.
- Os yw bwyta'n anodd, newidiwch fyrbrydau am ddiodydd cyfnerthedig fel smwddis neu ysgytlaeth gyda llaeth cyflawn a phowdr llaeth sgim. Rhowch gynnig ar ein **smwddi Ffrwythau ar dudalen 37**.
- Coginio gydag olewau llysiau fel olew had rôp, olewydd a blodyn yr haul yn hytrach na stemio neu ferwi i gynyddu'r calorïau.
- Osgoi cael cawliau clir fel pryd o fwyd, fel broth cyw iâr neu gawl miso, gan y gallant eich llenwi heb roi llawer o galoriau i chi.
- Os yw yfed yn gwneud i chi deimlo'n llawn, ceisiwch beidio ag yfed wrth fwyta fel y gallwch chi fwyta cymaint â phosibl yn ystod prydau bwyd.



Dewis beth i'w fwyta

Bwyd braster uchel

Mae braster yn rhoi mwy o galorïau i chi nag unrhyw faetholion eraill. Os ydych chi'n colli pwysau, ceisiwch fwyta bwydydd gyda mwy o fraster i'ch helpu chi gael y calorïau sydd eu hangen arnoch.

Mae'n well bwyta bwyd gyda braster annirlawn, fel olewau llysiau, cnau, hadau, afocados a physgod (fel eog a macrell), a chyfyngu ar fwyd gyda braster dirlawn, fel creision, bisgedi, teisennau, siocled, cacennau a bwyd cyflym fel cyw iâr wedi'i ffrio a sgloodion.



Bwyd sy'n llawn protein

Mae colli cyhyrau yn sgîl-ffaith cyffredin o ganser. Mae angen protein ar eich corff i gadw'ch cyhyrau a'ch esgyrn yn iach ac yn gryf, ond hefyd i atgyweirio meinwe.

Mae bwydydd sy'n llawn protein yn cynnwys:

- pylsiau fel ffa, ffacbys a chorbys
- bwydydd soi fel tofu, darnau soi a llaeth soia
- cnau a hadau heb eu halltu
- wyau
- llaeth, caws ac iogwrt
- cyw iâr, twrci a physgod

Mae cig coch yn llawn protein hefyd, ond mae'n well ei fwyta'n llai aml.



Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd cael digon o brotein o fwyd yn unig, siaradwch â'ch tîm gofal canser am gyngor a chefnogaeth wedi'i bersonoli.

Diodydd cyfnerthedig

Os nad ydych chi'n teimlo'n llwglyd ond angen calorïau a phrotein ychwanegol, gall cyfnerthu eich diodydd fod yn ddefnyddiol. Gall eich tîm gofal cancer bresgripsiynu diodydd cyfnerthedig parod os oes angen neu gallwch baratoi eich cymysgedd eich hun gartref.

I wneud eich cymysgedd cyfnerthedig eich hun:



Cyfunwch 2–4 llwy fwrdd o bowdr llaeth sgim (neu ddewis arall sy'n seiliedig ar blanhigion fel powdr pys) gyda 2¼ cwpan o laeth cyflawn (neu ddewis arall sy'n seiliedig ar blanhigion fel llaeth ceirch cyflawn).

Storiwch ef yn yr oergell a'i ddefnyddio mewn diodydd poeth, smwddis, ysgythaethau, grawnfwyd, uwd neu ar gyfer coginio cyffredinol.



Canllawiau ar grwpiau bwyd penodol

Cig coch a chig wedi'i brosesu

Mae cig coch (fel cig eidion, porc, cig llo, gafr a chig oen) yn ffynhonnell dda o brotein a maetholion pwysig fel haearn a fitamin B12, felly gall fod yn rhan o ddeiet iach, cytbwys.

Fodd bynnag, mae gennym dystiolaeth wyddonol gref bod bwyta cig wedi'i brosesu a gormod o gig coch yn cynyddu'r risg o ganser y coluddyn. Am y rheswm hwnnw, rydym yn argymhell bwyta dim mwy na thri dogn o gig coch yr wythnos, a bwyta dim ond ychydig o gig wedi'i brosesu (fel cig moch a ham).

Cynnyrch llaeth

Gall cynnyrch llaeth fel llaeth, caws ac iogwrt fod yn rhan o ddeiet iach, cytbwys gan eu bod yn ffynhonnell dda o galorïau, protein a mwynau hanfodol fel calsiwm.

Mae'n well cael cynhyrchion llaeth fel menyn a ghee yn llai aml oherwydd eu bod yn arbennig o uchel mewn braster dirlawn. Er mwyn lleihau faint o fraster dirlawn rydych chi'n ei gael tra'n dal i gael digon o galorïau, gallwch ddisodli menyn neu ghee gydag olewau llysiau a thaeniadau.

Mae llawer o ddewisiadau llaeth amgen sy'n seiliedig ar blanhigion fel diodydd ceirch, almon a reis yn isel mewn caloriâu a phrotein. Gall eu cyfnerthu â phowdr protein fel pys, hadau llin, reis brown neu fathau soia gynyddu faint o brotein rydych chi'n ei gael.

Efallai y bydd llawer o ddewisiadau llaeth amgen sy'n seiliedig ar blanhigion yn brin o faetholion fel calsiwm hefyd, felly dewiswch fersiynau wedi'u cyfnerthu â fitaminau a mwynau.



Os ydych chi'n dal i golli pwysau, dylai bwyta digon o galorïau a phrotein fod yn flaenoriaeth, felly gall dewis cynhyrchion llaeth braster uwch fod yn ddefnyddiol am gyfnod.

Ffrwythau a llysiau

Mae ffrwythau a llysiau yn darparu ystod o fitaminau, mwynau a ffibr hanfodol sy'n dda i'ch iechyd cyffredinol, ond oherwydd eu bod yn ffynhonnell dda o ffibr, gallant wneud i chi deimlo'n llawn tra'n peidio â rhoi llawer o galorïau i chi.

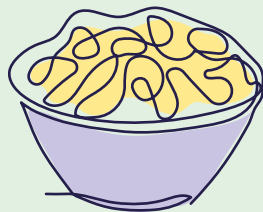
Mae'n bwysig eich bod chi'n parhau i fwyta ffrwythau a llysiau, ond dewiswch opsiynau caloriâu uwch fel bananas, ffrwythau sych, olifau, corn, pys, afocados a thatws melys. Gallwch hefyd goginio llysiau gydag olew llysiau i gynyddu'r caloriâu, a gweini ffrwythau gydag iogwrt naturiol braster llawn gyda chnau a hadau ar ei ben.



Ychwanegu calorïau a phrotein at brydau bwyd

Grawnfwydydd brecwast, uwd a phwdinau:

- cnau a hadau heb eu halltu
- banana neu ffrwythau sych
- llaeth cyfan neu gyfnerthedig (neu ddewisiadau amgen sy'n seiliedig ar blanhigion)
- iogwrt naturiol braster llawn



Saladau:

- afocado, corn neu datws
- cnau a hadau heb eu halltu
- pylsiau (fel ffa, ffacbys a chorbys)
- hwmws neu tahini
- tofu, tempeh, darnau soi neu falafel
- caws fel cheddar neu mozzarella
- cyw iâr, twrci, pysgod olewog (fel eog) neu wyau wedi'u berwi'n galed
- dresin wedi'u seilio ar olew neu iogwrt
- croutons



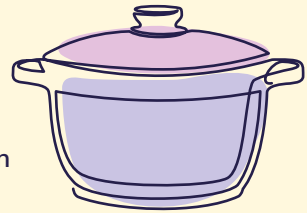
Brechdanau, wrapiau a chraceri:

- taeniadau fel menyn cnau, hwmwss, guacamole neu gaws hufen
- caws colfran
- ffa pob â llai o siwgr a halen
- dhal neu datws cyri
- wyau wedi'u berwi neu wyau gyda mayonnaise
- cyw iâr, twrci neu bysgod tun



Caserolau, cyri, stiwiâu, sawsiau a chawliau:

- pylsiau (fel ffa, ffacbys a chorbys)
- tatws, pannas, corn neu bys
- tofu, tempeh neu ddarnau soi
- llaeth cyfan neu gyfnerthedig (neu ddewisiadau amgen sy'n seiliedig ar blanhigion)
- iogwrt naturiol braster llawn neu crème fraîche
- cyw iâr, twrci neu bysgod
- mwy o olew wrth goginio
- gweini gyda reis brown, gwenith cyflawn
- bara neu basta gwenith cyflawn



Byrbrydau i roi cynnig arnynt:

- cnau a hadau heb eu halltu
- bariau cnau neu geirch
- ffyn llysiau gyda guacamole, hwmws neu raita
- iogwrt naturiol braster llawn gyda granola, banana neu ffrwythau sych
- smwddi ffrwythau gyda llaeth cyflawn neu bowdr llaeth sgim
- pitta gwenith cyflawn gyda chaws colfran, menyn cnau, banana wedi'i sleisio
- wy wedi'i ferwi'n galed, ffa pob neu bysgod tun
- samosas wedi'u pobi neu akara wedi'i bobi



Os ydych wedi gwneud newidiadau i'ch deiet ond yn parhau i gollu pwysau neu na allwch roi pwysau arno, gofynnwch i'ch tîm gofal cancer am gefnogaeth. Yn y cyfamser, blaenoriaethwch fwydydd calorïau uchel a llawn protein.

