

# Negeseuon cymysg



## Alcohol a diodydd egni

### Cyflwyniad

Mae gwerthiant diodydd egni uchel eu caffeine wedi cynyddu'n sylweddol ym Mhrydain yn ystod y blynyddoedd diweddar, ac mae'r diodydd hyn yn arbennig o boblogaidd ymhlith pobl ifanc. Ar y cyd â hyn, datblygodd tuedd i gyfuno diodydd egni ag alcohol, naill ai ar ffurf diodydd alcoholig parod neu drwy gymysgu diodydd egni di-alcohol â gwirodydd. Cododd pryderon mawr am y peryglon posibl i iechyd wrth yfed llawer o gaffein ar yr un pryd ag alcohol. Mae'r papur briffio hwn yn crynhoi'r dystiolaeth sydd ar gael hyd yma ac yn gwneud argymhellion ar gyfer gweithredu.

### Beth yw diodydd egni?

Diodydd melys (byrlymog fel arfer) sy'n rhoi hwb egni byrloedlog i'r yfwr yw diodydd egni. Ceir yr hwb hwn fel arfer drwy gyfuniad o gaffein a siwgr. Fel arfer, maent yn cynnwys tua 30-32mg o gaffein ymhob 100ml o ddiod, felly gall can 500ml gynnwys tua 160mg o gaffein. Mae rhai ar gael hefyd ar ffurf siot gref iawn yn cynnwys hyd at 133mg o gaffein y 100ml (gweler y tabl isod). O ran cymhariaeth, mae 100ml o Coca Cola yn cynnwys 9.6mg o gaffein,<sup>1</sup> ac mae coffi espresso sengl yn cynnwys tua 75mg o gaffein.<sup>2</sup> Ar sail hyn, mae cynnwys caffeine can 500ml o ddiod egni arferol yn cyfateb yn fras i espresso dwbl neu bum can o Coke.

## Cynnwys caffeine, siwgr ac alcohol rhai diodydd egni cyffredin<sup>3</sup>

Diod	Maint y can/botel	Faint o gaffein	Faint o siwgr	Faint o alcohol
Red Bull	250ml, 355ml a 473ml	32mg/100ml (80mg ymhob can 250ml)	11g/100ml (28g ymhob can 250ml)	0%
Red Bull Sugar Free	250ml	32mg/100ml (80mg y can)	0g	0%
Red Bull Energy Shot	60ml	133mg/100ml (80mg y siot)	6g y siot	0%
Red Bull Sugar Free Shot	60ml	133mg/100ml (80mg y siot)	0g	0%
Monster Energy	500ml	32mg/100ml (160mg y can)	11g y 100ml (55g y can)	0%
Relentless Origin	500ml	32mg/100ml (160mg y can)	10g y 100ml (52g y can)	0%
Rockstar Energy Drink	500ml	32mg/100ml (160mg y can)	13g y 100ml (65g y can)	0%
Energy Vodka Hell	300ml	Heb ei restru	Heb ei restru	5%
Red Square Reloaded	700ml	24mg/100ml (168mg y botel)	Heb ei restru	4%

*Mae'r ffigurau i gyd wedi'u talgrynnu i fyny neu i lawr i'r uned gyflawn agosaf.*



## Briff Alcohol Concern Cymru



Alcohol Concern  
Meddwl yn Gall am Alcohol



## Negeseuon cymysg

### Briff Alcohol Concern Cymru

#### Dadleuon am fanteision honedig diodydd egni

Mae diodydd egni'n aml yn cael eu marchnata ar sail honiadau eu bod fod yn llesol i'r yfwr. Mae gwneuthurwyr Red Bull yn dweud bod eu diod yn "cynyddu canolbwyntio a chyflymdra ymateb" ac yn "gwella eich lles cyffredinol".<sup>4</sup> Honnir bod Relentless yn "rhoi'r stamina, y ffocws a'r egni sydd eu hangen arnoch, pan fyddwch eu hangen".<sup>5</sup> Ar y llaw arall, daeth ymchwilwyr ym Mhrifysgol Miami i'r casgliad yn gynharach eleni "nad oes gan ddiodydd egni unrhyw fanteision therapiwtig, ac mae nifer o'u cynhwysion heb eu hastudio'n iawn a heb eu rheoleiddio".<sup>6</sup> Yn yr un modd, er bod diodydd egni'n cael eu marchnata'n benodol i athletwyr, cyfeiriodd y corff sy'n rheoleiddio chwaraeon ysgolion uwchradd yn UDA yn 2008 at y ffaith nad oedd "dim manteision a bod risg bosibl yn gysylltiedig â diodydd egni".<sup>7</sup>

