

Canllawiau Yfed Risg Isel Prif Swyddogion Meddygol y DU

Cyflwyniad

1. Nid yw rhai pobl yn yfed, ond i lawer mae alcohol yn rhan o'u bywydau cymdeithasol. Fel yn achos y rhan fwyaf o weithgareddau, mae hyn yn cynnwys elfen o risg. Gan ystyried hyn, mae'r canllawiau wedi eu datblygu i alluogi pobl i wneud dewisiadau cytbwys ynglŷn â faint o alcohol y maent yn ei yfed. Y bwriad yw helpu pobl i ddeall y risgiau y gall alcohol eu hachosi i'w iechyd ac i wneud penderfyniadau ynglŷn â faint y maent yn ei yfed gan ystyried y risgiau hynny, ond heb atal y bobl hynny sy'n dymuno yfed alcohol rhag gwneud hynny.
2. Ar gais Prif Swyddogion Meddygol y DU, cyfarfu tri grŵp o arbenigwyr annibynnol rhwng 2013 a 2016 i ystyried y dystiolaeth ar effeithiau iechyd alcohol ac a fyddai hyn yn gallu llunio'r sail ar gyfer cyngor newydd ar gyfer y cyhoedd. Mae'r adroddiad, papurau cefndir allweddol a rhestr o'r unigolion a oedd ynghlwm â'r gwaith ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/consultations/health-risks-from-alcohol-new-guidelines>.
3. Dros dair blynedd a hanner, gwnaeth y grwpiau arbenigol:
 - adolygu yn llawn y dystiolaeth ryngwladol o fwy na 40 o adolygiadau systematig a meta-ddadansoddiadau, gan gynnwys rhai a gyhoeddwyd yn ddiweddar
 - archwilio'r dystiolaeth a adolygwyd gan y Pwyllgor ar effaith carsinogenaid alcohol ar sawl math o ganser
 - ymgynghori ag arbenigwyr cenedlaethol a rhyngwladol ynglŷn â'r wyddoniaeth ymddygiadol a'r epidemioleg berthnasol
 - comisiynu ymchwil marchnad newydd ar ymateb y cyhoedd i'r canllawiau a'r modd gorau o gyfathrebu'r negeseuon trwy lechyd y Cyhoedd Lloegr
 - comisiynu dulliau newydd o fodelu'r effaith ar forbidrwydd a marwolaeth, yn seiliedig ar ddata poblogaeth y DU.
4. Wrth lunio eu hargymhellion i Brif Swyddogion Meddygol y DU gwnaeth y grŵp arbenigol ystyried tystiolaeth o'r risgiau a'r buddion, gan gynnwys y dystiolaeth ryngwladol fwyaf cyfredol; a thystiolaeth yn benodol i'r DU.
5. Gwnaeth Prif Swyddogion Meddygol y DU ystyried a derbyn cyngor y grŵp arbenigol a chytunwyd ar dri phrif argymhelliad:
 - canllawiau wythnosol ar yfed yn rheolaidd
 - cyngor ar un achos o yfed, a
 - chanllawiau ar feichiogrwydd ac yfed.
6. Daeth y canllawiau newydd i rym o 8 Ionawr 2016 ymlaen ac ar yr un pryd lansiodd yr Adran lechyd ymgynghoriad ar y modd o eirio a mynegi'r canllawiau, a gynhaliwyd tan 1 Ebrill 2016.
7. Roedd pwyslais yr ymgynghoriad ar ofyn am safbwyntiau ar eglurder, mynegiant a defnyddioldeb y canllawiau gan aelodau'r cyhoedd, yn hytrach na gofyn am safbwyntiau ar adolygiadau tystiolaeth wyddonol a gynhaliwyd ers 2013. Yn ystod cyfnod yr ymgynghoriad cynhaliodd lechyd y Cyhoedd Lloegr ymchwil marchnad ychwanegol gyda'r cyhoedd ynglŷn â'r graddau yr oedd y canllawiau'n cael eu deall, yn ogystal â'u tôn â'u hiaith.

8. Mae canllawiau Prif Swyddogion Meddygol y DU ac adroddiad¹ y Grŵp Datblygu Canllawiau sy'n sail iddynt, wedi eu datblygu ar yr egwyddorion hyn:

- **Bod gan bobl yr hawl i wybodaeth gywir a thystiolaeth eglur ynglŷn ag alcohol a'i risgiau iechyd.**

O ganlyniad, mae'r canllawiau wedi eu datblygu ar y sail bod y risgiau iechyd sy'n wybyddus ar gyfer gwahanol lefelau a phatrymau yfed, yn enwedig ar gyfer pobl sy'n dymuno gwybod sut i gadw risgiau iechyd hirdymor o ganlyniad i yfed yn rheolaidd yn isel, yn gywir a'u bod yn cael eu mynegi mewn modd dealladwy.