Eich rhestr siopa

Bwyd	Fesul dogn	
	Calorïau uchel (bob dogn)	Protein uchel (bob dogn)
Pylsiau fel ffachbys, corbys, ffa soia, ffa coch, ffa du		✓
Cnau, menyn cnau, hadau, hwmws, tahini	✓	✓
Bananas, ffrwythau sych, afocado, tatws, iam, bananas gwyrdd, pannas	✓	
Olewau a thaeniadau had rêp, olewydd, blodyn yr haul a llysiau eraill	✓	
Tofu, tempeh, darnau soi, Quorn		✓
Llaeth ac iogwrt braster llawn	✓	✓
Llaeth sgim neu hanner sgim, powdr llaeth sgim, iogwrt braster is, diodydd soia		✓
Caws colfran, ricotta		✓
Caws hufen a chaws braster llawn fel paneer, halloumi, cheddar, mozzarella	✓	✓
Wyau		✓
Dofednod fel cyw iâr, twrci, hwyaden		✓
Pysgod nad ydynt yn olewog fel penfras, hadog, tilapia		✓
Pysgod olewog fel eog, mecryll, cipiwr, sardîns	✓	✓
Cig coch fel cig eidion, porc, cig llo, gafr, cig oen – bwyta'n llai aml	✓	✓

Hwmws pupur coch wedi'i rostio gyda pita gwenith cyflawn



Rysâit byrbryd | Digon i 12

CYNHWYSION

100g pupur coch wedi'i rostio,
wedi'i dorri'n fân

1 x 400g can o ffacbys, wedi'i
ddraenio a'i rinsio

25g tahini (past sesame)

1 ewin garlleg, wedi'i
dorri'n fân

2 llwy fwrdd o sudd lemwn
wedi'i wasgu'n ffres (i flasau)

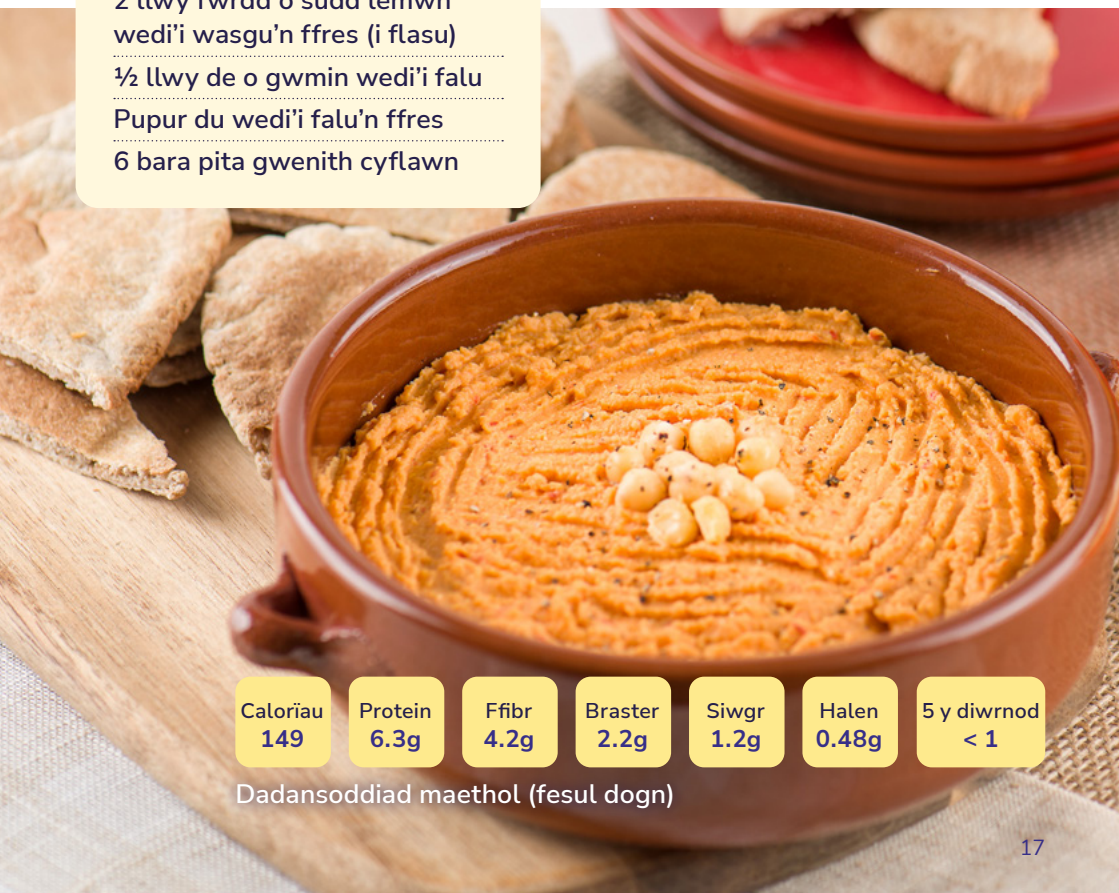
½ llwy de o gwmin wedi'i falu

Pupur du wedi'i falu'n ffres

6 bara pita gwenith cyflawn

DULL

1. Cyfunwch yr holl gynhwysion ac eithrio'r pupur du. Proseswch y gymysgedd nes ei fod yn llyfn.
2. Ychwanegwch bupur i flasau a'i weini gyda darnau o fara pita gwenith cyflawn wedi'u tostio.



Caloriau
149

Protein
6.3g

Ffibr
4.2g

Braster
2.2g

Siwgr
1.2g

Halen
0.48g

5 y diwrnod
< 1

Dadansoddiad maethol (fesul dogn)

Uwd banana gyda granola



Digon i 2

CYNHWYSION

Ar gyfer y granola:

10g o gnau cashiwr
heb halen

10g o gnau daear
heb halen

60g o geirch
wedi'u rholio

2 llwy de o hadau sesame

½ llwy de o
bowdr sinamon

1 llwy de o bast fanila

3 llwy de o fêl/suop
masarn

1 llwy de o olew olewydd

1 banana, wedi'i sleisio

Tahini (dewisol)

Ar gyfer yr uwd:

60g o geirch
wedi'u rholio

200ml o laeth
sgim/llaeth ceirch

1 llwy de o fêl

DULL

1. Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i 200°C/Ffan 180°C.
2. Mewn powlen fach, cymysgwch y cnau cashiwr, cnau daear, 60g o geirch wedi'i rholio, sesame, sinamon, fanila, mêl (neu suop masarn) ac olew. Cymysgwch yn dda nes bod y gymysgedd ychydig yn ludiog ac yn clystyru gyda'i gilydd.
3. Rhowch ddalen o bapur pobi ar dun pobi a lledaenwch y gymysgedd granola arno. Rhowch y gymysgedd i mewn i'r ffwrn am 8–10 munud nes ei fod yn frown. Peidiwch â phoeni os yw'r gymysgedd ychydig yn feddal pan fyddwch chi'n ei dynnu allan; bydd yn caledu wrth iddo oeri.
4. I wneud yr uwd, ychwanegwch y 60g sy'n weddill o geirch wedi'u rholio, laeth a mêl mewn sosban a'i ferwi'n ysgafn. Unwaith y bydd yr uwd wedi tewychu fel yr ydych yn ei hoffi, diffoddwch y gwres a'i weini mewn powlenni. Ychwanegwch fanana wedi'i sleisio, ychydig o'r granola (a chwistrell o tahini os ydych chi'n ei ddefnyddio).

Caloriau
447

Protein
14.2g

Ffibr
6.3g

Braster
13.2g

Siwgr
21.9g

Halen
0.12g

5 y diwrnod
0.5

Dadansoddiad maethol (fesul dogn)



AWGRYM GWYCH

I gynyddu'r calorïau a'r protein, cyfnewidiwch laeth sgim gyda llaeth cyflawn neu laeth cyfnerthedig, neu ychwanegwch gnau a hadau ychwanegol fel pecans, cnau Ffrengig, hadau llin a hadau chia.

Enchiladas ffa coch



Digon i 4

CYNHWYSION

1 llwy fwrdd o olew llysiau

1 winwnsyn, wedi'i dorri'n giwbiau

1 pupur coch, wedi'i dorri'n sribedi

1 ewin garlleg, wedi'i falu

½ llwy de powdr tsili poeth

1 llwy de o gwmin wedi'i falu

Tun 400g o domatos wedi torri'n fân

Tun 400g o ffa coch, wedi'i ddraenio a'i olchi

8 tortila gwenith cyflawn

1 winwnsyn coch, wedi'i dorri

2 domato, wedi'u torri

80g letys, wedi'i dorri'n sribedi

50g o gaws Cheddar, wedi'i gratio



Uchel mewn ffibr

DULL

I wneud y saws tomato:

1. Cynheswch yr olew mewn padell fawr dros wres canolig.
2. Ychwanegwch yr winwns a'r pupur coch a choginiwch nes eu bod yn dechrau meddal. Yna ychwanegwch y garlleg a choginiwch am funud arall.
3. Ychwanegwch y powdr tsili poeth a'r cwmin wedi'i falu a'u coginio am 2 funud arall.
4. Ychwanegwch y tomatos o'r tun a'r ffa coch a choginiwch am 2–3 munud nes bod y ffa coch wedi'u cynhesu.

I roi yr enchiladas at ei gilydd:

1. Cynheswch y tortilas yn unol â chyfarwyddiadau'r pecyn.
2. Agorwch y tortila cyntaf a lledaenwch rywfaint o'r saws tomato ar draws canol y tortila.
3. Gwasgarwch rywfaint o winwnsyn coch, tomato, letys a chaws.
4. Plygwch y tortila ac ailadroddwch gyda gweddill y tortilas. Gweinwch yn syth.

Caloriau
505

Protein
22g

Ffibr
17g

Braster
12g

Siwgr
15g

Halen
1.1g

5 y diwrnod
4.5

Dadansoddiad maethol (fesul dogyn)



AWGRYM GWYCH

I gynyddu nifer calorïau'r pryd o fwyd hwn, gweinwch gyda hufen sur neu guacamole.

RHOI PWYSAU YMLAEN

Mae rhoi pwysau ymlaen yn sgîl-effaith cyffredin o ganser neu driniaeth canser, yn enwedig os ydych chi'n derbyn therapi hormonau ar gyfer canser y fron neu'r prostad, neu os ydych chi wedi cael steroidau a all wneud i chi deimlo'n fwy llwglyd nag arfer. Efallai y bydd rhesymau eraill dros roi pwysau ymlaen hefyd, fel newidiadau i'ch deiet fel bwyta mwy oherwydd straen, neu fod yn llai egnïol oherwydd blinder.



Gallai rhoi pwysau ymlaen yn gyflym hefyd olygu bod eich corff yn dal hylif. Os ydych chi'n sylwi ar gynnydd pwysau sydyn, siaradwch â'ch tîm gofal canser fel y gallant ddod o hyd i'r rheswm.

Beth all helpu?

- Bwyteuoch brydau llai wedi'u gwasgaru trwy gydol y dydd. Byddwch yn ymwybodol o feintiau eich dognau ac arhoswch ychydig funudau cyn mynd yn ôl am fwy.
 - Bwyteuoch wrth y bwrdd heb unrhyw beth i dynnu eich sylw, fel sgrolïo ar eich ffôn, fel y gallwch gymryd eich amser a phheidio â bwyta'n rhy gyflym.
 - Defnyddiwch ddulliau coginio iachach fel pobi, stemio a berwi yn hytrach na ffrio.
 - Os ydych chi'n teimlo'r awydd i fwyta byrbrydau, dewiswch fwydydd calorïau isel fel ffrwythau, ffyn llysïau wedi'u torri gyda hwmws braster isel, iogwrt naturiol braster is neu fara gwenith cyflawn gyda chaws braster isel.
 - Ceisiwch sicrhau gweithgarwch corfforol rheolaidd, fel cerdded, i'ch helpu chi gynnal pwysau iach ac ymdopi â blinder.
- Ewch i'r adran **Cadw'n Heini** ar dudalen 54 i ddarganfod mwy am fod yn actif yn gorfforol yn ystod triniaeth.



