



Department
of Health



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Sut i gadw risgiau iechyd sy'n
gysylltiedig ag yfed alcohol cyn
ised â phosibl: ymgynghoriad
cyhoeddus ar ganllawiau
newydd arfaethedig

Cyflwyniad

1. Ar gais Prif Swyddogion Meddygol y Deyrnas Unedig, mae grŵp o arbenigwyr wedi bod yn edrych ar y cyngor a roddir i'r cyhoedd gan Brif Swyddogion Meddygol ynglŷn â sut i gadw'r risgiau iechedd sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol yn isel. Mae'r Grŵp wedi edrych ar swm helaeth o dystiolaeth ynglŷn â'r lefelau a'r mathau o niwed y gall alcohol ei achosi i iechedd, yn ddibynnol ar faint o alcohol sy'n cael ei yfed a pha mor aml. Maent wedi defnyddio'r dystiolaeth hon i argymhell ffyrdd y gallwch leihau y risgiau cysylltiedig ag yfed alcohol i chi eich hun.
2. Mae'r Prif Swyddogion Meddygol yn darparu cyngor gwyddonol, meddygol i'w llywodraethau ac i'r cyhoedd yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Mae'r Prif Swyddogion Meddygol wedi derbyn y cyngor gan y grŵp arbenigol fel sail i'w canllawiau newydd ar draws y DU.
3. Hoffai'r Prif Swyddogion Meddygol wybod a ydych chi'n meddwl bod eu hargymhellion hwy a'r rhesymau sy'n sail iddynt, yn glir ac yn hawdd eu deall. Dyna bwrpas yr holiadur hwn. Rydym ni'n ceisio sicrhau bod y canllawiau newydd mor ymarferol a defnyddiol â phosibl.
4. Nid ydym yn gofyn am eich barn ar y dystiolaeth wyddonol na'r ffordd y defnyddiwyd y dystiolaeth gan y grŵp arbenigol i benderfynu ar eu hargymhellion. Ond os hoffech gael mwy o wybodaeth am hynny, cyhoeddir y dystiolaeth a mwy o fanylion am farn y grŵp ar yr un adeg â'r holiadur hwn.
5. Dim ond un o'r ffyrdd o brofi'r canllawiau hyn yw'r holiadur hwn. Byddant hefyd yn cael eu profi drwy gyfnewid pobl yn unigol ac mewn grwpiau i weld beth yw eu barn.
6. Mae gwybodaeth sy'n egluro 'unedau' alcohol i'w gweld yn nes ymlaen yn yr Atodiad i'r ddogfen hon.
7. Hoffem wybod a ydych chi'n meddwl bod yr argymhellion, a'r rhesymau sy'n sail iddynt, yn glir ac yn ddefnyddiol. Darllenwch yr holiadur a'r ddogfen gysylltiedig sy'n crynhoi'r canllawiau arfaethedig, yna llenwch yr atebion i'r cwestiynau a dychwelyd eich holiadur naill ai ar-lein neu ei anfon drwy'r post at y Tîm Polisi Alcohol, Yr Adran Iechyd, Wellington House, 133-155 Heol Waterloo, SE1 8UG.
8. **Canllaw wythnosol ar yfed yn rheolaidd** [*mae hyn yn gymwys i bobl sy'n yfed yn rheolaidd neu'n aml, h.y. bron bob wythnos*]

Canllaw'r Prif Swyddogion Meddygol ar gyfer dynion a menywod yw:

- Ei bod hi'n fwy diogel peidio ag yfed mwy na 14 uned yr wythnos yn rheolaidd, er mwyn cadw'r risgiau iechedd o yfed alcohol yn isel
- Os ydych chi'n yfed cymaint â 14 uned yr wythnos, byddai'n well rhannu'r unedau hyn yn gyfartal dros 3 diwrnod neu ragor. Os byddwch yn cael un neu ddau o sesiynau yfed trwm, rydych chi'n cynyddu'ch risgiau o farw o glefydau hirdymor ac o ddamweiniau ac anafiadau.
- Mae'r risg o ddatblygu ystod o glefydau (gan gynnwys, er enghraifft, canser y geg, canser y gwddf a chanser y fron) yn cynyddu yn ôl faint rydych chi'n ei yfed yn rheolaidd
- Os ydych am yfed llai, ffordd dda o'ch helpu i gyflawni hyn yw cael sawl diwrnod di-alcohol bob wythnos.

