

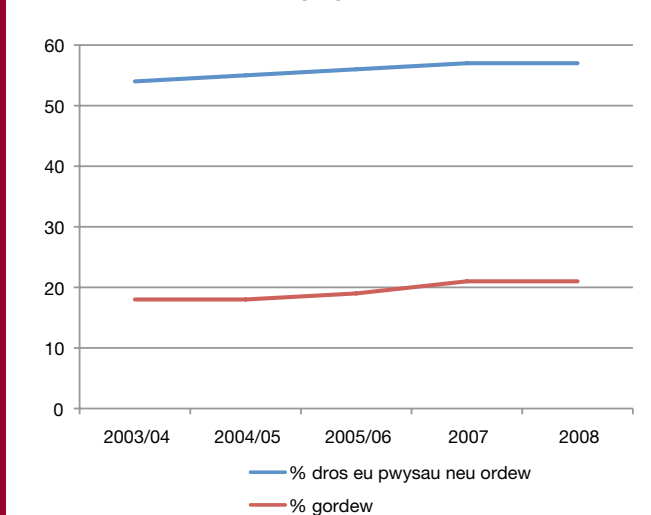
# Alcohol a chaloriau

## Cyflwyniad

Mae magu gormod o bwysau'n destun pryder i lawer o bobl, ac nid unig am eu bod yn poeni am sut olwg sydd arnynt. Mae 57% o oedolion Cymru bellach dros eu pwysau neu'n ordew<sup>1</sup> ac mae magu gormod o bwysau'n gysylltiedig ag amrywiaeth o broblemau iechyd.

Mae amryw o resymau pam mae cynifer o bobl yn magu pwysau, a'r rhain yn gysylltiedig â newidiadau mewn patrymau bwyta a gweithgarwch corfforol. Yn syml iawn, mae llawer ohonom yn cymryd mwy o galoriau i mewn ar ffurf bwyd a diod nag y mae ein cyrff yn eu defnyddio. Rhan bwysig o hyn yw'r cynnydd yn yr alcohol sy'n cael ei yfed.

Oedolion dros eu pwysau neu ordew 2003-08



**Ffynhonnell: Arolwg Iechyd Cymru 2003/04-2008.**

Mae diffyg ymwybyddiaeth ymhlith y cyhoedd am faint o galoriau sydd mewn diodydd alcoholig, ac am sut mae angen rheoli'r alcohol yr ydym yn ei yfed er mwyn cadw pwysau iach. Mae'r papur briffio hwn yn nodi peth gwybodaeth sylfaenol am galoriau ac alcohol, ac yn gwneud argymhellion er mwyn sicrhau y gall pobl ddewis yn iachus wrth gynnwys alcohol yn eu deiet.



## Alcohol a magu pwysau

Mae'r swm o alcohol sy'n cael ei yfed yn y DU wedi codi'n amlwg ers y 1960au.<sup>2</sup> Mae 45% o oedolion Cymru'n dweud eu bod yn yfed mwy na'r swm canllaw dyddiol, gan gynnwys 28% yn dweud iddynt gael pwl o oryfed neu binge (sef yfed mwy na dwywaith y swm canllaw dyddiol).<sup>3</sup> Mae'r wir ffigur yn debygol o fod yn llawer uwch na hyn, gan fod ymchwil wedi dangos bod arolygon yn tangyfrif yn gyson faint mae pobl yn ei yfed.<sup>4</sup>

Ymysg oedolion sy'n yfed, mae alcohol yn rhoi bron i 10% o'r galoriau y maent yn eu cymryd,<sup>5</sup> eto ychydig o syniad sydd gan lawer o bobl faint o galoriau y maent eu cymryd ar ffurf diodydd alcoholig. Canfu arolwg diweddar gan Alcohol Concern o 1,000 o yfwyr yng Nghymru,<sup>6</sup> nad oedd 82% o'r bobl yn gallu dweud yn gywir faint o galoriau oedd mewn peint safonol o gwrw neu lager

**Briff Alcohol Concern Cymru**



**Alcohol Concern**  
Meddwl yn Gall am Alcohol

## Alcohol a calorïau

### Briff Alcohol Concern Cymru

neu wydraid safonol o win. Yn ogystal, o'r rhai a ddywedodd eu bod fel arfer yn cadw cyfrif o faint o galoriau yr oeddent yn eu cael, nid oedd 43% yn cynnwys calorïau o alcohol yn rhan o hyn.

### Faint o galoriau sydd mewn diodydd alcoholig?

Argymhellir y dylai dynion gael tua 2,500 o galoriau (kcal) y dydd a menywod yn cael tua 2,000. Mae pobl sy'n ceisio colli pwysau yn anelu'n aml am 500 kalori'r dydd yn llai na hyn.<sup>7</sup>

Mae un gram o alcohol yn rhoi saith calori (7kcal), o'i gymharu â 9kcal mewn gram o fraster, a 4kcal mewn gram o garbohydrad neu proteïn. Mae un uned o alcohol yn cynnwys wyth gram neu 10ml o alcohol, sy'n rhoi 56kcal. Ond mae cynhwysion eraill mewn diodydd alcoholig, fel siwgr, hufen a sudd ffrwythau, yn aml yn gallu ychwanegu rhagor o galoriau.