Dewis beth i'w fwyta

- Llenwch eich plât â llysiau, ffrwythau, cnau, hadau, pylsiau (fel ffa, ffacbys a chorbys) a grawn cyflawn (fel reis brown, bara gwenith cyflawn a phasta gwenith cyflawn) – mae'r bwydydd hyn yn ffynhonnell dda o ffibr a all eich helpu i deimlo'n llawn ar lai o galorïau.



Os ydych chi wedi cael rhan o'ch coluddyn wedi'i dynnu, siaradwch â'ch tîm gofal canser cyn ychwanegu bwydydd sy'n llawn ffibr i'ch deiet bob dydd.

- Dewiswch gynhyrchion llaeth braster isel fel llaeth hanner sgim, caws braster isel ac iogwrt naturiol braster isel.
- Defnyddiwch olewau llysiau fel olewau had rôp, olewydd neu flodyn yr haul yn lle menyn neu ghee ar gyfer coginio.
- Yfwch ddigon o ddŵr, sgwosh heb siwgr a the a choffi heb ei felysu. Osgowch alcohol, ac os ydych chi'n hoffi diodydd ysgafn, dewiswch opsiynau heb siwgr.
- Cyfyngwch ar fwyd brys fel cyw iâr wedi'i ffrio a sglodion, a bwyd a diodydd sy'n uchel mewn braster, siwgr a halen fel creision, bisgedi, teisennau, siocled, cacen, melysion a diodydd ysgafn fel cola. Osgowch ychwanegu siwgr ychwanegol at ddioddydd fel te a bwyd fel grawnfwyd brecwast neu uwd.
- Rhowch flas i'ch bwyd gyda pherlysiau, sbeisys, garlleg a sinsir yn hytrach na defnyddio gormod o halen. Gwiriwch y label maeth ar fwyd wedi'i ragbexcynnu a dewiswch opsiynau halen isel.

Penfras gyda brwsion garam masala



Digon i 2

CYNHWYSION

2 ffled o benfras

40g o friwsion bara ffres (yn ddefnyddiol gwenith cyflawn)

1 llwy de o garam masala

1 lemwn, croen yn unig

Pupur du wedi'i falu'n ffres

Ar gyfer y salad:

1 ciwcymbr bach, wedi'i sleisio'n denau iawn

½ llwy de o halen

Llund llaw bach o dil ffres, wedi'i dorri

4 llwy fwrdd finegr gwin gwyn

1 llwy de o ddarnau mân o tsili

2 ewin garlleg, wedi'i dorri'n fân

1 lemwn, wedi'i sleisio'n ddarnau trwchus



Uchel mewn protein

DULL

1. Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i 180°C/Ffan 160°C.
2. Rhewch y ddwy ffled penfras ar dun pobi. Cymysgwch y briwsion bara gyda'r garam masala, croen lemwn a swm hael o bupur du. Rhewch y gymysgedd briwsion bara ar y penfras a'i bobi am 10 munud, nes bod y pysgod wedi'u coginio drwodd a bod y briwsion yn greisionllyd.
3. Yn y cyfamser, sleisiwch y ciwcymbr yn denau gyda mandolin os yn bosibl neu mor denau â phosibl gyda chyllell neu piliwr llysiau. Cymysgwch gyda'r halen a'i roi i un ochr am 5 munud.
4. Ar ôl 5 munud, rinsiwch y ciwcymbr yn dda mewn dŵr oer. Rhewch ef mewn powlen gyda'r dill, finegr gwin gwyn, tsili a garlleg. Cymysgwch bopeth gyda'i gilydd a'i weini ar unwaith gyda'r penfras a'r darnau o lemwn i'w gwasgu drosto.

Caloriau
243

Protein
30g

Ffibr
5.3g

Braster
2.1g

Siwgr
6.3g

Halen
0.9g

5 y diwrnod
<1

Dadansoddiad maethol (fesul dogyn)



BLINDER

Mae blinder yn gyffredin mewn pobl sydd â chanser – ac mae'n fwy na'r teimlad arferol o fod yn gysglyd. Efallai y byddwch chi'n teimlo'n flinedig iawn neu'n flinedig y rhan fwyaf o'r amser. Gall blinder gael effaith fawr ar eich bywyd bob dydd, gan wneud i chi deimlo diffyg egni'n gorfforol ac yn feddyliol, a'ch gadael heb fawr o egni neu gymhelliant.

Gall blinder gael ei achosi gan:

- effaith canser a thriniaethau canser ar eich corff
- sgîl-ffeithiau rhai meddyginiaethau
- problemau gyda bwyta ac yfed digon
- anawsterau cysgu
- gorbryder ac iselder
- lefelau isel o gelloedd coch y gwaed (anaemia)
- symptomau a sgîl-ffeithiau eraill, fel poen neu ddiffyg anadl



Os yw'ch blinder yn sgîl-ffaith bod yn anemig, bydd eich meddyg yn presgripsiynu meddyginiaeth a fydd yn helpu. Os ydych chi'n pryderu, siaradwch â'ch tîm gofal canser.



Beth all helpu?

- Cadwch fyrbrydau cyfleus gyda chi gartref a phan fyddwch chi allan, fel cymysgedd ffrwythau a chnau, bariau cnau neu geirch, potiau iogwrt, wyau wedi'u berwi, ffyn caws a diodydd cyfnerthedig.
- Am gyfnod, dibynnwch ar brydau a byrbrydau parod o archfarchnadoedd nad oes angen llawer o baratoi.
- Mynnwch help gan deulu neu ffrindiau a all baratoi prydau bwyd i chi eu rhewi neu wneud eich siopa wythnosol i chi.
- Gallwch siopa ar-lein os ydych chi'n rhy flinedig i fynd allan. Mae yna wasanaethau fel Meals on Wheels sy'n gallu dosbarthu prydau wedi'u paratoi i'ch drws – gofynnwch i'ch tîm gofal canser eich helpu chi ddod o hyd i un yn eich ardal.
- Ceisiwch gadw mor actif ag y gallwch, gan fod llawer o ymchwil i ddangos y gall gwneud rhywfaint o weithgaredd corfforol ysgafn i gymedrol fel cerdded cyflym bob dydd helpu gwella blinder a gwneud i chi deimlo'n fwy egniol. Ewch i'r adran **Cadw'n Heini** ar dudalen 54 i ddarganfod mwy am fod yn actif yn gorfforol yn ystod triniaeth.
- Bwytwch ddiet iach, cytbwys llawn llysiau, ffrwythau, grawn cyflawn (fel reis brown, bara gwenith cyflawn a phasta gwenith cyflawn) a phylsiau (fel ffa, ffacbys a chorbys).
- Yfwrch ddigon o hylif fel dŵr, llaeth, sgwosh heb siwgr, sudd wedi'i wanhau neu de a choffi heb ei felysu – ceisiwch yfed o leiaf 8–10 gwydraid y dydd.



Os ydych chi'n colli pwysau ac na allwch ei roi yn ôl ymlaen, siaradwch â'ch tîm gofal canser gan y gallant roi cyngor a chymorth personol i chi. Yn y cyfamser, defnyddiwch ein cynghorion a'n ryseitiau yn y rhan **Colli Pwysau** ar dudalen 10 i'ch helpu i wneud y gorau o'ch prydau.



Fel rhywun sydd wedi cael cancer y fron, rydw i wedi dysgu rhoi fy iechyd a'm lles yn gyntaf. Ar ôl llawdriniaeth, fwnes i wedi wynebu misoedd o flinder. Mae yfed digon o ddŵr, bwyta deiet iach, cytbwys, peidio â chynnwys siwgr ychwanegol, a thorri alcohol allan wedi fy helpu i atal diffyg egni a diflastod.

Mae gweithgaredd ysgafn ac awyr iach fel teithiau cerdded natur, ioga a myfyrdod hefyd wedi gweithio rhyfeddodau wrth gynyddu fy lefelau egni a'm synnwyr o les. Ond yn bwysicaf oll, gwrandewais ar fy nghorff. Pan oeddwn i'n teimlo'n rhy flinedig, roeddwn i'n gorffwys pe bawn i angen, hyd yn oed os oedd yn golygu cymryd seibiant neu gyntun. Roedd yn ymwneud â chadw meddylfryd cadarnhaol a gofalu amdanaf fy fy hun, un cam ar y tro.

Julia Carta



Fflapjacs banana a menyn cnau daear



Rysáit byrbryd | Digon i 12

CYNHWYSION

3 banana aeddfed

200g o geirch

50g o ffrwythau
sych, wedi'u torri'n
ddarnau bach os
oes angen

60g o hadau

2 llwy fwrdd
menyn cnau daear
llyfn

2 llwy fwrdd
taeniad blodyn
haul

1 llwy fwrdd o fêl

1 llwy de o
sinamon

DULL

1. Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i 180°C/Ffan 160°C. Leiniwch dun pobi gyda phapur pobi.
2. Mewn powlen fawr, stwnswch y bananas yn bâst llyfn. Ychwanegwch y ceirch, y ffrwythau sych a'r hadau; a chymysgu'n drylwyr.
3. Cynheswch y menyn cnau daear, y taeniad blodyn haul, y mêl a'r sinamon mewn sosban dros wres isel am tua 2 funud neu nes bod y taeniad wedi toddi, gan droi'n barhaus.
4. Arllwyswch y cymysgedd wedi'i doddi dros y banana a'r ceirch; a chymysgu'n drylwyr.
5. Trosglwyddwch y cymysgedd i'r dun pobi gyda'r papur a'i daenu'n gyfartal.
6. Pobwch yn y ffwrn am 35–40 munud nes ei fod wedi'i goginio drwodd ac yn frown euraidd.
7. Trowch allan yn ofalus ar rac oeri a gadewch i oeri cyn torri'n 12 sgwâr cyfartal.
8. Gweinwch neu storiwch mewn cynhwysydd wedi'i selio – bwytwch o fewn 5 diwrnod. Fel arall, rhewch a defnyddio o fewn 3 mis.