#### Gwerthiant diodydd egni

Ers i Red Bull ymddangos gyntaf ar y farchnad yn Ewrop yn 1987, mae gwerthiant diodydd egni wedi cynyddu'n gyflym. Yn 2009, canfu'r dadansoddwyr annibynnol Mintel y byddai gwerthiant diodydd chwaraeon ac egni ym Mhrydain yn cyrraedd £1 biliwn y flwyddyn honno, gydag amcangyfrif y byddai Prydeinwyr yn yfed 525 miliwn litr o'r diodydd hyn. Yn ogystal, daroganodd Mintel y byddai gwerthiant diodydd chwaraeon ac egni'n cynyddu ymhellach at £1.5 biliwn (neu 757 miliwn litr) erbyn 2014.<sup>8</sup> Yn ystod 2010, gwerthwyd 4.2 biliwn can o Red Bull ledled y byd, mewn 161 o wledydd. O fewn y gwerthiant byd-eang hwn, caiff UDA a Gorllewin Ewrop eu hystyried yn farchnadoedd craidd i ddiodydd egni.<sup>9</sup>

#### Marchnata i bobl ifanc

Mae gwerthiant diodydd egni'n arbennig o uchel ymysg pobl ifanc,<sup>10</sup> ac mae'r ffordd y cânt eu brandio, eu pecynnu a'u marchnata'n adlewyrchu'r ddemograffeg hon. Mae caniau'r amrywiol frandiau Relentless yn defnyddio delweddau sy'n adleisio gêmâu ymladd ffantasi a cherddoriaeth metel trwm<sup>11</sup> tra mae Rockstar Energy Drinks yn hyrwyddo nifer o chwaraeon amgen a pherfformwyr rap a roc.<sup>12</sup> Felly hefyd, mae Red Square Reloaded – diod egni alcoholig sydd ar gael yn gyffredin – yn defnyddio delweddau o dirwedd drefol arw a graffeg fel graffiti ar y poteli, gan dynnu ar eiconograffeg y sîn rap drefol.<sup>13</sup> Mae Halewood International, cynhyrchwyr y ddiodydd, yn nodi'n eglur bod Red Square Reloaded wedi'i anelu'n benodol at y rhan ieuengaf o'r farchnad alcohol gyfreithlon.<sup>14</sup>

Mae apêl gref diodydd egni i bobl ifanc a'r ffaith fod cynhyrchwyr y fath ddiodydd yn targedu cwsmeriaid ifanc yn codi nifer o gwestiynau:

- Ydy diodydd egni di-alcohol yn garreg lamu rhy rwydd i bobl ifanc tuag at ddefnyddio (a chamddefnyddio) alcohol, yn enwedig os ydynt yn ymwybodol fod eu hoff ddiodydd gaffein hefyd yn cael ei ddefnyddio'n gyffredin ar gyfer ei chymysgu ag alcohol?
- A fydd pobl ifanc sy'n gyfarwydd â diodydd egni ddi-alcohol benodol yn symud yn haws at y ddiodydd alcoholaidd gyfatebol, er enghraifft o Red Alert i Red Square Reloaded? Yn 2007, arweiniodd pryderon fel hyn at dynnu Rockstar 21, diodydd egni alcoholig, oddi ar y silffoedd yn America. Y teimlad oedd ei fod yn rhy debyg o ran blas a golwg i ddiodydd egni di-alcohol cwmni Rockstar.<sup>15</sup>
- O gofio bod diodydd egni alcohol yn aml yn felys, a fyddant yn apelio'n fwy at yfwrwyr ifanc nad ydynt cael eu denu gan gwrw a gwin mwy traddodiadol?