Y canllaw wythnosol cyffredinol

1. A yw'r canllaw wythnosol ar gyfer yfed rheolaidd yn ei gyfanrwydd, gyda'r eglurhad yn y 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig' yn glir ac yn ddealladwy?

☐

Ydy

☐

Nac ydy

Os mai "Nac ydy" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch isod sut yn eich barn chi y gellid gwella ar y canllaw neu'r eglurhad [dim mwy na 300 gair].

Rhannau unigol o'r canllaw unigol

Canllaw: Mae'n fwy diogel peidio ag yfed mwy na 14 uned yr wythnos er mwyn cadw'r risgiau o yfed alcohol yn isel

Eglurhad (o'r 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig')

13. Daw'r risgiau iechyd hirdymor yn sgil yfed alcohol yn rheolaidd dros amser – fel arfer, dros ddeg neu ugain mlynedd neu ragor. Gall hyn olygu y bydd y risgiau o glefydau'n cynyddu ac yn arwain at ystod eang o glefydau wedi'r amser hwn, gan gynnwys canserau, strôc, clefyd y galon, clefyd yr afu/iau a niwed i'r ymennydd a'r system nerfol.

14. Mae'r cyngor hwn ar yfed yn rheolaidd yn seiliedig ar y dystiolaeth pe bai pobl yn yfed ar y lefel risg isel a gynghorir, neu fwy na hynny, yn gyffredinol byddai unrhyw effaith amddiffynnol alcohol ar farwolaethau yn cael ei wrthwneud, a byddai'r perygl o farw o gyflwr sy'n gysylltiedig ag alcohol yn debygol o fod tua un y cant, neu ychydig dan hynny, yn ystod oes. Gellir cymharu'r lefel hon o risg â risgiau rhai gweithgareddau rheolaidd neu arferol eraill, fel gyrru.

15. Yn ogystal â'r risg o farw, ystyriodd y grŵp arbenigol hefyd y risgiau hirdymor o ddatblygu clefydau cronig a chanserau amrywiol (nid marwolaethau'n unig) o ganlyniad i yfed yn rheolaidd; a chynhaliwyd amrywiaeth o ddadansoddiadau i brofi pa mor gadarn oedd y dadansoddi. Hefyd, ystyriwyd yn ofalus ansicrwydd yr ymchwil oedd ar gael a rhoddwyd ystyriaeth i'r ffactorau hyn i gyd wrth argymhell y cyngor.

4 Sut i gadw risgiau iechyd sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol cyn ised â phosib:
ymgyngoriad cyhoeddus ar ganllawiau newydd arfaethedig

2. A yw ystyr y canllaw – gyda'r eglurhad – yn glir, o ran y ffordd y gallwch ostwng risgiau hirdymor alcohol i'ch iechyd? A yw'r eglurhad o'r ffordd y dewiswyd y canllaw wythnosol yn glir?

☐

Ydy

☐

Nac ydy

Os mai "Nac ydy" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch yma sut y gellid gwneud y cyngor yn fwy clir [dim mwy na 200 gair].

Canllaw: Os ydych chi'n yfed cymaint â 14 uned yr wythnos, byddai'n well rhannu'r unedau hyn yn gyfartal dros 3 diwrnod neu ragor. Os byddwch yn cael un neu ddau o sesiynau yfed trwm, rydych chi'n cynyddu'ch risgiau o farw o glefydau hirdymor ac o ddamweiniau ac anafiadau.

Eglurhad (o 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig')

16. Cred y grŵp arbenigol fod angen argymhelliad ychwanegol ar ganllaw wythnosol ar yfed yn rheolaidd, sy'n ymwneud â'r angen i osgoi sesiynau yfed trwm rheolaidd a niweidiol, gan fod tystiolaeth glir y gallai patrwm yfed trwm o'r fath dros nifer fach o ddiwrnodau gynyddu'r risgiau i iechyd.

3. A yw hi'n glir beth mae'r canllaw – gyda'r eglurhad – yn ei olygu, o ran y ffordd y gallwch gadw eich risgiau iechyd yn isel, os byddwch chi'n yfed alcohol ar ychydig o ddyddiau'r wythnos yn unig?