Calorïau
169

Protein
4.3g

Ffibr
2.1g

Braster
7.1g

Siwgr
9g

Halen
0.1g

5 y diwrnod
< 0.5

Dadansoddiad maethol (fesul dogyn)

Moussaka cyw iâr



Digon i 4

CYNHWYSION

300g reis brown

1 llwy fwrdd o

olew llysiau

1 winwnsyn, wedi'i
dorri'n fân

2 moron canolig, wedi'u
torri'n fân

1 ewin garleg, wedi'i falu

250g mins cyw iâr

braster isel (fel arfer
5–6% o fraster)

150g o bupurau wedi'u
sleisio, wedi'u rhewi

Tun 400g o domatos
wedi torri'n fân

Tun 400g o ffa cannellini,
wedi'i ddraenio a'i rinsio

3 llwy de oregano sych

1 llwy de mintys sych

Pupur du wedi'i
falu'n ffres

250ml iogwrt arddull

Groeg braster isel

2 wy

DULL

1. Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i 200°C/Ffan 180°C.
2. Paratowch y reis grawn cyflawn yn unol â chyfarwyddiadau'r pecyn.
3. Cynheswch yr olew mewn padell fawr dros wres canolig. Coginiwch y winwns a'r moron nes iddynt ddechrau meddal. Yna ychwanegwch y garleg a choginiwch am funud arall.
4. Ychwanegwch y mins cyw iâr, gan droi'n gyson a thorri'n ddarnau bach gyda llwy bren, nes ei fod wedi'i goginio.
5. Ychwanegwch y pupurau wedi'u rhewi, tomatos o'r tun, ffa cannellini, 2 llwy de o'r oregano sych, mintys sych a phupur du wedi'i falu'n ffres. Dewch â'r cymysgedd i ferwi a'i fudferwi ar wres isel am ychydig funudau nes bod y cynhwysion i gyd wedi'u cynhesu a'r saws wedi tewychu ychydig.
6. Rhowch y saws mewn dysgl sy'n addas i'r ffwrn.
7. Mewn powlen ar wahân, cymysgwch yr iogwrt, yr wyau ac 1 llwy de o'r perlysiâu cymysg. Rhowch y saws dros ben y cymysgedd cyw iâr i'w orchuddio a'i roi yn y ffwrn am 15–20 munud nes bod y top wedi setlo ac wedi mynd yn frown euraidd.
8. Gweinwch gyda'r reis.



Uchel mewn protein



AWGRYM GWYCH

I gynyddu'r calorïau yn y pryd hwn, defnyddiwch iogwrt braster llawn yn lle hynny.

Calorïau
571

Protein
36g

Ffibr
12g

Braster
11g

Siwgr
16g

Halen
0.6g

5 y diwrnod
3.5

Dadansoddiad maethol (fesul dogn)

NEWIDIADAU I'R GEG A BLAS



DIM AWYDD BWYTA

Efallai na fydd gennych chi awydd bwyta am lawer o resymau, gan gynnwys eich triniaeth canser, hwyliau isel a gorbryder, neu sgîl-effeithiau eraill fel newidiadau blas a theimlo'n flinedig neu'n sâl a all wneud i chi deimlo'n llai llwglyd.

Beth all helpu?

- Ceisiwch gael 5–6 pryd neu fyrbrydau llai trwy gydol y dydd a bwyta'ch pryd mwyaf pan fyddwch chi'n llwglyd i sicrhau bod eich corff yn cael digon o galoriau a phrotein.
- Os yw bwyta'n anodd, cyfnewidiwch fyrbrydau am ddiodydd cyfnerthedig fel smwddis neu ysgytlaeth gyda llaeth cyflawn a phowdr llaeth sgim. Rhewch gynnig ar ein **smwddi Ffrwythau** ar dudalen 37.
- Sicrhewch fod gennych fyrbrydau a phrydau bwyd wedi'u paratoi ymlaen, yn barod ar gyfer pryd bynnag y byddwch chi'n teimlo fel bwyta. Gallech hefyd ofyn i deulu a ffrindiau wneud a rhewi eich hoff brydau i chi eu cynhesu'n hawdd.
- Gwnewch eich amseroedd bwyta yn dawel ac yn amser ymlacio – dewch o hyd i le tawel, trowch eich hoff gerddoriaeth ymlaen neu gael ffrindiau a theulu draw i sgwrsio â nhw.

- Osgowch goginio gyda bwydydd arogl cryf a allai wneud i chi golli eich awydd am fwyd. Os yw arogleuon bwyd poeth yn gwneud i chi deimlo'n sâl, gallech roi cynnig ar fyrbrydau oer fel caws a chraceri.
- Ceisiwch beidio ag yfed wrth fwyta os yw yfed yn gwneud i chi deimlo'n llawn, fel y gallwch chi fwyta cymaint â phosibl yn ystod prydau bwyd.
- Eisteddwch yn syth pan fyddwch chi'n bwyta a chnoi eich bwyd yn dda. Os ydych chi'n teimlo'n sâl neu'n llawn, camwch allan am awyr iach a cheisiwch fwyta ychydig yn hwyrach.
- Gallai gweithgaredd ysgafn, fel cerdded, helpu annog eich awydd am fwyd.
- Os ydych chi'n ysmegu, ceisiwch leihau cymaint â phosibl, gan y gall ysmegu wneud i chi golli eich awydd i fwyta. Gofynnwch i'ch tîm gofal cancer am gymorth os ydych chi am roi'r gorau i ysmegu.



Gall helpu i siarad â theulu a ffrindiau am eich newid mewn awydd bwyta a rhoi gwybod iddynt beth sy'n eich helpu chi. Os ydych chi'n teimlo'n orbryderus neu'n bryderus, siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo neu ceisiwch gael cefnogaeth gan eich tîm gofal cancer.



Roedd colli fy awydd i fwyta yn sgîl-effaith go iawn a phryderus o fod ar driniaeth ar gyfer cancer y fron. Fe wnaeth cawl Dhal newid pethau i mi – roeddwn i'n defnyddio pys hollt ar gyfer proteinau planhigion a ffibr, tatws ar gyfer carbohydradau a moron ar gyfer fitaminau. Yna ychwanegais y sbeisys i mewn am flas. Yn raddol dychwelodd fy awydd am fwyd.

Tricia George





Mae colli'ch awydd i fwyta yn golygu y gallech chi hefyd ddechrau colli pwysau. Os ydych chi'n colli pwysau ac na allwch ei roi yn ôl, siaradwch â'ch tîm gofal canser gan y gallant roi cyngor a chefnogaeth wedi'i bersonoli i chi. Yn y cyfamser, defnyddiwch ein hawgrymiadau a'n ryseitiau yn yr adran **Colli Pwysau** ar dudalen 10 i'ch helpu chi gael y gorau o'ch prydau bwyd.



Hyd yn oed os ydych chi'n colli pwysau, mae cadw'n actif yn dal i fod yn dda i'ch iechyd cyffredinol. Mae ymarferion cryfhau cyhyrau yn arbennig o bwysig oherwydd gallant eich cadw rhag colli gormod o gyhyrau a chryfder yn ystod triniaeth. Fodd bynnag, siaradwch â'ch tîm gofal canser a allai ddod o hyd i arbenigwr ymarfer corff cymwys a all roi cyngor a chefnogaeth wedi'i bersonoli i chi.

I gael rhagor o wybodaeth am gadw'n heini yn ystod triniaeth, ewch i'r adran **Cadw'n Heini** ar dudalen 54.

PROBLEMAU'R GEG

Efallai y byddwch chi'n profi problemau'r geg, yn enwedig yn ystod ac ar ôl cemotherapi, radiotherapi i'ch pen a'ch gwddf, neu os oes gennych ganser y geg neu'r gwddf. Fodd bynnag, mae'r problemau hyn yn aml dros dro.

Rhai o'r problemau ceg mwyaf cyffredin yw:

- Dolor ac wlserau yn eich ceg a'ch gwddf
- Anhawster cnoi a llyncu
- Heintiau'r geg, fel llindag
- Ceg sych a diffyg poer
- Poer trwchus, gludiog
- Anadl drewllyd
- Problemau dannedd a deintgig sy'n gwaedu



Os ydych chi'n profi unrhyw broblemau â'r geg, siaradwch â'ch tîm gofal cancer gan y gallant bresgripsiynu meddyginiaeth poen, hylif golchi ceg arbennig neu geliau.

Beth all helpu?

Gofalu am eich ceg, eich dannedd a'ch dannedd gosod

- Ewch i weld eich deintydd neu'ch hylenydd yn rheolaidd i wneud yn siŵr nad oes unrhyw broblemau gyda'ch dannedd na'ch deintgig.
- Cadwch eich ceg yn lân, brwsiwch eich dannedd yn rheolaidd ac yfed digon o hylifau gan y gall hyn helpu'ch ceg i deimlo'n ffres ac yn gyfforddus, a gall wella blas bwyd. Os yw'ch ceg a'ch deintgig yn boenus, defnyddiwch frws dannedd meddal.
- Defnyddiwch hylif golchi ceg heb alcohol – efallai y bydd eich tîm gofal cancer yn presgripsiynu un i chi.
- Glanhewch ddannedd gosod yn rheolaidd a cheisiwch eu gadael allan o'ch ceg cyn hired â phosibl i'w hatal rhag achosi poen i'ch deintgig.

Lleddfu ceg sych

- Sugnwch ar losin heb siwgr neu gnoi gwm heb siwgr gan y gall hyn helpu'ch ceg i wneud poer a'i gadw'n llaith. Gall bwyta llawer o felysyddion o losin a gwm heb siwgr achosi dolur rhydd, felly defnyddiwch y rhain pan fo angen yn unig.
- Ceisiwch gael bwyd a diodydd oer fel lolis iâ allan o sudd ffrwythau, iogwrt, iogwrt iâ, jeli heb siwgr, iâ wedi'i falu, smwddis a chawliau oer.



Rhowch gynnig ar greu ein lolis iâ banana ac aeron.

Mae'r lolis iâ iogwrt hyn yn wych i leddfu cegau sy'n rhoi dolur ac yn sych.