## Negeseuon cymysg

### Briff Alcohol Concern Cymru



### Cymysgu diodydd egni ag alcohol

Mae'r nifer fach o ddiodydd egni alcoholaidd parod sydd ar werth yn ym Mhrydain yn cynnwys tua 4-5% o alcohol fel arfer.<sup>16</sup> Yn ogystal â'r rhain, mae'r arfer cyffredin o gymysgu diodydd caffein di-alcohol ag alcohol, a chynnwys alcoholaidd y ddiodydd wedyn yn gallu bod yn llawer uwch. Ymhlith y fersiynau poblogaidd o hyn mae'r JägerBomb, lle mae siot o wirod Jägermeister (35% alcohol) yn cael ei gollwng i ddiodydd o Red Bull. Mae cadwyn bariau Flares yn cynnig JägerBomb a JägerBull, yn ogystal â TVR – “a supercharged mix” o tequila, fodca a Red Bull<sup>17</sup> – ac mae bariau Revolution yn gwerthu piserau o Absolut Chambulls, sy'n cynnwys Red Bull a gwin gellyg byrlymus gydag “o leiaf 6 siot” o fodca.<sup>18</sup>

Mae cwmni Red Bull yn defnyddio llun o'u diodydd yn cael ei chymysgu â fodca ar eu gwefan, gan awgrymu bod y cwmni'n hollol gyfforddus bod eu cynnyrch yn cael ei ddefnyddio'n aml ar gyfer ei gymysgu ag alcohol.<sup>19</sup> Felly hefyd, mae distyllwyr Jägermeister yn cyhoeddi ryseitiau ar gyfer cymysgu eu diodydd â diodydd egni, gan gynnwys y Flying Deer sy'n gymysgedd o Jägermeister, fodca, gwin gwyn a Red Bull.<sup>20</sup> Mae Halewood International yn disgrifio Red Alert, eu diodydd egni ddi-alcohol, fel “y cymysgydd perffaith ar gyfer Fodca Red Square”, gan nodi bod “Red Alert yn dal i fod yn gynnyrch allweddol yn stabl Red Square”.<sup>21</sup>

### Pryderon am ddiodydd egni ac alcohol

Mae'r dystiolaeth yn cynyddu am beryglon posibl cymysgu diodydd egni ag alcohol. Arafu'r corff a'r meddwl y mae alcohol, ond symbylydd yw caffein, ac mae nifer o astudiaethau wedi dangos bod yfed diodydd egni gydag alcohol yn gallu gwneud i yfwyr deimlo'n fwy effro, er nad yw hyn yn eu gwneud yn llai meddw.

Un canlyniad posibl yw y bydd yfwyr yn cymryd mwy o risgiau, gan eu bod yn llai ymwybodol pa mor feddw ydynt mewn gwirionedd.<sup>22 23</sup> Mae'n bosib hefyd fod y caffein mewn diodydd egni'n golygu bod yfwyr yn aros yn effro'n hirach, ac felly'n yfed rhagor. Gall alcohol roi brêc naturiol ar noson o yfed trwy wneud i yfwyr deimlo'n gysglyd; gall diodydd uchel eu caffein ddadwneud hyn.

*“Mae cael yr hwyl fwyaf posibl yn ystod sesiwn hir mewn clwb neu barti tŷ yn gofyn am ddyfalbarhad corfforol. Dyna pam mae cenhedlaeth gyfan yn credu'n gryf yng ngallu Red Bull i roi hwb iddynt gael hedfan drwy'r nos.”*

Gwefan Red Bull, 2011<sup>24</sup>

Mae'r peryglon hyn wedi cael sylw mewn dwy astudiaeth ddiweddar o UDA:

- Canfu arolwg o fyfyrwyr Prifysgol Fflorida yn 2009 fod y rhai oedd wedi yfed alcohol wedi'i gymysgu â diodydd egni dair gwaith yn fwy tebygol o adael bar yn feddw iawn, a phedair gwaith yn fwy tebygol o fwriadu gyrru, o'u cymharu ag yfwyr oedd wedi yfed diodydd alcohol cyffredin.<sup>5</sup>
- Canfu arolwg tebyg o fyfyrwyr yng Ngogledd Carolina yn 2006 fod y rhai a gymysgodd alcohol a diodydd egni yn llawer mwy tebygol o gael anaf, o fynd mewn car gyda gyrrwr meddw, neu o gael profiad rhywiol dieisiau.<sup>26</sup>

Yn ogystal, mae caffein ac alcohol yn ddiwretigion – maen nhw'n achosi i'r corff basio mwy o ddŵr – a gall y swm mawr o siwgr mewn llawer o ddiodydd egni waethygu hyn eto. Yn y tymor byr, gall colli gormod o ddŵr achosi pendro, pen tost a chwydu. Yn y tymor hirach, gall arwain at broblemau gyda'r organau a'r cymalau, yn ogystal â'r llygaid yn suddo a'r croen yn heneiddio'n gynt.<sup>27</sup>