Mae llawer o bobl yn anghofio cynnwys diodydd alcoholig wrth gadw llygad ar yr hyn maen nhw'n ei fwyta. Mae'n hawdd i galoriau o alcohol bentyrru yn gyflym a heb i chi sylwi gan eu bod nhw'n cael eu cymryd fel hylif.<sup>8</sup> Mae alcohol hefyd yn codi awch am fwyd a gall arwain at orfwyta adeg pryd bwyd ac yn hwyr y nos. Er mwyn cyrraedd a chynnal pwysau iach, yfed alcohol yn gymedrol yw'r peth gorau.

Er mwyn cael yr holl faeth sydd ei angen i gynnal iechyd a lleihau'r perygl o glefydau, mae angen deiet cytbwys iachus sy'n cynnwys amrywiaeth o fwydydd. Nid oes dim o'r rhan fwyaf o faetholion a fitaminau hanfodol mewn diodydd alcoholig, felly os yw alcohol yn rhan fawr o'r calorïau yn y deiet, mae perygl diffygion maeth. Dylid osgoi cynilo calorïau bwyd rhag magu pwysau er mwyn gallu cael alcohol, h.y. yfed alcohol yn hytrach na bwyta – weithiau gelwir hyn yn Saesneg yn 'drunkorexia'.<sup>9</sup>

#### Y calorïau sydd mewn diodydd poblogaidd

Math o ddiod	Maint	% Alcohol wrth gyfaint (ABV)	Unedau	Calorïau (kcal)
Gwydraid bach o win	125ml	12	1.5	93
Gwydraid safonol o win	175ml	12	2.1	130
Gwydraid mawr o win	250ml	12	3	185
Cwrw neu lager	peint	3.8	2.2	182
Lager, can mawr	550ml	5	3	250
Cwrw neu lager cryf	peint	5	2.8	244
Seidr	peint	4.5	2.6	244
Seidr cryf	peint	7.5	3.8	210
Lager Cyfandirol, potelaid	330ml	5	1.7	142
Wisgi, sengl safonol	25ml	40	1.0	56
Alcopop, potelaid	275ml	4	1.1	198
Gwirod hufen	50ml	17		175
Coctel Margarita		40+	2.3	145

## Alcohol a chaloeriau

### Briff Alcohol Concern Cymru

#### Argymhellion polisi

O gofio cyn lleied mae'r cyhoedd yn ei ddeall am alcohol a chaloeriau, mae angen rhoi gwybodaeth fwy eglur er mwyn i bobl allu gwneud dewisiadau ar sail gwybodaeth. Canfu arolwg Alcohol Concern o yfwyr yng Nghymru fod 48% naill ai'n cytuno neu'n cytuno'n gryf y byddai gwybodaeth am galoriau ar becynnau alcohol yn eu helpu i reoli eu hyfed.<sup>10</sup> Ar adeg pan mae llywodraethau yn chwilio am ffyrdd i helpu pobl i wneud dewisiadau iachach, byddai gwell labelu ar alcohol yn fan cychwyn amlwg.

- Mae angen ystyried ffyrdd effeithiol i ddarparu gwybodaeth am faint o galoriau sydd mewn diodydd alcoholig i gwsmeriaid yn y man gwerthu: ar fwydlenni mewn tafarndai a bwytai, ac ar becynnau alcohol yn y siopau. Mae llywodraeth flaenorol y DU a Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi cefnogi symudiadau o fewn yr Undeb Ewropeaidd i gwsmeriaid gael yr un wybodaeth egni ar labeli alcohol ag sydd ar labeli bwydydd a diodydd eraill.<sup>11</sup> Mae angen mynd ar ôl y mater hwn ar lefel Ewropeaidd, a dileu'r eithriad pum mlynedd rhag rheolau labelu maeth ar gyfer gwinoedd, gwirodydd a chwrw.

- Mewn tafarndai, clybiau a bwytai mae angen cynnig amrywiaeth o ddiodydd eraill yn hytrach na rhai alcoholig am brisiau rhesymol, gan gynnwys rhai llai eu caloriau. Mae angen gweithredu'n llawn gofynion Côt Gorfodol y Swyddfa Gartref ar Gyfer Manwerthwyr Alcohol yng Nghymru a Lloegr, trwy sicrhau bod mesurau bach (125ml) o win, a mesurau sengl o wirodydd, ar gael ymhob safle trwyddedig o Hydref 2010 ymlaen,<sup>12</sup> er mwyn rhoi rhagor o ddewis i gwsmeriaid wrth reoli eu hyfed. Rhaid hysbysebu hyn yn eang hefyd.
- Mae angen datblygu rhagor o ymgyrchoedd i godi ymwybyddiaeth am rôl alcohol mewn deiet iach, gan ystyried faint o alcohol sy'n cael ei yfed yng nghyd-destun yr holl ddewisiadau sy'n cael eu gwneud er mwyn byw'n iach.