Meddalu eich bwyd i'w gwneud hi'n haws cnoi a llyncu

- Bwyteuach uwd neu iogwrt gyda ffrwythau wedi'u stiwio neu fanana wedi'i stwnshio.
- Gadewch i rawnfwyd brecwast fel Weetabix neu Shredded Wheat amsugno'r llaeth.
- Yfwch smwddis, ysgytlaethau neu gawliau llyfn.
- Torrwch y crystyn oddi ar eich brechdanau.
- Ychwanegwch saws ychwanegol a grefi i'ch prydau bwyd.
- Coginiwch lysiau a chigoedd heb lawer o fraster yn araf mewn caserolau a stiwiâu.
- Gweinwch bwdin gydag iogwrt, jeli, cwstard neu hufen iâ.
- Stwnshiwch, malwch neu blendiwch eich bwyd – er enghraifft, stwnsh tatws, piwrî llysiau a ffrwythau, neu flendio caserolau a chyri i wneud cawliau trwchus.

Osgoi rhai bwydydd a allai achosi dolur i geg boenus

- Bwydydd garw, sych, crensiog neu galed iawn fel grawnfwydydd brecwast caled, bara gyda chrwst, cnau, llysiau amrwd, bisgedi sych a chig caled.
- Bwyd a diodydd poeth iawn.
- Bwydydd sy'n blasu'n siarp fel dŵr tonig, winwnsyn amrwd a phicl.
- Cynhwysion sbeislyd fel pupur tsili, harissa, sriracha a phupur.
- Bwydydd a diodydd asidig fel lemwn, leim, pinafal, tomatos a finegr.
- Alcohol, yn enwedig gwirodydd a gwin.
- Bwydydd sy'n glynu wrth do eich ceg fel menyn cnau daear.



Gall ysmegu gythruddo'ch ceg hefyd a gall arafu iachâd briwiau ceg, felly gall torri i lawr neu roi'r gorau iddi helpu lleddfu'r boen yn eich ceg. Gofynnwch i'ch tîm gofal canser am gymorth os ydych chi am roi'r gorau i ysmegu.

Smwddi ffrwythau sy'n llenwi



Digon i 2

CYNHWYSION

100ml llaeth llawn

100ml o ddŵr

1 llwy fwrdd lefel o bowdr
llaeth sgim

1 llwy fwrdd iogwrt naturiol

Ciwbiau iâ (dewisol)

1 llwy de orlawn o fenyn cnau
daear (yn ddelfrydol brand nad
yw'n cynnwys halen a siwgr
ychwanegol)

1 banana canolig

160g aeron wedi'u rhewi

40g o geirch

15g o hadau fel hadau cymysg,
hadau chia neu hadau llin

DULL

1. Rhowch yr holl gynhwysion mewn
blendiwr, a'u cymysgu nes eu
bod yn llyfn.
2. Arllwyswch mewn gwydraid
a gweini.



Uchel mewn ffibr

Caloriau
312

Protein
11.6g

Ffibr
4.8g

Braster
12.2g

Siwgr
21.1g

Halen
0.2g

5 y diwrnod
1.5

Dadansoddiad maethol (fesul dogyn):

NEWIDIADAU BLAS

Gall cancer a thriniaethau cancer fel cemotherapi, radiotherapi a rhai meddyginaethau effeithio ar y ffordd y mae bwydydd a diodydd yn blasu. Gall bwyd flasau'n annymunol, heb unrhyw flas, metelaidd, melys neu hallt. Y newyddion da yw bod newidiadau blas yn aml dim ond yn para dros dro.

Beth all helpu?

- Dewiswch fwydydd sy'n apelio atoch chi – os yw bwyd rydych chi fel arfer yn ei fwynhau yn blasu'n ddrwg, efallai yr hoffech roi cynnig arni eto yn ddiweddarach oherwydd efallai bod eich blas wedi dychwelyd.
- Gweinwch fwydydd yn oer neu ar dymheredd ystafell – gall wella sut maen nhw'n blasu.
- Os yw'ch bwyd yn blasu yn fetelaidd, osgowch fwyta bwyd o dun ac yfed allan o gan. Coginiwch heb ddefnyddio potiau a sosbenni metel, a bwyta gyda chyllyll a ffyrnc plastig. Gallwch hefyd ychwanegu moron wedi'u torri, sinamon neu fêl i'ch bwyd i'w wneud ychydig yn fwy melys.
- Yfwch ddiodydd ffres, fel dŵr tonic heb siwgr, diod sinsir a lemnw chwerw i helpu ysgogi eich blas a gwneud poer.
- Arbrofwch gyda gweadau gwahanol i weld a ydyn nhw'n gwneud bwyd yn fwy blasus. Er enghraifft, efallai y byddai'n well gennych dost a chraceri yn hytrach na bara meddal a thatws. Am wead ychwanegol, ychwanegwch hadau neu winwns sych i brydau sawrus, a chnau wedi'u torri i rawnfwyd brecwast a phwdinau. Ond osgowch hyn os yw'ch ceg yn sych iawn neu'n boenus.
- Arbrofwch gyda gwahanol flasau i wella'ch prydau bwyd:
 - Defnyddiwch gynhwysion gyda blas siarp fel lemnw, calch, winwnsyn amrwd a finegr.
 - Rhowch ychydig yn fwy o flas i bylsiau (fel ffa, ffacbys a chorbys) gyda chwmin, paprika, hadau mwstard, garam masala, sinsir, garlleg neu marinadau.
 - Coginiwch gyw iâr a thwrci gyda lemnw, perlysiau fel rhosmari a theim, a sbeisys fel garlleg, sinsir neu gwmin.



- Rhewch hwb i flas pysgod gyda garam masala, ffenigl, dil, pupur, calch neu bersli.
- Defnyddiwch lysiau blas cryf fel seleri, winwns a chennin yn eich coginio.
- Ychwanegwch sinamon neu nytmeg i fwydydd brecwast a phwddinau i gael blas ychwanegol.
- Boost the flavour of fish with garam masala, fennel, dill, pepper, lime or parsley.



Os yw'ch ceg yn rhoi dolur, mae'n well osgoi defnyddio cynhwysion sbeislyd fel pupur tsili, harissa, sriracha a phupur, a chynhwysion asidig fel lemn, leim, pinafal, finegr, gwin a thomatos.



Cafodd fy nhad ddiagnosis o ganser y prostad fwy na blwyddyn yn ôl. Gan

fod ganddo nam ar y golwg ac yn byw ar ei ben ei hun, nid yw'n gallu coginio drosto'i hun. Gyda'i ddiagnosis canser a'i driniaeth, mae ei allu i flasw wedi newid, gan wneud bwydydd sbeislyd yn anodd eu goddef. Ar ôl colli'r rhan fwyaf o'i ddannedd oherwydd triniaeth hefyd, mae angen iddo gael bwydydd meddal hefyd. Dyna pam rwy'n blaenoriaethu gwneud prydau iach iddo sy'n feddal ac yn hawdd i'w hailgynhesu.

Kelly Williams

Dhal garleg wedi'i rostio



Digon i 2

CYNHWYSION

2 pen garleg

1 llwy fwrdd o
olew olewydd

2 winwnsyn bach,
wedi'u sleisio'n
denau mewn siâp
hanner lleuad

180g o ffacbys
melyn sych, wedi'u
rinsio (mae ffacbys
coch, oren a du
hefyd yn gweithio)

1 llwy fwrdd o
miso brown

I weini:

2 fara-fflat
gwenith cyflawn



Uchel mewn
protein a ffibr

DULL

1. Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i 200°C/Ffan 180°C.
2. Lapiwch y ddau ben garleg mewn ffoil a'u rhoi ar dun pobi. Pobwch nhw yn y ffwrn am 45 munud neu nes eu bod yn feddal ac aromatig. Dylent fod yn ddigon meddal i'r ewinedd gael eu gwasgu'n hawdd allan o'u croen.
3. Yn y cyfamser, rhowch sosban ganolig ar wres canolig-isel ac ychwanegwch yr olew. Ychwanegwch y winwns a'u ffrio'n ysgafn nes eu bod yn feddal iawn ac yn arogl'n felys – peidiwch ag ychwanegu unrhyw halen i'r winwns gan y bydd hyn yn atal y ffacbys rhag coginio.
4. Unwaith y bydd y winwns wedi meddalu, ychwanegwch y ffacbys i'r badell ac yna llenwch y badell â 300ml o ddŵr a dod â nhw i'r berw am 10 munud yna lleihau'r tymheredd er mwyn mudferwi a'u gorchuddio am 30 munud neu nes bod y ffacbys wedi meddalu'n llwyr. Os yw'r ffacbys yn edrych ychydig yn sych, ychwanegwch mwy o ddŵr poeth i'r badell.
5. Unwaith y bydd y ffacbys yn hollol feddal, gwasgwch yr holl garleg meddal i mewn i'r badell a'i droi'n dda. Ychwanegwch y miso, cymysgwch yn dda a gadewch i'r ffacbys fudferwi'n ysgafn am 10 munud arall.
6. Gweinwch yn boeth neu'n oer gyda bara.

Calorïau
478

Protein
27.4g

Ffibr
14.2g

Braster
11.2g

Siwgr
5.7g

Halen
1.1g

5 y diwrnod
1

Dadansoddiad maethol (fesul dogyn)



AWGRYM GWYCH

I gynyddu calorïau a phrotein y pryd hwn, gallwch ei weini gyda reis, raita braster llawn neu ychwanegu caws neu lysiau i'r bara fflat.

NEWIDIADAU I'R STUMOG A'R SYSTEM DREULIO



CYFOG (TEIMLO'N SÂL)

Gall cyfog (teimlo'n sâl) a chwydu (bod yn sâl) fod yn symptom o ganser neu sgîl-effaith triniaethau fel cemotherapi, radiotherapi, therapïau biolegol neu therapïau hormonau.

Gall rhai meddyginiaethau fel meddyginiaeth poen a bisffosffonadau (meddyginiaeth sy'n arafu neu'n atal niwed i'r esgyrn) hefyd achosi cyfog a chwydu, fel y gall sgîl-ffeithiau eraill triniaeth cancer fel rhwymedd.



Mae'n bwysig trafod y sgîl-ffeithiau hyn gyda'ch tîm gofal cancer gan eu bod yn gallu presgripsiynu meddyginiaeth gwrth-salwch, y dylid eu cymryd yn ôl y presgripsiwn ac yn ddelfrydol cyn prydau bwyd i sicrhau ei fod yn gweithio pan fyddwch chi'n bwyta.

Beth all helpu?