## Negeseuon cymysg

### Briff Alcohol Concern Cymru

#### Argymhellion

Nid un syml yw pwnc alcohol a diodydd egni, ac mae'r ymatebion iddo mewn gwahanol wledydd yn amlygu'r cymhlethdod hwn. Mae diodydd alcohol sydd wedi'u gwneud â chaffein synthetig wedi'u gwahardd yng Nghanada, er bod hyn wedi gadael rhai diodydd egni adnabyddus ar werth o hyd.<sup>28</sup> Yn 2010, gorchymynnodd Gweinyddiaeth Fwyd a Chyffuriau America i bedwar cwmni dynnu diodydd penodol o'r silffoedd, gan ddweud bod caffein sy'n cael ei ychwanegu at ddiodydd alcoholaidd yn "ychwanegyn bwyd anniogel".<sup>29</sup> Er hynny, nid yw'r un o'r ddwy wlad wedi gwahardd diodydd egni alcoholaidd yn llwyr. Yn nes adref, cynigiodd Plaid Lafur yr Alban yn 2010 y dylid pennu uchafswm o 15mg/100ml ar gyfer caffein mewn diodydd alcoholaidd (o'i gymharu â 24mg/100ml yn Red Square Reloaded),<sup>30</sup> cynnig a wrthodwyd gan Senedd yr Alban.<sup>31</sup>

Pwnc mwy cymhleth fyth yw cymysgu alcohol â diodydd egni di-alcohol, gan ei bod yn hawdd i gwsmeriaid brynu'r cynhwysion ar wahân a'u cymysgu eu hunain, hyd yn oed os na chânt eu gwerthu neu'u hyrwyddo gyda'i gilydd. Yn y cyd-destun hwn, mae Alcohol Concern yn gwneud yr argymhellion canlynol:

- Mae angen adolygiad cynhwysfawr o'r dystiolaeth sydd ar gael am effeithiau yfed alcohol wedi'i gymysgu â diodydd uchel eu caffein. Dylid comisiynu ymchwil newydd i lenwi unrhyw fylchau yn ein gwybodaeth, er mwyn datblygu canllawiau a rheolau cliriach ar werthu a marchnata'r fath ddiodydd. Yn benodol, mae angen ymchwil i batrymau a thueddiadau yfed alcohol a diodydd egni ym Mhrydain, ac i weld a oes cysylltiad rhwng yfed y diodydd hyn a niwed i iechyd ac ymddygiad peryglus yn y wlad hon.

Yn y cyfamser:

- Mae angen i ymgyrchoedd gwybodaeth ac ymwybyddiaeth ynghylch alcohol sicrhau bod yfwyr yn deall peryglon posibl yfed alcohol gyda llawer iawn o gaffein.
- Dylai cynhyrchwyr diodydd egni alcoholaidd a di-alcohol fynd ati i hyrwyddo negeseuon am beryglon posibl cymysgu caffein ac alcohol yn eu hymgyrchoedd marchnata a'u gwefannau ar-lein.
- Dylai tafarnau, clybiau a bariau osgoi hyrwyddo cymysgu diodydd egni uchel eu caffein ag alcohol.

#### Cyfeiriadau

1. Gwefan Coca Cola (2011) <http://www.coca-cola.co.uk/faq/ingredients/how-much-caffeine-is-in-diet-coke-coca-cola-and-coke-zero.html> [defnyddiwyd 16/05/2011].
2. Gwefan Starbucks (2011) <http://assets.starbucks.co.uk/assets/beverage-nutritional-spring-2011.pdf> [defnyddiwyd 16/05/2011].
3. Gwybodaeth o becynnau diodydd a brynwyd ym mis Ebrill 2011.
4. Gwefan Red Bull (2011) [http://www.redbull.com/cs/Satellite/en\\_INT/red-bull-energy-drink/001242937921959](http://www.redbull.com/cs/Satellite/en_INT/red-bull-energy-drink/001242937921959) [defnyddiwyd 16/05/2011].
5. Gwefan Relentless (2011) <http://www.relentlessenergy.com/products/origin.html> [defnyddiwyd 16/05/2011].
6. Seifert, S.M. et al (2011) *Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults*, Pediatrics, Cyfrol 127, Rhif 3, ar-lein, ar gael o: <http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/abstract/peds.2009-3592> [defnyddiwyd 16/05/2011].