- **Bod gan y Llywodraeth gyfrifoldeb i sicrhau bod yr wybodaeth hon yn cael ei darparu i'r cyhoedd mewn modd eglur ac agored, er mwyn iddynt allu gwneud dewisiadau cytbwys.**

Unigolion ddylai wneud eu penderfyniadau eu hunain ynglŷn â'r risgiau y maent yn fodlon eu derbyn pan fyddant yn yfed alcohol, hefyd a ydynt yn dymuno yfed alcohol ai peidio, a faint o alcohol a pha mor aml y byddant yn ei yfed. Dylai'r canllawiau hyn helpu pobl i wneud y dewisiadau hynny.

9. Mae'r canllawiau yfed risg isel yn seiliedig ar risgiau cyfartalog. Gall unigolion hefyd ystyried ffactorau eraill unigol a allai o bosibl gynyddu eu risgiau personol o yfed neu o yfed ar adegau penodol. Gallai hyn gynnwys ystyried unrhyw effeithiau negyddol blaenorol y maent wedi eu profi o ganlyniad i yfed alcohol, yr ymadwaith posibl rhwng alcohol ac unrhyw feddyginiaeth y maent yn ei chymryd ar y pryd, a oes ganddynt unrhyw broblemau corfforol neu feddyliol eraill perthnasol a allai waethygu wrth yfed alcohol, neu ffactorau eraill a allai fod yn berthnasol fel pwysau corff isel neu bryderon am gael codwm.

10. Bydd sefyllfaoedd hefyd pan fydd unigolion yn dymuno osgoi effeithiau cyfyngu ar berfformiad byrdymor alcohol fel pan fyddant yn bwriadu gyrru, gweithredu peiriannau, neu gymryd rhan mewn gweithgareddau peryglus.

¹ <https://www.gov.uk/government/consultations/health-risks-from-alcohol-new-guidelines>

Canllaw yfed wythnosol

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 iechyd 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 broblemau iechyd (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.**

11. Ystyriodd yr arbenigwyr dystiolaeth o bob cwr o'r byd ar effeithiau alcohol ar iechyd a hyd bywyd. Roedd y dystiolaeth hon yn cynnwys nifer mawr o astudiaethau ac yn cwmpasu amrywiaeth eang o broblemau iechyd (gan gynnwys damweiniau, anafiadau, canser, clefyd y galon a disgwyliad oes).

12. Gwnaeth y grŵp arbenigol ystyried y risg o farw'n gynnar o ganlyniad i yfed yn rheolaidd ond hefyd y risg o ddioddef o glefydau cronig sy'n gysylltiedig ag alcohol a sawl math o ganser. Gwnaeth y grŵp hefyd wirio eu casgliadau drwy eu cymharu â chyflyrau â gwahanol broffiliau risg. Gwnaethant ystyried yr holl ffactorau hyn yn eu cyngor.

13. Mae pobl yn amrywio o ran y modd y maent yn metaboleiddio neu'n ymateb i alcohol. Gall pobl o wahanol oedrannau a meintiau gael eu heffeithio yn wahanol gan yfed symiau tebyg. Er hyn, mae'r canllaw wythnosol newydd ar yfed yn rheolaidd yn rhoi cyngor y gall y rhan fwyaf o'r boblogaeth ei ddefnyddio i gadw eu risgiau iechyd hirdymor yn isel.

14. Argymhellodd y grŵp arbenigol ganllaw alcohol wythnosol yn hytrach nag un dyddiol oherwydd nad yw'r rhan fwyaf o bobl yn yfed bob dydd.