- Bwyteuach symiau bach o fwyd yn rheolaidd ac yn araf yn hytrach na phrydau mawr.
- Osgowch gael stumog wag gan y gall hyn wneud i chi deimlo'n sâl.
- Os yw arogl coginio yn gwneud i chi deimlo'n gyfoglyd, ceisiwch fwyta mewn ystafell wedi'i hawyru'n dda ac i ffwrdd oddi wrth arogleuon cryf eraill. Gallech hefyd baratoi prydau nad oes angen eu coginio, gofyn i eraill goginio'ch prydau i chi neu gael prydau wedi'u danfon i'ch cartref.
- Eisteddych yn unionsyth tra byddych chi'n bwyta a chadw'n unionsyth am awr ar ôl bwyta.
- Gall gorbryder wneud cyfog yn waeth, felly ceisiwch wneud eich hun yn gyfforddus ac ymlacio gymaint â phosibl.
- Rinsiwch eich ceg cyn ac ar ôl bwyta, a sugno losin heb siwgr os oes gennych flas drwg yn eich ceg.
- Osgowch wneud unrhyw beth rhy egniol yn syth ar ôl bwyta.

Dewis beth i'w fwyta

- Mae rhai pobl yn gweld eu bod eisiau bwydydd plaen fel tatws, reis a phasta, tra bod eraill yn hoffi bwyd hallt fel popgorn, cnau neu fyrbrydau hallt – dechreuwch trwy fwyta bwydydd y gallwch ymdopi â nhw, a phan fyddwch chi'n dechrau teimlo'n well, gallwch ychwanegu mwy o amrywiaeth i'ch deiet.
- Gall bwyd neu ddiod gyda sinsir neu fintys pupur helpu i setlo'ch stumog.
- Osgowch fwydydd seimllyd, llawn braster ac wedi ffrio, a bwyd sbeislyd fel pupur tsili, harissa, sriracha a phupur.
- Mae'n bwysig yfed digon o hylif, yn enwedig os ydych chi wedi bod yn chwydu. Anelwch at yfed 8–10 gwydraid y dydd – gallai fod o gymorth i yfed rhywbeth byrlymog, fel dŵr byrlymog neu ddŵr soda. Mae'n well sipian eich diodydd yn araf ac osgoi yfed wrth i chi fwyta. Osgowch alcohol a diodydd caffein, fel te, coffi a cola.

Mae pawb yn wahanol, felly ceisiwch arbrofi a chadw nodyn o'r hyn y gallwch chi ei oddef.

Compot afal a sinsir gydag iogwrt



Digon i 4

CYNHWYSION

3 afal mawr, wedi'u plicio a'u torri'n ddarnau bach; 'pink ladies' yw ein hoff rai ni

1 llwy de o bâst fanila

1½ llwy fwrdd o siwgr

Darn o sinsir 3cm, wedi'i gratio

500g iogwrt plaen heb fraster

100g o granola, i'w weini



Uchel mewn protein

DULL

1. Rhewch yr afalau wedi'u torri mewn sosban ganolig, ychwanegwch y fanila a'r siwgr, ynghyd â 5 llwy fwrdd o ddŵr. Cymysgwch bopeth gyda'i gilydd a'u mudferwi'n ysgafn am 10 munud.
2. Unwaith y bydd yr afalau wedi meddalu ac yn dod yn dryloyw, ychwanegwch y sinsir wedi'i gratio. Cymysgwch yn dda a choginiwch am 2 funud arall. Diffoddwch y gwres a gadewch i'r afalau oeri am 10 munud.
3. I weini, rhannwch yr iogwrt rhwng 4 bowlen a rhewch ychydig o lwyau dros gwpl o lwyau bwrdd o gompot afalau. Gorffennwch gydag ychydig o'ch hoff granola. Rydyn ni'n defnyddio'r granola o'n **huwd banana gyda rysâit granola** ar dudalen 18.

AWGRYM GWYCH

I gynyddu'r calorïau yn y pryd hwn, defnyddiwch iogwrt braster llawn.

Calorïau
257

Protein
12.8g

Ffibr
3.9g

Braster
3.1g

Siwgr
25.6g

Halen
0.3g

5 y diwrnod
1

Dadansoddiad maethol (fesul dogn)



DOLUR RHYDD

Gall dolur rhydd (carthion aml, rhydd neu ddyfrllyd) fod yn sgîl-effaith triniaethau cancer fel cemotherapi, radiotherapi, therapïau wedi'u targedu a llawdriniaeth. Gall heintiau a rhai meddyginiaethau, fel gwrthfotigau, hefyd achosi dolur rhydd.

Os oes gennych ddolur rhydd, mae'n bwysig cael cyngor gan eich meddyg, gan fod yna lawer o achosion sydd angen gwahanol fathau o driniaeth. Os ydych chi'n cael presgripsiwn meddyginiaeth i helpu gyda dolur rhydd, mae'n bwysig eich bod chi'n ei gymryd yn ôl y cyfarwyddiadau.



Gofynnwch am gyngor pellach gan eich tîm gofal cancer os ydych chi'n parhau i gael dolur rhydd ar ôl i'ch triniaeth ddod i ben neu y tu hwnt i'r amser y dywedwyd wrthyfch y gallech brofi problemau.

Beth all helpu?

- Disodlwch hylifau rydych chi'n eu colli. Gall dolur rhydd, beth bynnag yw'r achos, eich dadhydradu. Yfwch o leiaf 8–10 gwydraid o hylif y dydd i ddisodli'r hyn rydych chi wedi'i golli – yfwch ddŵr, llaeth, sgwosh heb siwgr, sudd ffrwythau wedi'i wanhau neu gael cawliau clir fel broth cyw iâr a chawl miso.



Oni bai eich bod yn anoddefgar i lactos, nid oes unrhyw dystiolaeth bod cynhyrchion llaeth yn gwneud dolur rhydd yn waeth, sy'n golygu y gallwch barhau i gynnwys cynhyrchion llaeth yn eich deiet fel llaeth, caws ac iogwrt.

- Cymerwch halen ychwanegol bob dydd i wneud iawn am yr halwynau a gollwyd yn y dolur rhydd. Gallwch wneud hyn trwy yfed hylifau hallt fel broth, cawliau neu ddefnyddio halwynau ailhydradu trwy'r geg fel Dioralyte.

- Bwyteuach brydau bach neu fyrbrydau yn rheolaidd – cymerwch eich amser wrth fwyta a chnoi eich bwyd yn dda.
- Bwyteuach ddiet iach, cytbwys – nid oes unrhyw fwydydd penodol sy'n atal dolur rhydd.



Tan yn ddiweddar, cynghorwyd pobl â dolur rhydd i leihau faint o ffibr sydd yn eu deiet. Fodd bynnag, ar gyfer llawer o achosion o ddolur rhydd, gan gynnwys cemotherapi a radiotherapi, nid oes unrhyw dystiolaeth y bydd hyn yn cael unrhyw fudd.

Mae hyn yn newyddion da oherwydd mae'n golygu y gall pobl barhau i fwyta diet iach, cytbwys gyda bwydydd sy'n llawn ffibr fel llysiau, ffrwythau, pylsiau (fel ffa, ffacbys a chorbys) a grawn cyflawn (fel reis brown, bara gwenith cyflawn a phasta gwenith cyflawn).

- Osgowch ddefnyddio cynhyrchion gyda sorbitol, melysydd a geir mewn rhai cynhyrchion heb siwgr fel gwm a losin, gan y gall achosi dolur rhydd – edrychwch ar y rhestr gynhwysion ar labeli bwyd a diod i weld a yw sorbitol yn cael ei ddefnyddio.
- Yfwch goffi a diodydd alcoholig yn gymedrol – dewiswch goffi a the gwan neu heb gaffein, a chyfyngu ar faint o alcohol rydych chi'n ei yfed.
- Osgowch brydau mawr, braster uchel fel y rhai sydd â llawer o gaws neu hufen, bwydydd wedi'u ffrio, diodydd fizzy a bwydydd sbeislyd fel pupur tsili.
- Cymerwch sylw o ba fwydydd sy'n eich poeni a cheisiwch fwyta llai ohonynt neu eu hosgoi yn gyfan gwbl.



Cyn newid eich deiet, neu os nad ydych yn siŵr, siaradwch â'ch tîm gofal canser gan y gallant roi cyngor a chefnogaeth fwy personol i chi yn seiliedig ar eich anghenion.

GWYNT

Mae pasio gwynt yn normal. Os ydych chi'n gweld eich bod yn pasio gwynt yn amlach nag arfer, gall hyn gael ei achosi gan:

- Radiotherapi y pelfis
- Llawdriniaeth ar y coluddyn
- Rhwymedd
- Meddyginiaethau penodol
- Eich cancer yn eich atal rhag treulio ac amsugno'ch bwyd yn iawn



Dywedwch wrth eich tîm gofal cancer os yw'r pasio gwynt yn boenus neu os nad yw'ch symptomau'n gwella.

Beth all helpu?

- Mae rhai pobl yn credu y gall rhai bwydydd achosi gwynt, fel ffa, bresych, ysgewyll Brwsel, corn, blodfresych, winwns, picls, diodydd pefriog fel cola, a rhai melysyddion artiffisial fel mannitol, sorbitol a xylitol. Cymerwch sylw o'r bwydydd sy'n effeithio arnoch chi a cheisiwch eu lleihau neu eu hosgoi.
- Bwytwch ychydig ac yn aml a chofiwch gnoi eich bwyd yn dda.
- Gweithgaredd ysgafn fel cerdded. Ewch i'r adran **Cadw'n Heini** ar dudalen 54 i ddarganfod mwy am fod yn actif yn gorfforol yn ystod triniaeth.



RHWYMEDD

Nid oes angen i chi basio pŵ bob dydd, ond gall rhwymedd (peidio â gallu pasio pŵ yn rheolaidd) fod yn anghyfforddus iawn a gallai wneud i chi deimlo'n llawn ac yn sâl.

Gall gael ei achosi gan:

- Rhai triniaethau cancer fel cemotherapi, therapi biolegol a llawdriniaeth i'r stumog neu'r coluddyn
- Meddyginiaethau gwrth-salwch a meddyginiaeth i leddfu poen
- Ddim yn bwyta digon o ffibr
- Ddim yn yfed digon o hylif
- Ddim yn gwneud digon o ymarfer corff



Mae yna feddyginiaethau (carthyddion) sy'n ei gwneud hi'n haws i basio pŵ. Gofynnwch i'ch tîm gofal cancer am hyn. Os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau morffin, mae carthydd bob amser yn angenrheidiol.



Os yw'r rhwystr yn cael ei achosi gan diwmor sy'n rhwystro'r stumog neu'r coluddyn yn rhannol, nid yw'r cyngor isod yn berthnasol. Yn yr achos hwn, gofynnwch i'ch tîm gofal cancer am gyngor a chefnogaeth.