☐

Ydy

☐

Nac ydy

Os mai "Nac ydy" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch yma sut y gellid gwneud y cyngor yn fwy clir [dim mwy na 200 gair].

Canllaw: Mae'r risg o ddatblygu ystod o glefydau (gan gynnwys, er enghraifft, canser y geg, canser y gwddf a chanser y fron) yn cynyddu yn ôl faint rydych chi'n ei yfed yn rheolaidd

Eglurhad (o 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig')

17. Nododd y grŵp arbenigol yn glir hefyd fod nifer o glefydau difrifol, gan gynnwys canserau arbennig, y gellid eu hachosi drwy yfed hyd yn oed lai na 14 uned yr wythnos; ac er bod y grŵp yn credu bod y risgiau'n isel, golyga hyn na ellir ystyried unrhyw lefel o yfed rheolaidd yn gwbl ddiogel. Gall pobl leihau'r risgiau hyn ymhellach drwy ddewis yfed llai na'r canllaw wythnosol, neu beidio ag yfed o gwbl, os dymunant.

4. A yw ystyr y canllaw – gyda'r eglurhad – yn glir? A yw'n glir sut y gallech, pe dymunech, ostwng y risgiau hidymor i'ch iechyd yn llai na'r lefel risg isel a osodir gan y canllaw?

☐

Ydy

☐

Nac ydy

Os mai "Nac ydy" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch yma sut y gellid gwneud y cyngor yn fwy clir [dim mwy na 200 gair].

Canllaw: Os ydych am yfed llai, ffordd dda o'ch helpu i gyflawni hyn yw cael sawl diwrnod di-alcohol bob wythnos.

Eglurhad (o 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig')

18. Mae tystiolaeth bod cael diwrnodau di-alcohol yn ffordd a allai fod yn ddefnyddiol i yfwyr sydd am dorri i lawr ar eu defnydd o alcohol.

6 Sut i gadw risgiau iechyd sy'n gysylltiedig ag yfed alcohol cyn ised â phosib:
ymgyngoriad cyhoeddus ar ganllawiau newydd arfaethedig

5. A yw hi'n glir beth mae'r canllaw – gyda'r eglurhad – yn ei olygu a sut y gellid ei ddefnyddio os byddech chi'n dymuno yfed llai?

☐ Ydy

☐ Nac ydy

Os ydych chi wedi ateb “Nac ydy” uchod, eglurwch yma sut y gellid gwneud y cyngor yn fwy clir [dim mwy na 200 gair].

Achlysuron unigol o yfed [mae hyn yn gymwys i yfed ar un achlysur, nid yfed rheolaidd, sy'n cael ei gynnwys yn y canllaw wythnosol].

Cyngor ar effeithiau tymor byr alcohol

Mae'r Prif Swyddogion Meddygol yn cyngori dynion a menywod sydd am gadw'u risgiau iechyd tymor byr o yfed ar achlysuron unigol yn isel y gallant leihau'r risgiau hyn trwy:

- gyfyngu ar gyfanswm yr alcohol rydych chi'n ei yfed ar unrhyw achlysur unigol;
- yfed yn arafach, yfed gyda bwyd, ac yfed alcohol am yn ail â dŵr;
- osgoi lleoedd a gweithgareddau peryglus, sicrhau bod gennych bobl rydych chi'n eu hadnabod o'ch cwmpas a sicrhau eich bod yn gallu cyrraedd adref yn ddiogel.

Ymhlith y mathau o bethau sy'n fwy tebygol o ddigwydd os na fyddwch chi'n barnu'r risgiau o sut rydych chi'n yfed yn gywir mae: damweiniau sy'n arwain at anafiadau (gan achosi marwolaeth mewn rhai achosion), camfarnu sefyllfaoedd peryglus a cholli hunanreolaeth.

Gall y risgiau hyn godi i bobl sy'n yfed o fewn y canllawiau wythnosol ar gyfer yfed rheolaidd os byddant yn yfed gormod neu'n rhy gyflym ar un achlysur unigol; ac i bobl sy'n yfed lefelau uwch, boed hynny'n rheolaidd neu'n afreolaidd.