15. Mae'r dystiolaeth fwyaf newydd (ar gael ers y cyhoeddwyd y canllawiau blaenorol yn 1995) yn awgrymu:

- Bod y buddion net o yfed symiau bach o alcohol yn llai nag y credwyd yn flaenorol (ac mae ansicrwydd sylweddol ynglŷn â lefel yr amddiffyniad) a'u bod yn arwyddocaol mewn rhan fach o'r boblogaeth yn unig, sef menywod dros 55 oed. Iddynt hwy ceir y budd mwyaf wrth yfed tua 5 uned yr wythnos, gyda pheth effaith fuddiol hyd at 14 uned yr wythnos.
- Bod yfed alcohol yn cynyddu'r risg o ddatblygu sawl math o ganser. [Yn ddiweddar daeth y Pwyllgor ar Garsinogenedd i'r casgliad](https://www.gov.uk/government/publications/consumption-of-alcoholic-beverages-and-risk-of-cancer)² bod yfed alcohol yn cynyddu'r risg o gael canser y geg a'r gwddf, y llais, y corn gwddf, y coluddyn mawr, yr afu/iau, canser y fron mewn menywod a hefyd canser y pancreas yn ôl pob tebyg. Mae'r risgiau hyn yn dechrau ar unrhyw lefel o yfed yn rheolaidd ac yna'n cynyddu yn ôl y swm o alcohol a gaiff ei yfed. Ni ddeallwyd hyn yn llawn pan luniwyd y canllawiau diwethaf yn 1995.

² <https://www.gov.uk/government/publications/consumption-of-alcoholic-beverages-and-risk-of-cancer>

16. Mae'r ymchwil diweddaraf hefyd yn dangos bod y lefelau cyffredinol o risg, wrth yfed o fewn y canllawiau risg isel, yn debyg yn gyffredinol ar gyfer dynion a menywod; er bod y risgiau o niwed ar unwaith fel marw o ddamweiniau yn uwch ar gyfer dynion; y niwed hirdymor o salwch yn uwch ar gyfer menywod.
17. Mae'r niwed i iechyd o ganlyniad i yfed yn rheolaidd yn gallu datblygu dros lawer o flynyddoedd. Mae hyn yn digwydd un ai o'r risg a ailadroddir o niwed difrifol (e.e. damweiniau yn gysylltiedig ag alcohol) neu o glefydau hirdymor a achosir gan alcohol, a allai gymryd hyd at ddeng mlynedd i ddatblygu. Gall y clefydau hyn, sy'n cynnwys gwahanol fathau o ganser, strôc, clefyd y galon, clefyd yr iau, a niwed i'r ymennydd a'r system nerfol, ddatblygu er gwaethaf yfed am flynyddoedd heb unrhyw niwed amlwg.
18. Mae'r cyngor hwn ar yfed yn rheolaidd yn seiliedig ar y dystiolaeth bod yfed ar y lefel a gynghorir neu'n uwch na'r lefel hon, yn gyffredinol yn canslo unrhyw effaith diogelu gan alcohol ar farwolaethau ac y disgwylir i'r risg o farw o gyflwr sy'n gysylltiedig ag alcohol fod o leiaf 1% dros oes. Gellid cymharu'r lefel hon o risg â'r rhai hynny a achosir gan weithgareddau bob dydd y mae pobl yn deall nad ydynt yn gwbl ddiogel ond eto maent yn cymryd y risg.
19. Mae'r grŵp arbenigol o'r farn bod angen argymhelliad ychwanegol ar y canllawiau wythnosol ar yfed yn rheolaidd ynglŷn â'r angen i osgoi yfed yn drwm. Mae dystiolaeth eglur bod yfed yn drwm hyd yn oed ar ychydig o ddyddiau yn cynyddu'r risg i iechyd. O ganlyniad maent wedi argymhell y dylai pobl sy'n yfed cymaint ag 14 uned yr wythnos yn rheolaidd rannu eu hyfed yn gyson dros 3 diwrnod neu fwy yr wythnos.
20. Roedd y grŵp arbenigol hefyd yn eglur bod nifer o glefydau difrifol, gan gynnwys mathau penodol o ganser, yn gallu digwydd hyd yn oed wrth yfed o fewn y canllawiau wythnosol. Er eu bod o'r farn bod y risgiau'n isel, mae hyn yn golygu nad oes lefel o yfed yn rheolaidd y gellir ei hystyried yn gwbl ddiogel yn gysylltiedig â rhai mathau o ganser. Gall pobl ostwng y risgiau hyn trwy yfed llai na'r canllawiau neu drwy beidio ag yfed o gwbl.
21. Mae dystiolaeth yn bodoli y gall rhai dyddiau di-alcohol bob wythnos helpu pobl sy'n dymuno yfed llai. Gall pobl sy'n ei chael hi'n anodd yfed llai hefyd ofyn i'w meddyg am wasanaethau cymorth lleol. Cynghorir yfwyr trwm iawn, sy'n debygol o ddioddef symptomau rhoi'r gorau i alcohol, i ofyn am gyngor meddygol cyn iddynt roi'r gorau i yfed.