Beth all helpu?

Os yw'ch pŵ'n galed ac yn boenus ac nad ydych wedi gallu pasio pŵ am fwy nag ychydig ddyddiau, gall yr awgrymiadau canlynol helpu:

- Yfwch ddigon o hylif, yn enwedig pan fyddwch chi'n bwyta mwy o ffibr, gan y gall peidio ag yfed digon wneud rhwymedd yn waeth – anelwch at o leiaf 8–10 gwydraid y dydd. Mae rhai pobl yn gweld bod diod gynnes yn y bore yn helpu cael eu coluddyn i symud. Os na allwch yfed cymaint ag arfer, siaradwch â'ch tîm gofal cancer am faint y dylech fod yn yfed.

- Dechreuwch eich diwrnod gyda brecwast maethlon, fel uwd, miwslï neu iogwrt gyda ffrwythau a chnau, neu fara gwenith cyflawn gyda menyn cnau daear, banana, tomatos neu fadarch wedi'u grilio, a 1–2 wydraid o ddŵr.
- Cadwch mor actif â phosibl ac, os gallwch, osgowch dreulio gormod o amser yn eistedd neu'n gorwedd. Gall rhai gweithgareddau ysgafn rheolaidd, fel mynd am dro byr bob dydd, helpu i gadw'ch symudiadau coluddyn yn rheolaidd. Ewch i'r adran **Cadw'n Heini** ar dudalen 54 i ddarganfod mwy am fod yn actif yn gorfforol yn ystod triniaeth.



Os ydych chi'n profi rhwymedd ac wedi cael canserau'r colon, gynaecolegol neu'r pelfis, rydym yn argymhell eich bod yn gofyn i'ch tîm gofal cancer am gyngor cyn i chi newid eich deiet.



Taten bob felys gyda ffacbys mwg



Digon i 1

CYNHWYSION

1 taten felys fach

1 llwy de o olew
olewydd

½ winwnsyn
coch bach, wedi'i
sleisio'n fân

1 x 210g tun o
ffacbys, mewn
dŵr, wedi'i
ddraenio, wedi'i
rinsio a'i sychu

1/2 llwy de o
baprika mwg

120g o passata

1 ewin garleg,
wedi'i dorri'n fân
40g sbigoglys bach

1 llwy fwrdd
iogwrt Groegaid
heb fraster

DULL

1. Cynheswch y ffwrn ymlaen llaw i 200°C/Ffan 180°C.
2. Rhowch y daten felys ar dun pobi yn y ffwrn a choginiwch am tua 40 munud, neu nes ei bod yn feddal.
3. Tra bod y daten yn coginio, cynheswch yr olew mewn sosban ar dymheredd canolig-uchel. Ychwanegwch y winwnsyn a'i goginio am tua 3 munud, gan droi'n rheolaidd, nes bod y winwnsyn yn dechrau meddal.
4. Ychwanegwch y ffacbys, ychydig o'r paprika a thaflu'n ysgafn. Yna ychwanegwch y passata a'r garleg; a chymysgu. Trowch y dymheredd i lawr a gadewch iddo fudferwi am 5 munud.
5. Ychwanegwch y sbigoglys, cymysgwch a'i orchuddio am tua 2 funud, nes ei fod yn gwywo.
6. Rhowch y daten felys ar blât gweini, wedi'i thorri yn ei hanner a rhoi'r gymysgedd ffacbys dros y top. Ychwanegwch yr iogwrt a mwynhewch.



Uchel mewn
protein a ffibr

AWGRYM GWYCH

I gynyddu'r calorïau yn y pryd hwn,
defnyddiwch iogwrt braster llawn yn lle.

Calorïau
497

Protein
24g

Ffibr
20g

Braster
9.4g

Siwgr
25g

Halen
0.5g

5 y diwrnod
3.5

Dadansoddiad maethol (fesul dogyn):

Pot Pupur Caribïaidd gyda tofu



Digon i 4

CYNHWYSION

300g reis brown

2 llwy fwrdd o olew
llysiau

1 winwnsyn, wedi'i dorri'n
giwbiau

1 ewin garlleg, wedi'i
dorri'n fân

3 taten felys, wedi'u plicio
au ciwbio

2 gennin, wedi'i sleisio

2 moronen fawr, wedi'u
plicio a'u sleisio

1 ciwb stoc llysiau halen
isel wedi'i doddi mewn
1200ml o ddŵr berwedig

1 llwy de o deim sych

1 llwy de o ddarnau mân
o tsili sych

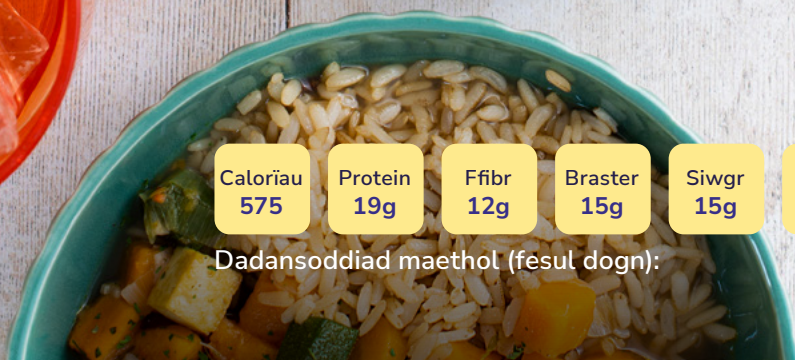
Pupur du wedi'i falu'n
ffres

150g okra wedi'i rewi a'i
sleisio ymlaen llaw neu
okra wedi'i rewi wedi'i
ddadmer, a'i sleisio

Pecyn 280g o tofu, wedi'i
ddraenio a'i giwbio

DULL

1. Coginiwch y reis yn unol â chyfarwyddiadau'r pecyn.
2. Cynheswch 1 llwy fwrdd o'r olew mewn padell fawr dros wres canolig.
3. Ychwanegwch y winwns a choginiwch nes eu bod yn dechrau meddal. Yna ychwanegwch y garlleg a choginiwch am funud arall.
4. Ychwanegwch y daten felys, cennin, moron, stoc llysiau, teim sych, darnau o tsili sych a phupur du wedi'i falu'n ffres. Dewch â'r cymysgedd i ferwi, gorchuddiwch â chaead sosban a'i fudferwi am 15 munud, gan droi o bryd i'w gilydd.
5. Ychwanegwch yr okra a'i fudferwi am 5 munud arall neu nes bod y llysiau wedi'u coginio a'r hylif wedi lleihau. Efallai y bydd angen i chi ychwanegu mwy o ddŵr i atal y gymysgedd rhag glynu.
6. Tra bod yr okra yn coginio, paratowch y tofu. Cynheswch 1 llwy fwrdd o olew llysiau mewn padell ffrio dros wres canolig-uchel a ffrio'r tofu am 5 munud nes ei fod yn frown euraidd, gan droi'n aml. Ychwanegwch at y pot pupur a'i gymysgu'n drylwyr.
7. Gweinwch gyda'r reis.



Caloriau
575

Protein
19g

Ffibr
12g

Braster
15g

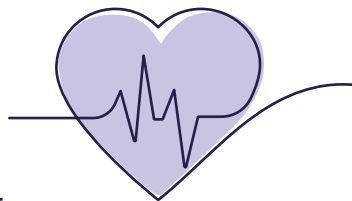
Siwgr
15g

Halen
0.26g

5 y diwrnod
2.5

Dadansoddiad maethol (fesul dog):

CADW'N HEINI



Mae'n bwysig cadw'n heini pan fydd gennych ganser.

i

Fel arfer mae'n ddiogel ac yn fuddiol i bobl â chanser gadw'n actif. Ond mae'n well dechrau'n araf ac adeiladu faint rydych chi'n ei wneud a pha mor galed rydych chi'n gwthio'ch hun. Mae hyn yn bwysig iawn os nad ydych chi'n actif ar hyn o bryd neu os nad ydych wedi bod yn actif ers tro. Gwrandewch ar eich corff ac addaswch faint rydych chi'n ei wneud yn seiliedig ar sut rydych chi'n teimlo.

Cyn i chi ddechrau bod yn fwy actif, rhowch wybod i'ch tîm gofal cancer gan y gallant eich helpu chi ddod o hyd i arbenigwr ymarfer corff cymwys a all roi cyngor a chefnogaeth bersonol i chi.

Beth yw'r buddion o gadw'n heini?

Mae tystiolaeth gynyddol bod gan bobl sy'n gallu bod yn actif cyn ac ar ôl diagnosis cancer well siawns o oroesi. Fodd bynnag, mae yna rai triniaethau a all wneud cadw'n actif yn anoddach am gyfnod o amser.

Gall gweithgarwch corfforol helpu:

- Lleihau blinder
- Cefnogi eich system imiwnedd
- Gwellu cryfder eich cyhyrau a lleihau colli cryfder yn eich cyhyrau
- Gwellu'r gallu i amsugno maetholion o fwyd
- Lleihau gorbryder ac iselder, a gwella hwyliau
- Atal neu wellu lymffoedema (math o chwyddo a achosir gan driniaeth i'r nodau lymff)
- Ymdopi â sgîl-effeithiau eraill, fel lleddfu rhwymedd trwy helpu symud bwyd trwy'r coluddyn yn gyflymach

Sut alla i fod yn fwy actif?

Dechreuwch ar lefel sy'n teimlo'n iawn i chi o ystyried eich gweithgaredd yn y gorffennol, cam canser, triniaeth a sut rydych chi'n teimlo. Gall hyd yn oed gweithgaredd ysgafn helpu, yn enwedig pan fyddwch chi'n flinedig. Gall cadw'n actif gyda ffrind neu aelod o'r teulu ei wneud yn fwy pleserus.

Anelwch at 20–30 munud o weithgaredd cymedrol y dydd, fel cerdded cyflym neu nofio. Dylai hyn eich gwneud ychydig allan o anadl ond yn dal i allu siarad. Os yw hyn yn ymddangos yn ormod, dechreuwch yn fach gyda thaith gerdded 5–10 munud, 2–3 gwaith yr wythnos, a chynyddwch yn raddol wrth iddo fynd yn haws.



Cofiwch, mae'n iawn os rhai dyddiau na allwch fod yn actif iawn ac angen aros yn y gwely. Ar y dyddiau hynny, ceisiwch symud ychydig. Y nod yw parhau i symud cymaint ag y gallwch.

Pa fath o weithgaredd ddylwn i ei wneud?