## Negeseuon cymysg

### Briff Alcohol Concern Cymru



7. Ffederasiwn Cenedlaethol Cymdeithasau Ysgolion Uwchradd y Taleithiau (2008) *Position statement and recommendations for the use of energy drinks by young athletes*, Indianapolis, NFHS, ar-lein, ar gael o: <http://www.nfhs.org/> [defnyddiwyd 16/05/2011].
8. Datganiad i'r wasg gan Mintel (2009) *Is there any limit to the growth potential of sports and energy drinks?*, ar-lein, ar gael o: <http://oxygen.mintel.com/sinatra/reports/display/id=394414> [defnyddiwyd 16/05/2011].
9. Gwefan Red Bull (2011) [http://www.redbull.com/cs/Satellite/en\\_INT/company-figures/001242939605518?pcs\\_c=PCS\\_Product&pcs\\_cid=1242937556133](http://www.redbull.com/cs/Satellite/en_INT/company-figures/001242939605518?pcs_c=PCS_Product&pcs_cid=1242937556133) [defnyddiwyd 16/05/2011].
10. Datganiad i'r wasg gan Mintel (2010) *Sports and energy drinks – Europe – December 2010*, ar-lein, ar gael o: <http://oxygen.mintel.com/sinatra/reports/display/id=490790> [defnyddiwyd 17/05/2011].
11. Gwefan Relentless (2011) <http://www.relentlessenergy.com/products/inferno.html> [defnyddiwyd 16/05/2011].
12. Gwefan Rockstar (2011) <http://www.rockstarenergy.co.uk/> [defnyddiwyd 16/05/2011].
13. Gwybodaeth o becynnau diodydd a brynwyd ym mis Ebrill 2011.
14. Gwefan Halewood International (2011) <http://www.halewood-int.com/home/brands/red-square-reloaded-ice> [defnyddiwyd 17/05/2011].
15. Sefydliad Marin (2007) *Alcohol, energy drinks and youth: a dangerous mix*, San Rafael, Sefydliad Marin, ar-lein, ar gael o: [http://www.marininstitute.org/alcopops/energy\\_drink\\_report.htm](http://www.marininstitute.org/alcopops/energy_drink_report.htm) [defnyddiwyd 17/05/2011].
16. Gwybodaeth o becynnau Energy Vodka Hell a Red Square Reloaded a brynwyd ym mis Ebrill 2011.
17. Gwefan Flares (2011) [http://www.flaresbars.co.uk/flarescardiff/pdf/flarescardiff-drinks\\_menu.pdf](http://www.flaresbars.co.uk/flarescardiff/pdf/flarescardiff-drinks_menu.pdf) [defnyddiwyd 16/05/2011].
18. Bwydlen coctêls yn Revolution, Caerdydd, a adolygwyd ym mis Ebrill 2011.
19. Gwefan Red Bull (2011) [http://www.redbull.co.uk/cs/Satellite/en\\_UK/Gallery/Notting-Hill-Carnival-2010/Vodka-Red-Bull-021242898202365?Glmageld=1242898690820#/image-9](http://www.redbull.co.uk/cs/Satellite/en_UK/Gallery/Notting-Hill-Carnival-2010/Vodka-Red-Bull-021242898202365?Glmageld=1242898690820#/image-9) [defnyddiwyd 16/05/2011].
20. Gwefan Jägermeister (2011) [http://www.jagermeister.com/cmsfiles/20260520\\_1\\_JM\\_Drinks\\_Recipes\\_Download\\_150.pdf](http://www.jagermeister.com/cmsfiles/20260520_1_JM_Drinks_Recipes_Download_150.pdf) [defnyddiwyd 16/05/2011].
21. Gwefan Halewood International website (2011) <http://www.halewood-int.com/home/brands/red-alert> [defnyddiwyd 17/05/2011].
22. Marcziński, C.A, et al (2011) *Effects of energy drinks mixed with alcohol on behavioral control: risks for college students consuming trendy cocktails*, *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, cyhoeddwyd yn gyntaf ar-lein, ar gael o: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1530-0277.2011.01464.x/abstract> [defnyddiwyd 16/05/2011].
23. Ferreira, S.E. et al (2006) *Effects of energy drink ingestion on alcohol intoxication*, *Alcoholism: Clinical and Experimental Research* Cyfrol 30, Rhif 4. [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16573577?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed\\_ResultsPanel.Pubmed\\_RVDocSum&ordinalpos=2](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16573577?itool=EntrezSystem2.PEntrez.Pubmed.Pubmed_ResultsPanel.Pubmed_RVDocSum&ordinalpos=2) [defnyddiwyd 17/05/2011].