Yfed ar achlysuron unigol

Mae hyn yn gymwys i yfed ar unrhyw achlysur unigol (nid yfed yn rheolaidd, sy'n cael ei gynnwys yn y canllaw wythnosol)

Cyngor y Prif Swyddogion Meddygol i ddynion a menywod sydd am gadw'u risgiau iechyd tymor byr o yfed ar achlysuron unigol yn isel yw lleihau'r risgiau hyn trwy:

- gyfyngu ar gyfanswm yr alcohol rydych chi'n ei yfed ar unrhyw un achlysur unigol
- yfed yn arafach, yfed gyda bwyd, ac yfed alcohol am yn ail â dŵr;
- cynllunio ymlaen llaw er mwyn osgoi problemau, e.e. drwy wneud yn siŵr eich bod yn gallu cyrraedd adref yn ddiogel neu fod gennych bobl y gallwch ymddiried ynddynt gyda chi.

Mae'r mathau o bethau sy'n fwy tebygol o ddigwydd os nad ydych yn deall ac yn barnu'n gywir y risgiau o yfed gormod ar un achlysur yn gallu cynnwys:

- damweiniau sy'n arwain at anafiadau, gan achosi marwolaeth mewn rhai achosion
- camfarnu sefyllfaoedd peryglus, a
- cholli hunanreolaeth (e.e. cael rhyw heb ddiogelwch).

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, er enghraifft pobl sydd mewn perygl o gael codwm, pobl sydd ar feddyginiaeth a allai ymadweithio ag alcohol, neu pan allai waethygu problemau iechyd corfforol neu feddyliol sydd eisoes yn bodoli.

Os ydych yn yfed yn rheolaidd yn wythnosol ac yn dymuno cadw eich risgiau iechyd byrdymor a hirdymor o yfed yn isel, mae'r cyngor hwn ar yfed ar un achlysur hefyd yn berthnasol i chi.

22. Mae'r cyngor hwn ar yfed ar unrhyw achlysur unigol yn seiliedig ar dystiolaeth sy'n dangos yn eglur bod cynnydd sylweddol yn y risg o niwed byrdymor (damweiniau, anafiadau a hyd yn oed farwolaeth) i bobl sy'n yfed llawer iawn o alcohol mewn un diwrnod.

23. Risgiau 'byrdymor' yw'r risgiau uniongyrchol o gael niwed, anaf neu ddamwain (gan weithiau arwain at farwolaeth) yn gysylltiedig ag yfed llawer iawn o alcohol ar un achlysur, sy'n aml yn arwain at feddwi. Maent yn cynnwys:

- anafiadau i'r pen
- torri esgyrn
- anafiadau i'r wyneb
- creithiau a
- gwenwyno gan alcohol.

24. Canfuwyd bod y risgiau o gael anaf i unigolyn sydd wedi bod yn yfed yn ddiweddar yn codi rhwng dwy a phum gwaith pan fo rhywun yn yfed 5-7 uned mewn cyfnod o 3-6 awr.

25. Mae'r cyngor arbenigol yn cynnwys nifer o wahanol ddulliau y gall pobl gadw eu risgiau'n isel. Mae hyn yn cynnwys cyfyngu ar y swm yr ydych yn ei yfed a pha mor gyflym yr ydych yn yfed, a hefyd y camau y gall pobl eu cymryd i leihau eu risg o gael anaf neu ddamwain.

26. Roedd y grŵp arbenigol o'r farn ei bod yn bwysig sicrhau bod graddfa'r risg yn eglur i'r cyhoedd. Fodd bynnag, yn wahanol i'r canllawiau ar yfed yn rheolaidd, nid oeddent yn cynghori nifer penodol o unedau i'w hyfed ar achlysur unigol o yfed. Roedd sawl rheswm dros hyn, yn bennaf oherwydd:

- gall fod gwahaniaeth mawr yn y risg byrdymor i wahanol bobl sy'n yfed yr un faint o alcohol, a
- gall y risg gwirioneddol i unrhyw unigolyn penodol newid yn sylweddol oherwydd nifer o ffactorau. Mae'r rhain yn cynnwys pa mor gyflym y maent yn yfed, gwybodaeth flaenorol ynghylch sut mae alcohol yn tueddu i effeithio ar eu sgiliau a'u swildod, pa mor ddiogel yw'r amgylchedd, ac unrhyw gynlluniau a wnaed ganddynt ymlaen llaw i ostwng eu risgiau (fel aros gyda rhywun y gallant ymddiried ynddo a threfnu ffordd ddiogel o fynd adref).