- Mae cerdded yn ffordd wych o fod yn fwy actif – mae mynd am dro bob dydd yn mynd â chi allan i'r awyr iach a all wneud i chi deimlo ychydig yn well.
- Gwnewch weithgareddau rydych chi'n eu mwynhau – nid oes rhaid iddo fod yn chwaraeon nac ymarfer corff yn y gampfa, gallai fod yn nofio, ymestyn, mynd am daith feicio, garddio, dawnsio neu wneud tasgau o gwmpas y tŷ – maen nhw i gyd yn cyfrif.
- Ceisiwch gynnwys rhai ymarferion cryfhau cyhyrau i wella cryfder eich cyhyrau a helpu lleihau colli cyhyrau – gall hyn gynnwys gwneud ymarferion pwysau corff fel ymarferion eistedd i fyny (sit-ups) a chyrcydiadau (squats), defnyddio bandiau gwrthiant neu wneud gweithgareddau fel ioga.



Siaradwch â'ch tîm gofal canser cyn cyflwyno ymarferion cryfhau cyhyrau i'ch bywyd bob dydd. Efallai y byddant yn gallu eich helpu chi ddod o hyd i arbenigwr ymarfer corff cymwys a all roi cyngor a chefnogaeth wedi'i bersonoli i chi.

LLEIHAU EICH RISG O HAINT



Yn ystod ac ar ôl triniaeth cancer, efallai na fydd eich system imiwnedd yn gweithio cystal oherwydd gall triniaethau fel cemotherapi ei gwanhau. Mae'r triniaethau hyn yn anelu at ladd celloedd cancer ond gallant hefyd effeithio ar gelloedd iach, fel celloedd gwaed gwyn sy'n helpu ni frwydro yn erbyn heintiau. Pan fydd y celloedd hyn yn isel, mae eich risg o haint yn cynyddu.

Y newyddion da yw bod eich celloedd imiwnedd yn gwella ar ôl triniaeth. Gallwch hefyd gymryd camau i gefnogi'ch system imiwnedd ac amddiffyn eich hun rhag haint.

Sut alla i gefnogi fy system imiwnedd?

Y ffordd orau o gefnogi eich system imiwnedd yn ystod triniaeth cancer yw trwy wneud yn siŵr bod eich corff yn cael yr holl faetholion sydd eu hangen arno o ddeiet iach a chytbwys. Yn ogystal â bwyta digon o lysiau a ffrwythau, ceisiwch fwyta digon o galoriau (egni) a phrotein, yn enwedig os ydych chi wedi colli pwysau. Gall cadw'n actif hefyd helpu.

Gweler yr adran **Colli pwysau** ar dudalen 10 am fwy o wybodaeth am fwyd a diodydd uchel mewn calorïau a llawn protein.

Evch i'r adran **Cadw'n Heini** ar dudalen 54 i ddarganfod mwy am fod yn actif yn gorfforol yn ystod triniaeth.

Sut alla i amddiffyn fy hun rhag cael haint?

Osgowch rai bwydydd sy'n fwy tebygol o gynnwys bacteria niweidiol

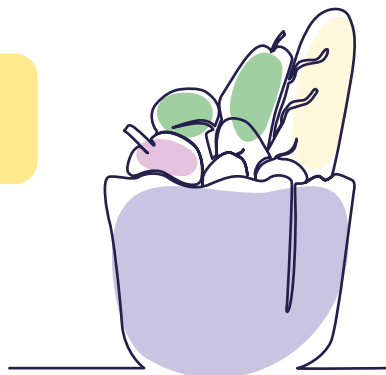
Fel arfer, mae'n well osgoi pâté, cig amrwd neu heb ei goginio'n iawn, bwyd môr a physgod, wyau amrwd a llaeth heb ei basteureiddio a chawsiau wedi'u gwneud o laeth heb ei basteureiddio, fel brie a chawsiau gwythiennau glas.

Dilynwch hylendid bwyd da i amddiffyn eich hun rhag gwenwyn bwyd

- Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl trin bwyd.
- Glanhewch arwynebau a byrddau torri cyn ac ar ôl coginio.
- Sicrhewch fod bwyd o fewn dyddiad, yn enwedig eitemau sydd â dyddiad defnyddio erbyn, fel cig a physgod, ac yn rhydd o lwydni amlwg.
- Cadwch gig a physgod amrwd ar wahân i fwydydd parod i'w bwyta, gan ddefnyddio offer a byrddau torri ar wahân.
- Storiwch gig amrwd mewn cynhwysydd wedi'i selio ar y silff isaf yn eich oergell.
- Golchwch ffrwythau a llysiau yn drylwyr dan ddŵr oer cyn eu bwyta.
- Gwiriwch fod bwyd wedi'i goginio, fel reis wedi'i goginio, yn cael ei gynhesu'n iawn cyn ei fwyta.
- Storiwch fwyd ar y dymheredd cywir, a dadmerwch ac ail-gynheswch y bwyd yn ddiogel – dilynwch y cyfarwyddiadau ar y label neu'r pecynnau.



Am gyngor a chefnogaeth fwy personol, siaradwch â'ch tîm gofal canser.



RHAGOR O WYBODAETH

Cyngor a chefnogaeth gyffredinol

Cymorth Cancer Macmillan

Mae Llinell Gymorth Macmillan yn wasanaeth rhad ac am ddim sy'n gwbl gyfrinachol, ar agor ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am ac 8pm. Gallant helpu gydag unrhyw gwestiynau am eich triniaeth, cymorth ariannol, grwpiau cymorth yn eich ardal neu fod yno i chi siarad â nhw. Ffoniwch am ddim ar **0808 808 0000** neu ewch i **macmillan.org.uk/talktous**

Gofal cancer arbenigol

Marie Curie

Mae Marie Curie yn darparu gofal a chefnogaeth i bobl â chanser terfynol. Mae eu llinell gymorth ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 8am a 6pm, a dydd Sadwrn rhwng 10am a 4pm. Ffoniwch am ddim ar **0800 090 2309** neu ewch i **mariecurie.org.uk**

Bloodwise

Mae'r elusen Bloodwise, gyda chefnogaeth Grŵp Arbenigol Oncoleg Cymdeithas Deieteg Prydain, wedi cynhyrchu llyfryn cleifion o'r enw 'Eating Well with Blood Cancer'. Lawrlwythwch gopi am ddim gan **bloodwise.org.uk**

Dod o hyd i ddeietegydd

Cymdeithas Ddeieteg Prydain

I ddod o hyd i ddeietegydd cofrestredig yn eich ardal chi, fffoniwch **0121 200 8080** neu ewch i **bda.uk.com**

Cefnogaeth i ofalwyr

Carers UK

Mae Carers UK yn cynnig cymorth i ofalwyr a gallant eich helpu trwy eich rhoi mewn cysylltiad â grwpiau cymorth lleol. Mae eu llinell gymorth ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 6pm. Fffoniwch am ddim ar **0808 808 7777** neu ewch i **carersuk.org**

Ein hadnoddau

Canllaw byw'n iach ar ôl cancer

Mae'r canllaw hwn ar gyfer y rhai sydd wedi gorffen ac wedi gwella o driniaeth cancer, gan eich helpu chi gadw'n iach. wcrf.org/HLAC

Llyfryn ryseitiau Ryan Riley

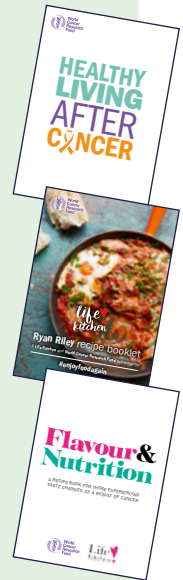
Mae'r llyfryn ryseitiau hwn yn cynnwys 15 rysâit blasus ar gyfer pobl sy'n byw gyda chanser, a ddatblygwyd mewn cydweithrediad â Life Kitchen. wcrf.org/ryan-riley-recipes

Llyfryn ryseitiau Blas a Maeth

Mae'r llyfryn ryseitiau yn cynnwys 15 rysâit blasu i'r rhai sy'n profi newidiadau blas o ganlyniad i ganser, a ddatblygwyd mewn cydweithrediad â Life Kitchen. wcrf.org/flavour-nutrition

Llinell gymorth cancer a maeth

Wedi'i staffio gan ddeietegwyr oncoleg, nod ein llinell gymorth yw darparu gwybodaeth faethol a chefnogaeth i bobl sy'n byw gyda chanser. Ffoniwch **0300 102 2523** (AM DDIM o bob ffôn symudol a llinell dir) neu e-bostiwch helpline@wcrf.org gydag unrhyw gwestiynau sydd gennych.



Sut allwch chi helpu?

Wnewch chi ein helpu i adeiladu byd lle mae llai o bobl bob dydd yn cael canserau y gellir eu hatal? Mae ein gwaith yn cael ei ariannu gan roddion elusennol yn unig. Bydd eich cefnogaeth yn ein helpu ni barhau i ddarparu gwybodaeth iechyd hawdd ei gyrchu i helpu pobl lleihau eu risg o ganser a byw'n dda gyda chanser. wcrf.org/donate





World Cancer Research Fund yn archwilio sut mae deiet, pwysau a gweithgarwch corfforol yn effeithio ar eich risg o ddatblygu a goroesi cancer. Fel rhan o rwydwaith rhyngwladol o elusennau, rydym wedi bod yn ariannu ymchwil sy'n achub bywydau, dylanwadu ar bolisi iechyd cyhoeddus byd-eang ac addysgu'r cyhoedd ers 1982.

Tra bod cymdeithas yn parhau i chwilio am iachâd, mae ein gwaith atal a goroesi yn helpu pobl i fyw bywydau hirach, hapusach ac iachach – yn rhydd o effeithiau dinistriol cancer.

Am unrhyw ymholiadau neu i ofyn am y wybodaeth mewn print bras, cysylltwch â ni yn:

World Cancer Research Fund

140 Pentonville Road, London N1 9FW

Ffôn: 020 7343 4200 **E-bost:** resources@wcrf.org

f facebook.com/WoCRF

X x.com/WCRF_UK

@ instagram.com/wcrfuk

in linkedin.com/company/wcrf

wcrf.org

Atal cancer. Achub bywydau

Yr holl wybodaeth yn gywir ar adeg argraffu.

Dyddiad adolygu nesaf: Tachwedd 2027 WEIBEDCW

© 2024 World Cancer Research Fund



Wedi cofrestru gyda'r Comisiwn Elusennau yng Nghymru a Lloegr (Rhif Elusen Gofrestredig: 1000739).