## Negeseuon cymysg

24. Gwefan Red Bull (2011) [http://www.redbull.com/cs/Satellite/en\\_INT/red-bull-energy-drink/001242937921959?pcs\\_pvt=whenandwhere2drink](http://www.redbull.com/cs/Satellite/en_INT/red-bull-energy-drink/001242937921959?pcs_pvt=whenandwhere2drink) [defnyddiwyd 16/05/2011].
25. Thombs, D.L. et al (2009) *Event-level analyses of energy drink consumption and alcohol intoxication in bar patrons*, Addictive Behaviors, Cyfrol 35, Rhifyn 4, ar-lein, ar gael o: [http://www.marininstitute.org/site/images/stories/pdfs/energydrinks\\_and\\_intoxication.pdf](http://www.marininstitute.org/site/images/stories/pdfs/energydrinks_and_intoxication.pdf) [defnyddiwyd 16/05/2011].
26. O'Brien, M.C. et al (2007) *Caffeinated cocktails: get wired, get drunk, get injured*, Ysgol Feddygaeth, Prifysgol Wake Forest, ar-lein, ar gael o: <http://www.cspinet.org/new/pdf/obrien.pdf> [defnyddiwyd 16/05/2011].
27. Gwefan NHS Choices (2011) <http://www.nhs.uk/Conditions/Dehydration/Pages/Symptoms.aspx> [defnyddiwyd 16/05/2011].
28. Schmidt, S. (2010) *Health Canada strikes an uneasy regulatory balance on alcoholic energy drinks*, ar-lein, ar gael o: <http://www.canada.com/health/Health+Canada+strikes+uneasy+regulatory+balance+alcoholic+energy+drinks/3039397/story.html> [defnyddiwyd 16/05/2011].
29. Gweinyddiaeth Fwyd a Chyffuriau'r Unol Daleithiau (2010) *Questions and answers: caffeinated alcoholic beverages*, ar-lein, ar gael o: <http://www.fda.gov/Food/FoodIngredientsPackaging/ucm233726.htm> [defnyddiwyd 17/05/2011].
30. Rose, G. (2010) *Labour: ban high-caffeine alcohol*, The Sunday Times, 7 Chwefror 2010, ar-lein, ar gael o: <http://www.timesonline.co.uk/tol/news/uk/scotland/article7017981.ece> [defnyddiwyd 17/05/2011].
31. Johnson, S. (2010) *MSPs reject alcohol minimum pricing*, The Daily Telegraph, 10 Tachwedd 2010, ar-lein, ar gael o: <http://www.telegraph.co.uk/news/uknews/scotland/8124301/MSPs-reject-alcohol-minimum-pricing.html> [defnyddiwyd 16/05/2011].

### About Alcohol Concern

Alcohol Concern yw'r asiantaeth genedlaethol ar gamddefnyddio alcohol, gan ymgyrchu dros bolisiau alcohol effeithiol a gwell gwasanaethau i bobl sy'n byw gyda phroblemau'n yn ymwneud ag alcohol. Corff o aelodau ydym ni, yn gweithio'n genedlaethol i ddylanwadu ar bolisi alcohol ac yn lleoli i hybu'r ymarfer gorau. Rydym yn cefnogi proffesiynolion a sefydliadau trwy ddarparu arbenigedd, gwybodaeth a chyngor. Rydym yn herio'r diwydiant diodydd ac yn hybu ymwybyddiaeth ynghylch materion alcohol.

### Briff Alcohol Concern Cymru

Cyhoeddwyd gan Alcohol Concern, ar ran Alcohol Concern Cymru, Alcohol Concern Cymru, 8 Museum Place, Caerdydd, CF10 3BG

Ffôn: 029 2022 6746

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 2011

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.

Darparwyd y llun gan iStockphoto.

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