Mae rhai grwpiau o bobl yn debygol o gael eu heffeithio'n fwy gan alcohol a dylent fod yn fwy gofalus o'u lefel yfed ar unrhyw achlysur unigol:

- oedolion ifanc
- pobl hŷn
- y rhai â phwysau corff isel
- y rhai â phroblemau iechyd eraill
- y rhai ar feddyginiaethau neu gyffuriau eraill

Yn ogystal â'r risg o ddamweiniau ac anafiadau, mae yfed alcohol yn rheolaidd yn gysylltiedig â risgiau hirdymor fel clefyd y galon, clefyd yr afu/iau ac epilepsi.

Eglurhad (o'r 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig')

19. Mae'r cyngor hwn ar gyfer unrhyw achlysur unigol o yfed yn seiliedig ar y dystiolaeth a adolygwyd gan y grŵp arbenigol a oedd yn nodi'n glir fod gan bobl sy'n yfed ar unrhyw achlysur unigol lawer mwy o risg o gael eu niweidio yn y tymor byr (damweiniau, anafiadau a hyd yn oed farwolaethau).

20. Risgiau 'tymor byr' yw'r risgiau uniongyrchol o anafiadau a damweiniau (weithiau'n angheuol) sy'n gysylltiedig ag yfed, fel arfer yfed trwm, ar un achlysur, sy'n cael ei gysylltu'n aml â bod yn feddw. Maen nhw'n cynnwys:

- *anafiadau i'r pen*
- *torri esgyrn*
- *anafiadau i'r wyneb a*
- *chreithiau*

21. Mae'r risgiau tymor byr o yfed yn drwm mewn amser byr hefyd yn cynnwys gwenwyn alcohol a chyflyrau fel clefyd y galon. Canfuwyd bod y risgiau o anafiadau tymor byr, neu aciwt, i berson sydd wedi bod yn yfed yn ddiweddar yn cynyddu cymaint â 2 waith i 5 gwaith (neu fwy) drwy yfed rhwng 5-7 uned yn unig (dros gyfnod o 3 neu 6 awr).

22. Mae'r cyngor arfaethedig yn cynnwys nifer o wahanol ffyrdd y gall pobl gadw'u risgiau'n isel. Er bod y rhain yn cynnwys cyfyngu ar faint rydych chi'n ei yfed a pha mor gyflym rydych chi'n yfed, mae hefyd yn rhoi cyngor ar gamau eraill y gall pobl eu cymryd i leihau eu risg o anafiadau a damweiniau.

6. *A yw'r cyngor – gyda'r eglurhad – ar achlysuron unigol o yfed yn glir? A ydych chi'n deall beth allech chi ei wneud er mwyn gostwng risg sy'n gysylltiedig ag unrhyw un achlysur unigol o yfed i'ch iechyd?*

☐

Ydw

☐

Nac ydw

Os mai "Nac ydw" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch eich barn yma [dim mwy na 200 gair].

[wedi ei ddyfynnu o'r uchod]

Mae'r Prif Swyddogion Meddygol yn cynghori dynion a menywod sydd am gadw'u risgiau iechedd tymor byr o yfed ar achlysuron unigol yn isel y gallant leihau'r risgiau hyn trwy:

- **gyfyngu ar gyfanswm yr alcohol rydych chi'n ei yfed ar unrhyw achlysur unigol;**
- **yfed yn arafach, yfed gyda bwyd, ac yfed alcohol am yn ail â dŵr;**
- **osgoi lleoedd a gweithgareddau peryglus, sicrhau bod gennych bobl rydych chi'n eu hadnabod o'ch cwrpas a sicrhau eich bod yn gallu cyrraedd adref yn ddiogel.**

Eglurhad (o 'Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig')

23. Roedd y grŵp arbenigol yn credu ei bod hi'n bwysig gwneud graddfa'r risg hon yn glir i'r cyhoedd, a nodir hyn yn blaen yn ei adroddiad, Ond, yn wahanol i'r canllaw ar gyfer yfed yn rheolaidd, ni wnaeth y grŵp argymhell canllaw ar sail nifer o unedau. Roedd sawl rheswm dros hyn, ac yn eu plith:

- *gall y risgiau tymor byr amrywio'n sylweddol rhwng unigolion*
- *gall y risg wirioneddol a wynebair gan unrhyw unigolyn arbennig hefyd newid yn sylweddol yn ôl nifer o ffactorau, gan gynnwys pa mor gyflym y maen nhw'n yfed, sut mae alcohol yn tueddu i effeithio ar eu sgiliau a'u swildod, pa mor ddiogel yw'r amgylchedd, ac unrhyw gynlluniau y maen nhw wedi'u gwneud ymlaen llaw i leihau'r risgiau (fel aros gyda rhywun y maen nhw'n ymddiried ynddo a threfnu cludiant adref yn ddiogel).*

