

Deiet a Chanser y Fron: Chwe argymhelliad allweddol

CYMORTH CANSER
MACMILLAN

1 Cadw pwysau iach a bod yn egnïol

Cadwch bwysau eich corff o fewn amrediad iach, a cheisiwch fod yn egnïol yn gorfforol. Os nad ydych chi'n egnïol iawn fel arfer, gofynnwch am gyngor gan eich meddyg teulu.

2 Bwyta llai o siwgr a bwydydd wedi'u prosesu

Yfwch lai o ddioddydd wedi'u melysu â siwgr (e.e. diodydd pefriog, coffi/te melys) - dewiswch ddŵr neu opsiynau heb siwgr i helpu i gynnal pwysau iach. Ceisiwch osgoi bwydydd sy'n uchel mewn braster a halen.

3 Cyfyngu neu osgoi alcohol

Ceisiwch osgoi neu gyfyngu'n sylweddol ar alcohol - mae alcohol wedi'i gysylltu'n uniongyrchol â risg uwch o ganser y fron.

4 Cyfyngu ar gig coch a bwyta ychydig iawn o gig wedi'i brosesu, os o gwbl

Cyfyngwch ar gig coch (e.e. cig eidion, cig oen, porc) a bwyta ychydig iawn o gig wedi'i brosesu, os o gwbl (e.e. bacwn, selsig, ham, salami).

5 Bwyta deiet sy'n llawn grawn cyflawn, llysiau, ffrwythau a ffa

Seiliwch y prydau ar lysiau, ffrwythau, grawn cyflawn (e.e. ceirch, reis brown), ffa a chorbys.

6 Dewis gwybodaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth

Byddwch yn wiliadwrus o gamwybodaeth cyn gweithredu ar gyngor a ganfyddir ar-lein neu ei rannu. Defnyddiwch brawf [TRUST](#) yr World Cancer Research Fund i wirio gwybodaeth am iechyd.

I gael rhagor o gyngor, sganiwch y cod QR a gwyliwch y fideo 'Deiet a chanser y fron'



Dyddiad adolygu: Gorffennaf 2029

Cynhyrchwyd gan: Gweithgor Amlddisgyblaethol Cymru Gyfan y Fideo Deiet a Chanser y Fron, gan gynnwys deietegwyr cofrestredig