#### Adnoddau defnyddiol

##### Yfed Doeth Cymru

– eich canllaw iach i fwynhau diod  
[www.drinkwisewales.org.uk](http://www.drinkwisewales.org.uk)

##### Alcohol Concern

[www.alcoholconcern.org.uk](http://www.alcoholconcern.org.uk)

##### Cymdeithas Dieteg Prydain

[www.bda.uk.com](http://www.bda.uk.com)

## Alcohol a chaloriau

1. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2009) *Welsh Health Survey 2008: Initial headline results*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru, ar-lein, ar gael trwy: <http://wales.gov.uk/docs/statistics/2009/090521sdr712009en.pdf> [defnyddiwyd 17/06/10].
2. Plant, M., (2009) *Patrymau yfed*. Ffeithlen Alcohol Concern. Copïau print ar gael gan Alcohol Concern Cymru.
3. Llywodraeth Cynulliad Cymru (2009) *Welsh Health Survey 2008: Initial headline results*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru, ar-lein, ar gael trwy: <http://wales.gov.uk/docs/statistics/2009/090521sdr712009en.pdf> [defnyddiwyd 17/06/10]
4. Bellis, M., Hughes, K., Cook, P., a Morleo, M. (2009) *Off measure: how we underestimate the amount we drink*, Llundain, Alcohol Concern, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.alcoholconcern.org.uk/assets/files/Publications/Off%20Measure%20-%20FINAL.pdf> [defnyddiwyd 25/03/10].
5. Bates, B., Alison Lennox, A. a Swan G. (gol.) (2009) *National diet and nutrition survey: headline results from year 1 of the rolling programme (2008/2009)*, Llundain, Asiantaeth Safonau Bwyd, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/publication/ndnsreport0809year1results.pdf> [defnyddiwyd 17/06/10].
6. Arolwg dros y ffôn o 1,000 o yfwyr yng Nghymru, wedi'i wneud ym mis Chwefror 2010 gan Research and Marketing Plus ar ran Alcohol Concern. Mae copïau o ganlyniadau'r arolwg ar gael gan Alcohol Concern Cymru.
7. NHS Choices, *How many calories do I need a day?*, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.nhs.uk/chq/Pages/1126.aspx?CategoryID=51&SubCategoryID=165> [accessed 25/03/10].
8. Dennis, E.A., Flack, K.D. a Davy, B.M., *Beverage consumption and adult weight management: A review*, Eating Behaviors, Cyfrol 10, Rhifyn 4, Rhagfyr 2009, tt 237-246.
9. Smith, R, (2008) *Drunkorexia slimmers skip meals for alcohol*, Daily Telegraph, 19 Mawrth 2008, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/1582071/Drunkorexia-slimmers-skip-meals-for-alcohol.html> [defnyddiwyd 25/03/2010].
10. Arolwg dros y ffôn o 1,000 o yfwyr yng Nghymru, wedi'i wneud ym mis Chwefror 2010 gan Research and Marketing Plus ar ran Alcohol Concern. Mae copïau o ganlyniadau'r arolwg ar gael gan Alcohol Concern Cymru.
11. Adran lechyd, *Consultation on options for improving information on the labels of alcoholic drinks to support consumers to make healthier choices in the UK*, Llundain, yr Adran lechyd, ar-lein, ar gael trwy: [http://www.dh.gov.uk/en/Consultations/Liveconsultations/DH\\_112472](http://www.dh.gov.uk/en/Consultations/Liveconsultations/DH_112472) [defnyddiwyd 25/03/10].
12. Swyddfa Gartref (2010), *Selling alcohol responsibly: The new mandatory licensing conditions*, Llundain, Swyddfa Gartref.

## Briff Alcohol Concern Cymru

Cyhoeddwyd gan Alcohol Concern,  
ar ran Alcohol Concern Cymru, Sophia House,  
28 Cathedral Road, Caerdydd, CF11 9LJ

Ffôn: 029 2066 0248, Ffacs: 029 2066 0249

E-bost: [acwales@alcoholconcern.org.uk](mailto:acwales@alcoholconcern.org.uk)

Gwefan: [www.alcoholconcern.org.uk](http://www.alcoholconcern.org.uk)

Hawlfraint: Alcohol Concern Mehefin 2010

Cedwir pob hawl. Ni chaniateir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn mewn unrhyw ffurf (gan gynnwys llungopïo neu storio mewn unrhyw gyfrwng electronig), neu ei drosglwyddo mewn unrhyw ddull heb ganiatâd y cyhoeddwr a pherchenogion yr hawlfraint.

Mae Alcohol Concern yn elusen gofrestredig rhif 291705 ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yn Llundain rhif 1908221.



Alcohol Concern  
Meddwl yn Gall am Alcohol