24. Serch hynny, mae'r grŵp arbenigol wedi cydnabod bod angen i unrhyw ganllawiau, os ydynt am fod yn effeithiol, fod yn gyson ag egwyddorion gosod nodau SMART, ac yn arbennig, dylent fod: *yn benodol, yn fesuradwy ac yn amserol*. Rhaid darparu canllawiau manwl o ran yr ymddygiadau sy'n cael eu hannog a'r rheini na chaiff eu hannog. Felly, rydym yn gofyn am farn pobl yn yr ymgynghoriad ar a ddylid, fel dull amgen, gosod lefel uned rifiadol ar gyfer y cyngor hwn. Byddai unrhyw lefel uned rifiadol yn cael ei phennu'n bennaf trwy ystyried y dystiolaeth iechedd ymhellach.

7. Ar gyfer y cyngor ar achlysuron unigol o yfed, ystyriodd y grŵp, ond nid argymhellodd yn derfynol, awgrymu nifer benodol o unedau na ddylid mynd drostynt ar unrhyw achlysur neu ddiwrnod, er enghraifft, 7 uned. Ni chafodd hyn ei argymhell am y rhesymau a ddisgrifir yn y blwch.

Fodd bynnag, mae tystiolaeth i gefnogi y gall fod yn haws dilyn cyngor gyda rhif syml yn hytrach na dilyn cyngor mwy cyffredinol. Os yw'r dystiolaeth iechyd yn cyfiawnhau hynny, a fyddai'n well gennych chi i'r cyngor ar achlysuron unigol gael ei fynegi mewn unedau?

☐ Byddai

☐ Na fyddai

Eglurwch eich barn yma os gwelwch yn dda [dim mwy na 200 gair].

Canllaw ar yfed tra'n feichiog

Canllaw'r Prif Swyddogion Meddygol yw:

- Os ydych chi'n feichiog neu'n cynllunio beichiogrwydd, y peth mwyaf diogel yw peidio ag yfed alcohol o gwbl, er mwyn cadw'r risgiau i'ch babi'n isel.
- Gall yfed tra'n feichiog arwain at niwed hirdymor i'r baban, a pho fwyaf y byddwch chi'n ei yfed, y mwyaf yw'r risg.

Mae'r rhan fwyaf o fenywod naill ai ddim yn yfed alcohol (19%) neu'n stopio yfed tra'n feichiog (40%).

Os bydd menyw wedi yfed ychydig bach o alcohol cyn yr oedd hi'n gwybod ei bod yn feichiog neu'n yfed ychydig iawn tra'n feichiog, mae'r risg o niweidio'r baban yn debygol o fod yn isel.

Dylai menywod sy'n sylweddoli eu bod yn feichiog ar ôl bod yn yfed yn ystod beichiogrwydd cynnar osgoi yfed rhagor, ond dylent fod yn ymwybodol nad yw'n debygol bod eu babanod wedi cael eu heffeithio yn y rhan fwyaf o achosion. Os ydych chi'n poeni am faint rydych chi wedi bod yn ei yfed tra'n feichiog, siaradwch â'ch meddyg neu fydwaig.

Eglurhad ('Crynodeb o'r canllawiau arfaethedig')

25. Canfu'r grŵp arbenigol fod y dystiolaeth yn cefnogi dull 'rhagofalus' a dylai'r canllawiau nodi'n glir mai'r peth mwyaf diogel i'w wneud yw osgoi yfed tra'n feichiog.

26. Gall alcohol gael ystod eang o effeithiau gwahanol. Mae'r rhain yn cynnwys cyflyrau gydol oes amrywiol, a adnabyddir dan y term ambarél Anhwylderau Syndrom Alcohol Ffetws (FASD). Mae lefel a natur y cyflyrau dan y term hwn yn ymwneud â faint o alcohol sy'n cael ei yfed a cham datblygiad y ffetws ar y pryd. Gall yr ymchwil ar effeithiau yfed ychydig tra'n feichiog ar faban fod yn gymhleth. Mae'r risgiau'n debygol o fod yn fach, ond ni allwn fod yn sicr ei fod yn gwbl ddiogel.