Beichiogrwydd ac yfed

Canllaw'r Prif Swyddogion Meddygol yw:

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

Os ydych wedi yfed ychydig bach o alcohol cyn ichi wybod eich bod yn feichiog neu yn ystod beichiogrwydd, mae'r risg o niweidio'r baban yn debygol o fod yn isel.

Os ydych yn sylweddoli eich bod yn feichiog ar ôl bod yn yfed yn ystod beichiogrwydd cynnar, dylech osgoi yfed rhagor. Ond dylech fod yn ymwybodol ei bod yn annhebygol bod eich baban wedi cael ei effeithio yn y rhan fwyaf o achosion. Os ydych yn poeni am faint rydych wedi bod yn ei yfed yn ystod beichiogrwydd, siaradwch â'ch meddyg neu fydwraig.

27. Roedd y grŵp arbenigol o'r farn bod y dystiolaeth gyfredol yn cefnogi dull 'rhagofalus' ac y dylai'r canllawiau fod yn eglur mai'r cam mwyaf diogel yw osgoi yfed alcohol yn ystod beichiogrwydd.

28. Gall alcohol effeithio'n wahanol iawn ar y ffetws. Gall hyn gynnwys amrywiaeth eang o gyflyrau gydol oes, a elwir yn 'anhwylderau sbectrwm alcohol ar y ffetws' (FASD). Mae difrifoldeb a math yr anhwylderau hyn yn gysylltiedig â faint o alcohol a yfwyd a cham datblygu'r ffetws ar y pryd. Gall fod yn anodd dehongli'r ymchwil ar yr effeithiau ar faban pan fydd y fam wedi yfed lefelau isel o alcohol yn ystod beichiogrwydd. Mae'r risgiau'n isel, yn ôl pob tebyg, ond ni allwn fod yn sicr bod hyn yn gwbl ddiogel.

29. Gall yfed yn drwm yn ystod beichiogrwydd arwain at faban yn datblygu syndrom alcohol y ffetws (FAS). Mae hwn yn gyflwr difrifol, a'r effaith ar blant yw:

- cyfyngu ar eu tyfiant;
- abnormaleddau ar eu hwynebau;
- anhwylderau dysgu ac ymddygiadol.

30. Er bod FASD yn llai difrifol na FAS, gall achosi problemau corfforol, meddyliol ac ymddygiadol gan gynnwys anableddau dysgu a all fod ag effeithiau gydol oes. Mae mwy o risg cael problemau o'r fath po fwyaf y byddwch yn ei yfed.

31. Mae adolygiadau diweddar wedi dangos bod risgiau pwysau geni isel, geni cyn 37 wythnos o feichiogrwydd, a bod y ffetws yn fach o ran oedran beichiogrwydd, yn gallu bod yn uwch mewn mamau sy'n yfed mwy na 1-2 uned y dydd yn ystod eu beichiogrwydd. Mae angen i fenywod sy'n dymuno aros yn is na'r lefelau hyn fod yn ofalus ac osgoi tanamcangyfrif y swm y maent yn ei yfed mewn gwirionedd. Y dewis mwyaf diogel yw peidio ag yfed alcohol o gwbl yn ystod beichiogrwydd.

32. Mae'r canllawiau arfaethedig yn ystyried effeithiau niweidiol gwybyddus alcohol ar y ffetws, y dystiolaeth ar gyfer lefel y risg o yfed, yr angen am eglurder a symlyrwydd wrth ddarparu cyngor defnyddiol i fenywod, a'r ansicrwydd sy'n bodoli ynglŷn ag unrhyw lefel gwbl ddiogel.



Llywodraeth EM

Mae nifer yr **unedau** yr ydych yn eu hyfed yn dibynnu ar **faint a chryfder** eich diod

Gwin 11% ABV

Gwin 14% ABV

1.4 uned



1.8 uned

gwydr 125ml

1.9 uned



2.5 uned

gwydr 175ml

2.8 uned



3.5 uned

gwydr 250ml

8.3 uned



10.5 uned

potel 750ml



Llywodraeth EM

Mae nifer yr **unedau** yr ydych yn eu hyfed yn dibynnu ar **faint a chryfder** eich diod

lager 2.8% ABV

lager 4.8% ABV



hanner pint 284ml



can 440ml



pint 568ml



potel 660ml