27. Gall yfed yn drwm tra'n feichiog achosi i'r baban ddatblygu syndrom alcohol ffetws (FAS). Mae FAS yn gyflwr difrifol, lle bydd plant yn dioddef o'r canlynol:

- *diffyg twf*
- *abnormaleddau ar yr wyneb*
- *anhwylderau dysgu ac ymddygiadol, sy'n para'n hir a gallent fod gydol oes*

28. Mae yfed llai na hyn, naill ai'n rheolaidd tra'n feichiog neu mewn cyfnodau yfed trymach (goryfed mewn pyliau), yn gysylltiedig â grŵp o gyflyrau o fewn FASD sydd i bob pwrpas yn broblemau llai difrifol a welir gyda FAS. Mae'r cyflyrau hyn yn cynnwys nodweddion corfforol, meddyliol ac ymddygiadol gan gynnwys anableddau dysgu sy'n gallu cael goblygiadau gydol oes. Mae'r risg o broblemau o'r fath yn debygol o fod yn fwy po fwyaf y byddwch yn yfed.

29. Yn ôl adolygiadau diweddar, gallai'r risgiau o bwysau geni isel, rhoi genedigaeth yn gynnwys a chael baban bach yn ystod beichiogrwydd gynyddu mewn mamau sy'n yfed mwy nag 1-2 uned y dydd tra'n feichiog. Byddai angen i fenywod sydd am aros yn is na'r lefelau hyn fod yn arbennig o ofalus er mwyn osgoi amcangyfrif yn rhy isel faint y byddent yn ei yfed yn go iawn. Yr opsiwn mwyaf diogel yw peidio ag yfed alcohol o gwbl tra'n feichiog.

30. Mae'r canllaw arfaethedig yn ystyried yr effeithiau niweidiol y gwyddys bod alcohol yn eu cael ar y ffetws; y dystiolaeth ar gyfer lefel y risg o yfed; yr angen am eglurhad a symlrwydd priodol wrth ddarparu cyngor ystyrlon i fenywod; a phwysigrwydd parhau i fod yn rhagofalus gyda lefelau isel o yfed pan nad oes digon o dystiolaeth ar ei ddiogelwch.

8. *A yw'r canllaw ar feichiogrwydd ac yfed yn glir? Ydych chi'n deall yr hyn y dylai menywod beichiog ei wneud er mwyn cadw'r risg i'w baban yn isel?*

☐

Ydw

☐

Nac ydw

Os mai "Nac ydw" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch eich barn [dim mwy na 200 gair].

9. *Wrth argymhell y canllaw hwn, roedd y grŵp arbenigol yn anelu at:*

- *ddull rhagofalus o leihau'r risgiau y gellir eu hosgoi i fabanod*
- *gonestrwydd ynghylch ansicrwydd yn y dystiolaeth, yn enwedig ar effeithiau lefel isel o yfed yn ystod beichiogrwydd*
- *sicrwydd rhesymol i fenywod sy'n sylweddoli eu bod wedi yfed alcohol cyn gwybod eu bod yn feichiog*

A yw'r canllaw wedi cyflawni'r nodau hyn?

☐

Do

☐

Naddo

Os mai "Naddo" oedd eich ateb i'r uchod, eglurwch eich barn [dim mwy na 200 gair].

Atodiad

Beth yw uned o alcohol?

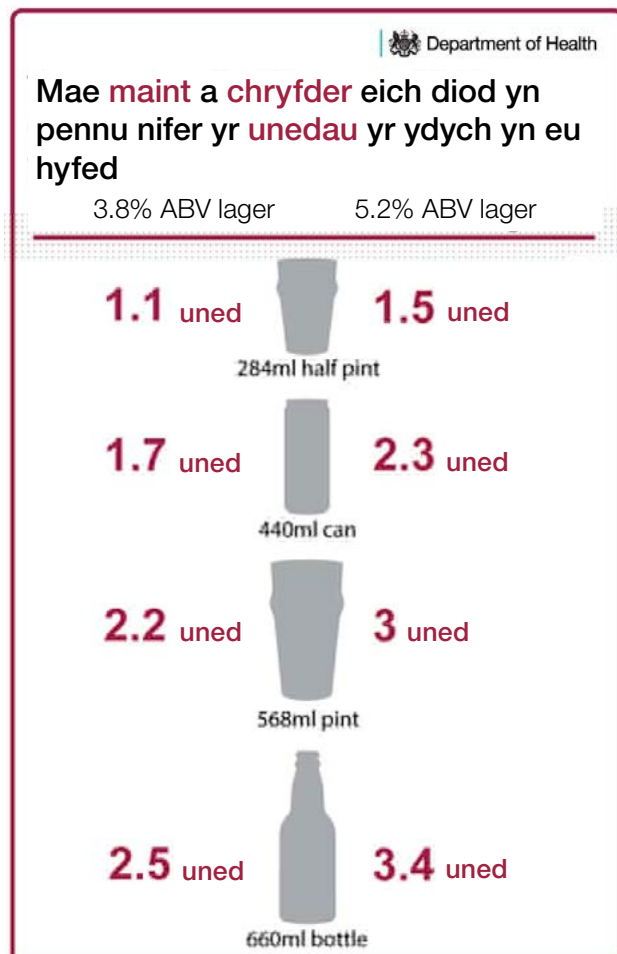
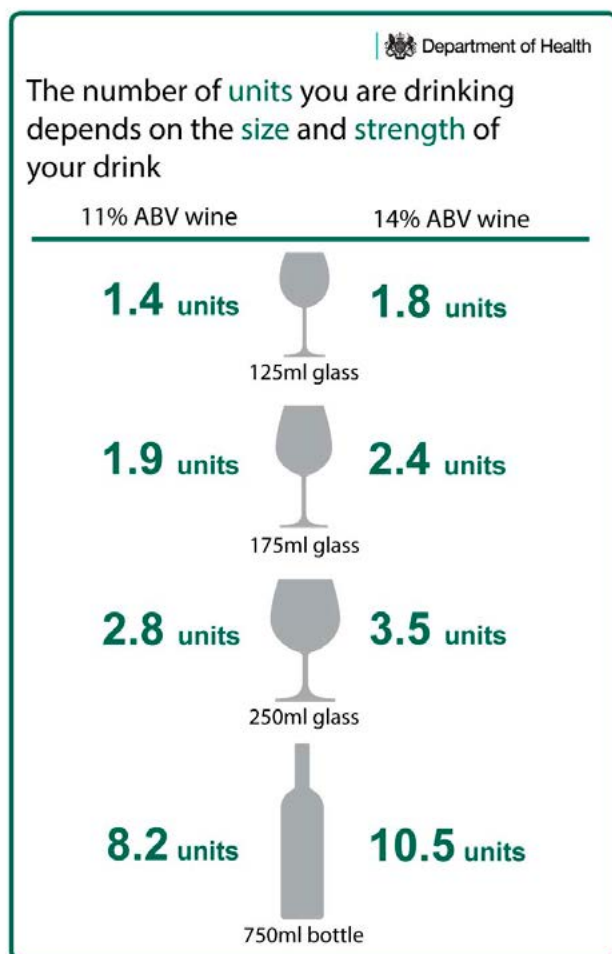
Uned yw mesuriad yr alcohol pur mewn diod, sef yr alcohol a fyddai ar ôl pe tynnid pob sylwedd arall o'r ddiod. 10ml yw uned, neu ganfed o litr o alcohol pur. Cyfrifir unedau drwy gyfeirio at:

- *swm neu faint y ddiod*
- *cryfder alcoholaidd yn ôl cyfaint (ABV)*

Felly, mae un botel litr o wisgi sydd â chryfder ABV o 40% yn cynnwys 400ml, neu 40 uned o alcohol [1000ml x 40% = 400ml neu 40 uned].

Mae un uned oddeutu hanner peint o lager cryfder cyffredin (4.1% ABV). Gall cynnwys alcoholaidd cwrw amrywio. Mae rhai'n 3.5%. Ond gall lager cyfandirol cryfach gynnwys 5% ABV, neu hyd yn oed 6% neu fwy.

Dengys yr enghraifft ganlynol sut mae unedau gwin a chwrw'n amrywio yn ôl maint y ddiod alcoholig (gwydr neu botel) a'i chryfder.





Department
of Health

© Crown copyright 2016

2904814 January 2016

Produced by Williams Lea for the Department of Health